

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

BİLİŞSEL-DAVRANIŞÇI YAKLAŞIMA DAYALI GRUPLA PSİKOLOJİK
DANIŞMANIN YALNIZLIK VE FONKSİYONEL OLMAYAN TUTUMLAR
ÜZERİNE ETKİSİ

DOKTORA TEZİ

Baki Duy

Ankara
Kasım, 2003

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

BİLİŞSEL-DAVRANIŞÇI YAKLAŞIMA DAYALI GRUPLA PSİKOLOJİK
DANIŞMANIN YALNIZLIK VE FONKSİYONEL OLMAYAN TUTUMLAR
ÜZERİNE ETKİSİ

DOKTORA TEZİ

Baki Duy

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Üstün Dökmen

Ankara
Kasım, 2003

Sevgili Babama...

ÖNSÖZ

Her ne kadar tezimin ana teması yalnızlık olsa da, tezin tüm aşamalarında kendimi hiçbir zaman yalnız hissetmedim. Kendimi yorgun, bıkkın, kaygılı, çıkmazda hissettiğim anlarda, çevremde bana manevi ve akademik destek sağlayacak kişiler hemen her zaman vardı ve bu kişilerin her birisinin katkısıyla bu tez gerçekleşti. Hepsine minnet duygusu borçlu olduğumu düşünüyorum.

Sanırım ilk sırada Babam ve Annem geliyor. Şu anda mesleki açıdan gelmiş olduğum noktada onların katkısı çok büyük, özellikle de babamın. Artık bizlerle olmasa bile, onun desteğini halen içimde hissediyorum. Doktora çalışmamın başladığı dönemde tanışıp evlendiğim eşim Özlem'e gergin, bunalmış anlarımda gösterdiği sabır, fedakarlık ve destek için gönülden teşekkürler. Her ne kadar zamanımın ve enerjimin büyük çoğunluğunu alsa da, kızım Ecem'in şirinliği, sevgisi yaşadığım bütün yorgunluğu, olumsuzlukları alıp götürmeye yetti. Doktora derslerini vermek için, her hafta Malatya-Ankara arasında mekik dokuduğum dönemde verdiği destek, sağladığın konfor için çok teşekkürler Abla.

Doktora tezimi Prof. Dr. Üstün DÖKMEN'le yaptığım için kendimi şanslı hissediyorum. Tezin her aşamasında gösterdiği destek, hoşgörü, kılavuzluk ve eğitimimde verdiği emek için içten teşekkürlerimi sunuyorum. Şanslı olduğum bir diğer konu da tez izleme komitesiydi. Gösterdikleri engin hoşgörü, destek, emek ve yapıcı geri bildirimleri için Prof. Dr. Ayhan DEMİR'e, Doç. Dr. Fidan KORKUT'a ve Yard. Doç. Dr. Sibel TÜRKÜM'e içten teşekkürlerimi sunuyorum. Tez jürisi üyeleri hocam Prof. Dr. Uğur ÖNER ve Prof. Dr. Binnur YEŞİLYAPRAK'a da sağladıkları geri bildirimler ve katkı için teşekkürlerimi sunuyorum. Verilerin analizi konusunda yardımını, bilgisini esirgemeyen sevgili dostum Murat AKYILDIZ'a, tezle ilgili istediğim

her an görüşlerini paylaşan, destek veren sevgili dostlarım İhsan BOZANOĞLU ve Ömer ŞİMŞEK'e gönülden teşekkürler. Her zaman desteğini gördüğüm bölümdeki diğer öğretim üyelerine ve araştırma görevlisi arkadaşlara da teşekkür borçluyum. Beni şekillendiren, eğiten, burada hepsinin adını anamayacağım tüm öğretmenlerime kucak dolusu teşekkürler. Şayet gaflette bulunup adını anmadıklarım varsa, aflatırını diliyorum. Sanırım son bir teşekkür de kendime borçluyum, tüm bu destek ve katkıyı hiç etmediğim için.

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, bilişsel-davranışçı terapi yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışma yaşantısının, üniversite öğrencilerinin yaşadığı yalnızlık ve sahip oldukları fonksiyonel olmayan tutumlarının düzeyini azaltmadaki etkililiğini belirlemektir.

Araştırmaya katılacak denekleri belirlemek amacıyla, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesinin Psikolojik danışmanlık ve Rehberlik programına ve Sınıf Öğretmenliği programına 2000-2001 eğitim döneminde devam eden öğrencilere UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ-A) uygulanmıştır. Her iki ölçeğin ön-test ölçümlerinden elde edilen aritmetik ortalamanın 0.5 üzerinde puan alan öğrenciler arasından tesadüfi yolla seçilen denekler deney, plasebo ve kontrol gruplarından birisine yine seçkisiz olarak atanmıştır. Gruplar oluşturulduktan sonra, deney grubu ile her biri yaklaşık 90 dk. süren, 12 oturumdan oluşan bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulaması yürütülmüştür. Plasebo grubu ile terapötik etkisi olmayan etkinlikler içeren, 12 oturumdan oluşan bir uygulama gerçekleştirilmiştir. Kontrol grubunda bulunan deneklere ise hiçbir işlem uygulanmamıştır.

DeneySEL işlemin ve plasebo uygulamasının hemen bitiminde tüm gruplara UCLA Yalnızlık Ölçeği ve FOTÖ-A son-test ölçümü için tekrar uygulanmıştır. DeneySEL işlemin etkisinin kalıcılığını belirlemek amacıyla, deneySEL işlemin sona ermesinden sonra geçen 3 ay sonrasında aynı ölçme araçları tüm gruplara izleme ölçümü olarak uygulanmıştır. Son-test ve izleme ölçümlerinden elde edilen verilerin analizinde 3x3 çift yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi olarak .05 alınmıştır.

SPPS (10.00) ortamında yapılan analizler sonucunda, deney grubunda bulunan deneklerin son-test ölçümlerinden elde ettikleri yalnızlık puanları ile plasebo grubunda bulunan deneklerin son-test ölçümlerinden elde ettikleri yalnızlık puanları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Aynı bulgu izleme ölçümlerinde de elde edilmiştir. Bununla birlikte, deney grubunun son-test ölçümlerinden aldıkları yalnızlık puanları ile kontrol grubunun son-test ölçümlerinden aldıkları yalnızlık puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur. Bu farkın izleme ölçümlerinde de devam ettiği görülmüştür. Ayrıca, deney grubunun ön-test yalnızlık puanları ile son-test yalnızlık puanları arasında, ön-test yalnızlık puanları ile izleme ölçümü puanları arasında ve son-test yalnızlık puanları ile izleme ölçümü puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur. Deney grubunun FOTÖ ön-test ölçümlerinden aldıkları puanlar ile FOTÖ son-test ölçümlerinden aldıkları puanlar arasında ve FOTÖ ön-test ölçümlerinde aldıkları puanlar ile FOTÖ izleme ölçümlerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur. Daha da önemlisi, deney grubunda bulunan deneklerin FOTÖ son-test ölçümlerinden elde ettikleri puanlar ile plasebo grubunda ve kontrol grubunda bulunan deneklerin FOTÖ son-test ölçümlerinden elde ettikleri puanlar arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur. Bu anlamlı farkın izleme ölçümlerinde de devam ettiği görülmüştür.

Elde edilen bulgular ışığında araştırmadan elde edilen sonuçlar tartışılmış ve alanda çalışanlara ve gelecekteki araştırmalara yön verebilecek önerilerde bulunulmuştur

ABSTRACT

The objective of this study is to investigate the effectiveness of group counseling experience, based on cognitive-behavioral approach, upon decreasing the level of loneliness and the level of dysfunctional attitudes of university students.

In order to determine the subjects of the study, the UCLA Loneliness Scale and the Dysfunctional Attitudes Scale (DAS-A) were given to university students, attending to Counseling and Guidance Program and Primary School Teaching Program in the department of Educational Sciences at Ankara University during the period of 2000-2001 by the researcher. Students, scored 0.5 standard deviation above of the arithmetic mean on both scales, were randomly assigned to one of the groups, called as experimental group, placebo group and control group respectively. A 12-session group counseling experience, based on cognitive-behavioral approach, was run with the experimental group. Each session lasted around 90-minutes. Whereas a 12-session placebo activity was given to subjects in the placebo group, no treatment was applied to subjects in the control group.

Following the completion of the group sessions, the UCLA Loneliness Scale and the Dysfunctional Attitudes Scale were given to the subjects in each group for post-test measures. In order to determine the lasting effects of the experimental treatment, both scales were reapplied to subjects in each group as a follow-up test after 3-month interval. For the statistical analyses of the data, the two-way ANOVA (3x3) was employed. The findings were evaluated at 0.5 significance level.

In accordance with the statistical analyses, performed through SPSS (10.00), there was no significant difference between the post-test loneliness scores of the experimental group and the placebo group. There was again no

significant difference between the loneliness scores of these two groups obtained from follow-up test. However, a significant difference was found between the post-test loneliness scores of the experimental group and the control group. The same finding was obtained for these groups for follow-up results. Yet, there was a significant difference between the pre-test loneliness scores and the post-test scores of the control group. There was also a significant difference between the post-test loneliness scores of the placebo group and the control group. Same finding was replicated for these groups at follow-up results. Concerning to the scores, subjects obtained from the Dysfunctional Attitudes Scale (DAS), there was a significant difference between the experimental group and placebo group and control group at both post-test and follow-up results. Furthermore, a significant difference was attained between the pre-test DAS scores and the post-test DAS scores of the control group. There was again a significant difference between the pre-test DAS scores and the follow-up scores of the control group.

Under the lights of the research findings, discussion upon the results was performed and some suggestions were offered to practitioners in the field and for future research.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI.....	ii
ÖNSÖZ.....	iv
ÖZET.....	vi
ABSTRACT.....	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xv
EKLER LİSTESİ.....	xvi

BÖLÜM I

GİRİŞ.....	1
Problem.....	1
Araştırmanın Amacı.....	8
Araştırmanın Denenceleri.....	8
Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi.....	8

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	15
Kuramsal Çerçeve.....	15
Yalnızlık.....	15
Yalnızlık ve Boyutları.....	18
Yalnızlık Yaşantısı.....	21
Yalnızlık Olgusunu Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar.....	25
Psikodinamik Yaklaşım.....	26
Varoluşçu Yaklaşım.....	28
Danışan Merkezli Yaklaşım.....	28
Bilişsel Yaklaşım.....	29
Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım.....	31

Yalnızlığın Nedenleri	40
Yalnızlıkla Başetme	41
Yalnızlığı Azaltmada Kullanılan Temel Yaklaşımlar	44
Sosyal Beceri Eğitimi	44
Sosyal Destek Grubu	45
Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım	45
Bilişsel-Davranışçı Terapi Yaklaşımı	47
Beck'in Bilişsel Terapi Yaklaşımı	49
Bilişsel Terapi Süreci	61
Klinik Değerlendirme	63
Terapist-danışan İlişkisi	64
Bilişsel Terapi Modelinde Kullanılan Teknikler.....	66
Bilişsel Teknikler	67
Davranışçı Teknikler	69
İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	72
Yalnızlığın Azaltılmasına İlişkin Araştırmalar	72
Fonksiyonel Olmayan Tutumların Azaltılmasına İlişkin Araştırmalar	79
Yalnızlık ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Araştırmalar.....	81
BÖLÜM III	
YÖNTEM	85
Araştırmanın Deseni.....	85
Araştırmanın Denekleri.....	86
Grupların Oluşturulması	87
Veri Toplama Araçları	90
UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlilik Çalışmaları	90
UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Güvenilirlik Çalışmaları	92
UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Puanlanması	93
Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeğinin (FOTÖ-A) Geçerlilik Çalışmaları	94

Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeğinin (FOTÖ-A) Güvenilirlik Çalışmaları	95
Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeğinin (FOTÖ-A) Puanlanması	96
Deneysel Uygulama	96
Plasebo Uygulaması	102
Verilerin Analizi	103
BÖLÜM IV	
BULGULAR	106
Yalnızlıkla İlgili Denencenin Test Edilmesi	106
Fonksiyonel Olmayan Tutumlarla İlgili Denencenin Test Edilmesi	111
BÖLÜM V	
TARTIŞMA	117
Yalnızlığın Azaltılmasına İlişkin Tartışma	117
Fonksiyonel Olmayan Tutumların Azaltılmasına İlişkin Tartışma ..	121
BÖLÜM VI	
SONUÇ ve ÖNERİLER.....	123
İleride Yapılacak Çalışmalara İlişkin Öneriler	123
Alanda Çalışan Psikolojik Danışmanlara ve Diğer Uzmanlara Öneriler	126
KAYNAKÇA	128
EKLER	147

TABLolar LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 1. Araştırmanın Deseni.....	85
Tablo 2. Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarındaki Deneklerin Bölüm, Sınıf ve Cinsiyete Göre Sayısal Dağılımları	88
Tablo 3. Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının UCLA Yalnızlık Ölçeği Ön-test Ölçümlerinden Aldıkları Puanlara İlişkin Varyans Analizi Sonuçları	89
Tablo 4. Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının FOTÖ Ön-test Ölçümlerinden Aldıkları Puanlara İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	89
Tablo 5. Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının UCLA Yalnızlık Ölçeğinden ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Değerler	104
Tablo 6. Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının UCLA Yalnızlık Ölçeği Ön-test, Son-test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalamaları ve Standart Sapmaları	106
Tablo 7. Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının UCLA Yalnızlık Ölçeği Ön-test, Son-test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Puanlara İlişkin Varyans Analizi Sonuçları	107
Tablo 8. Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının UCLA Yalnızlık Ölçeğinden Elde Ettikleri Ortalamalara Uygulanan Tukey Testi Sonuçları	108
Tablo 9. Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ) Ön-test, Son-test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	111
Tablo 10. Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Fonksiyonel	

Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ) Ön-test, Son-test ve
İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Puanlara İlişkin Varyans
Analizi Sonuçları 112

Tablo 11. Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Fonksiyonel
Olmayan Tutumlar Ölçeğinden (FOTÖ) Elde Ettikleri
Ortalamalara Uygulanan Tukey Testi Sonuçları..... 113

ŞEKİLLER LİSTESİ

	Sayfa
Şekil 1. Bilişsel Terapi Modeli.....	54
Şekil 2. Temel İnançlar Sınıflaması	57

EKLER LİSTESİ

Ek 1. ABC Modeli.....	146
Ek 2. Düşünce Kaydı Basit Formu	147
Ek 3. Düşünce Kaydı Gelişmiş Form	148
Ek 4. Bilişsel Çarpıtmalar Listesi.....	149
Ek 5. Yükleme Kuramı ve Kişilerarası İlişkiler	152
Ek 6. Cümle Tamamlama Formu	154
Ek 7. Mutluluk Ödevi.....	156
Ek 8. Bilgi Formu	158
Ek 9. UCLA Yalnızlık Ölçeği	159
Ek 10. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ).....	160
Ek 11. UCLA Yalnızlık Ölçeği ve FOTÖ Uygulamalarından Elde Edilen Betimsel Değerle.....	163
Ek 12. Bilişsel-davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Oturumları.....	167

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmaya konu olan problem, araştırmanın amacı, denenceleri, önemi ve gerekçesine yer verilmektedir.

Problem

Sosyal bir varlık olan insanoğlu için doyurucu, sağlıklı, duygusal ve sosyal ilişkiler geliştirmek yaşamsal bir öneme sahiptir. Sullivan'ın (1953) yarım asır önce belirttiği gibi, her bireyde diğer insanlarla yakınlık kurma gereksinimi vardır. Ne var ki, hemen her birey için, bazı yaşam dönemlerinde doyurucu ilişkilere sahip olamamaktan dolayı- ki bunun nedenleri oldukça çeşitli olabilir- yalnızlık duygusunun yaşanması söz konusu olmaktadır. Belki de Varoluşçu Psikolojide vurgulandığı gibi (Moustakas, 1961) insan kaçınılmaz olarak yalnızlığı yaşamak durumundadır; çünkü yalnız olmak insanoğlunun varoluşunun özünde bulunur.

Yalnızlığın toplumda ne kadar sık yaşanıldığını sorgulayan çalışmalardan elde edilen bulgular, yalnızlığın bir çoğumuza pek de yabancı bir yaşantı olmadığını göstermektedir. Çeyrek yüzyıl önce yapılan bir çalışmada (Bradburn, 1969), Amerikan halkının %25'inin son iki haftalık zaman dilimi içerisinde yoğun olarak yalnızlık duygusu yaşadığı bulunmuştur (Akt. Rokach ve Brock, 1997a). Günümüzde, yalnızlığın halen aynı oranda yaşanıldığı ileri sürülmektedir (Rokach ve Brock, 1997a). Yalnızlık yaşantısının üniversite öğrencileri arasında da oldukça yaygın olarak yaşanıldığı görülmektedir. Yapılan bir çalışmada, üniversite birinci sınıf öğrencilerinin %25' nin ilk yılın sonunda, son iki hafta içinde kendilerini yalnız hissettikleri belirlenmiştir (Cutrano, 1982).

Yalnızlığa dair literatür incelendiğinde, bir çok farklı yalnızlık tanımının yapıldığı görülmektedir. Yalnızlığa bilişsel-davranışçı bir bakış açısı getiren Young' a (1982) göre yalnızlık, doyurucu kişilerarası ilişkilerin yokluğu ya da algılanan yoksunluğu ve bu gerçek ya da algılanan yoksunluğa psikolojik zorlanma belirtilerinin eşlik etmesi durumudur.

Yalnızlığa dair yapılan farklı tanımlara bakıldığında, yalnızlığın niceliksel bir sorun olmaktan çok, niteliksel bir sorun olduğu görülmektedir. Sahip olunan ilişki sayısı, diğer kişilerle birlikte olma sıklığından çok, bireyin mevcut ilişkilerinden ne derece doyum sağladığı, ilişkilerini nasıl değerlendirdiği bireyin yalnızlık duygusu yaşamasında belirleyici etken olabilmektedir. Yapılan çalışmalar bu durumu destekler niteliktedir (Cuffel ve Akamatsu, 1989; Jones, 1982). Bu nedenle, bireyin yalnızlık yaşantısını değerlendirirken, nesnel kriterlerden çok, birey için önemli olan öznel, içsel ölçütlere başvurmanın gerekliliği vurgulanmaktadır.

Tek başına olma kavramı (alonness) bir çok kimse tarafından yalnızlık kavramı ile eşanlamlı olarak, birbirinin yerine kullanılmaktadır. Her ne kadar tek başına olma durumu ile yalnızlık yaşantısı aynıymış gibi görünse de, aslında bu iki durum aynı şey değildir (Buchholz ve Catton, 1999). Tek başına olmak istenilen bir durum iken, yalnızlık arzu edilmeyen, kaçınılmaya çalışılan bir yaşantıdır. Ayrıca, yalnızlık durumunda olumsuz duygular söz konusu iken, tek başına olma durumunda neredeyse hiçbir zaman olumsuz duygular yaşanılmaz. Birey bir başına iken kendisini yalnız hissetmeyebilirken, sosyal kalabalık içinde kendisini oldukça yalnız hissedebilir. Bu durumda yaşanan yalnızlığın tetiklediği olumsuz duygular çok daha yoğun yaşanabilmektedir.

Psikolojik belirtiler ile yalnızlık arasında olası ilişkileri araştıran bir çok çalışmada, yalnızlığın çeşitli psikolojik belirti ile ilişki içinde olduğu bulunmuştur. Psikolojik belirtiler listesinin en başında depresyon bulunmaktadır. Yalnızlık ile depresyon arasında oldukça yüksek bir korelasyonun olduğunu gösteren araştırma bulguları mevcuttur (Azizoğlu,

1993; Koenig, Isaacs ve Schwartz, 1994; Rich ve Bonner, 1987; Wiseman ve Guttfreund, 1995). Depresyon mu yalnızlık duygularına neden olmakta, yoksa yalnızlık yaşantısı mı depresif duygulara neden olmakta sorusuna yanıt vermek oldukça güç görünmektedir. Bu iki değişkeni, birbirinin nedeni olarak görmekten çok, aralarındaki yüksek ilişki düzeyine dikkat çekilmektedir.

Diğer önemli ve yine ilk sıralarda yer alan bir belirti de düşük özgüvendir. Yalnız bireylerin tipik olarak düşük özgüvene sahip bireyler olduğunu gösteren araştırma bulguları bulunmaktadır (Haines, Scalise ve Ginter, 1993; Halamandaris ve Power, 1997; Jackson ve Cochran, 1990; Kamath ve Kanekar, 1993; Levin ve Stokes, 1986; Olmstead, Guy, O'Malley ve Bentler, 1991; Vaux, 1988). Yalnızlığın süreğenliği ve düzeyini belirlemede depresyon ve düşük özgüven düzeyinin en önemli belirleyiciler olduğu yapılan çalışmalarla ortaya konulmuştur. Öyle ki, uzun yıllar boyunca yalnızlık, depresyonun bir belirtisi olarak depresif tablo içinde düşünülmüş, yalnızlığın depresyondan ayrı bir olgu olabileceği gözardı edilmiştir. Belki de bu yüzden yakın tarihe kadar yalnızlık konusunda görgül çalışmalar ihmal edilmiştir. Ayrıca, yalnızlık ile somatizasyon, takınaklı düşünce ve davranışlar, kaygı, fobik tepkiler, paranoid düşünceler ve psikotik belirtiler ile yalnızlık arasında anlamlı korelasyonlar bulunmuştur (Azizoğlu, 1993).

Yalnız bireylerin bazı tipik kişilik özelliklerine sahip olduklarına dair araştırma bulguları bulunmaktadır. Yalnız bireylerin çekinik kişilik özelliğine sahip olduğuna (Booth, Bartlet ve Bohnsack, 1992; Kamath ve Kanekar, 1993), içedönük olduğu (Horowitz, French ve Anderson, 1982; Kamath ve Kanekar, 1993; Saklofske ve Yackulic, 1989) ve dıştan denetimli olma eğiliminde olduğuna (Mikulincer ve Segal, 1990; Solano, 1987; Yüksel, 1991) ilişkin araştırma bulguları bulunmaktadır.

Yalnızlık ve bilişsel süreçler arasında anlamlı bir ilişkinin varlığını ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır. Bireyin diğerlerinin varlığında dahi yalnızlık yaşamasının sebebinin, bireyin kendisine ilişkin sahip olduğu dar ve

olumsuz bakış açısının olabileceği öne sürülmektedir (Goswick ve Jones, 1981). Yalnızlık ile düşük özgüven arasındaki yüksek ilişkinin kaynağı bireyin kendisine dair bu olumsuz inançları olabilmektedir. Yalnızlık yaşayan bireylerin kendilerine dair olumsuz bir bakış açısına sahip olduğu söylenebilir. Yalnız bireyler kendilerini sosyal ilişkiler konusunda yetersiz olarak algılamakta (Wittenberg ve Reiss, 1986), kişilerarası ilişkilerdeki performansını olumsuz değerlendirmekte (Frankel ve Prentice-Dunn, 1990), olumlu geri bildirim sunulmasına rağmen yaşadıkları ilişkileri olumsuz, kalitesi düşük olarak değerlendirmektedir (Duck, Pond ve Leatham, 1994). Yalnızlık yaşayan bireyler, yalnızlık yaşamayan bireyler tarafından da olumsuz özelliklere sahip bireyler olarak algılanmaktadır (Lau ve Kong, 1999). Ayrıca, yalnız bireylerin “yalnız” olarak tanımlanan kişileri de psikolojik özellikleri, sosyal çekicilikleri bağlamında olumsuz değerlendirdikleri ve başarı düzeyi düşük, daha edilgen ve güçsüz olarak algıladıkları bulunmuştur (Lau ve Kong, 1999).

Yapılan çalışmalar yalnızlık yaşayan bireylerin yalnız kendilerini değil, diğerlerini de olumsuz olarak algıladığını ortaya koymaktadır (Rottenberg, 1994; Vaux, 1988). Yalnızlık yaşayan bireyler, ilişkide oldukları yakın arkadaşlarını güvenilir olarak algılamamakta ve arkadaşlarının da kendileri için aynı şeyi düşündüğünü varsaymaktadır. Bu nedenle olsa gerek ki, yalnız bireyler “kendilerini açmakta” güçlük yaşamakta, kendini açmayı riskli ve tehdit edici olarak algılamaktadır (Davis ve Franzoi, 1986; Rottenberg, 1997). Yaşanılan bu güvensizlikten dolayı belki de yalnız bireyler diğerlerini kabul konusunda güçlük çekmektedir (Levin ve Stokes, 1986; Wittenberg ve Reiss, 1986). Frankel ve Prentice-Dunn (1990), yalnız bireyin bu kendilik değerini azaltan, kendisini azımsayan, olumsuzlaştıran inançlarının oluşturduğu kısır döngünün terapi sürecinde ele alınması ve bu kısır döngünün kırılması gerektiğini ifade etmektedir.

Yalnız bireylerin gerek kendilerine, yaşadıkları ilişkilere ve gerekse de diğerlerine ilişkin sahip olduğu olumsuz, yanlı bakış açısı, yalnız bireylerin

yapmış oldukları yüklemelerde de kendisini göstermektedir (Anderson, 1999; Anderson, Horowitz ve French, 1983; Horowitz ve diğerleri, 1982). Yalnızlık yaşayan bireyler yalnız olmayan bireylere oranla, kişilerarası ilişkilerde yaşadıkları başarısızlıkları daha fazla beceri eksikliğine ve kişilik özelliklerine atfetme eğilimindedirler. Tersi durum söz konusu olduğunda ise, yani kişilerarası ilişkilerde başarı durumunda, yalnızlık yaşayan bireylerin dış etmenlere yüklemeye yapma, kendi katkısını gözardı etme eğiliminde olduğu görülmüştür. Kişilerarası ilişkilerde yaşadığı başarısızlıkları değişmesi oldukça güç olan beceri eksikliği ve kişilik özelliklerine yüklemesinden dolayı, yalnızlık yaşayan bireyin cesareti en ufak bir güçlükle karşılaşılması durumunda çabucak kırılabilme, güdülenme düzeyi azalabilme (Anderson ve diğerleri, 1983). Bu da ister istemez varolan kişilerarası ilişkilerini sürdürmesini güçleştirmekte ve kendini doğrulayan kehanete dönüşebilmektedir.

Görüldüğü gibi, araştırmalardan elde edilen bulgular, yalnızlık yaşayan bireylerin algılarında, inançlarında belirgin çarpıklıkların, yanlılığın olduğunu göstermektedir. Bu yanlılık, yalnız bireylerin sahip oldukları işlevsel olmayan tutumlarında, gerçekçi olmayan inançlarında daha net görülmektedir. Hoglund ve Collison (1989), sahip olunan gerçekçi olmayan inançlarla (irrational beliefs) yalnızlık düzeyi arasında anlamlı ve olumlu bir ilişkinin varlığını ortaya koymuşlardır. Sahip olunan gerçekçi olmayan inançların düzeyi arttıkça, hissedilen yalnızlık düzeyi de aynı oranda artmaktadır. Bununla birlikte, Mahoney (1999), yalnızlıkla bazen eş anlamlı olarak kullanılan yabancılaşmak ile gerçekçi olmayan inançlar arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur.

Diğer bir çalışmada Halamandaris ve Power (1997) yalnızlık düzeyi ve sahip olunan fonksiyonel olmayan tutumlar arasında .43 ($p < .001$) düzeyinde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Araştırmacı, kendi çalışmasında yalnızlık ile fonksiyonel olmayan tutumlar arasında, önceki çalışmalarını destekler nitelikte olumlu ve anlamlı bir ilişki bulmuştur ($r = .25$; $p < .05$).

Bilişsel-davranışçı terapi yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışma, grup terapisi yalnızlık duygusunun ve ona eşlik eden olumsuz duyguların azaltılmasında ve yalnızlıkla başetmede sosyal beceri eğitimi ile birlikte en sık kullanılan ve en çok önerilen yaklaşımlar arasında bulunmaktadır (McWhirter, 1990a; Rook, 1984; Rook ve Peplau, 1982). Young (1982) tarafından yalnızlıkla başetmede kullanılacak, Beck'in bilişsel terapi yaklaşımını temel alarak geliştirdiği bir model bulunmaktadır.

Bu modelin en önemli özelliği, danışanlara otomatik düşüncelerini farketmelerini öğretmek ve bu otomatik düşüncelerini bir gerçek olmaktan çok, test edilebilir birer varsayım gibi görmelerini sağlamaktır. Danışanlara otomatik düşüncelerini nasıl sorgulayabilecekleri ve otomatik düşüncelerin nasıl onların aleyhine işlediğini görmelerine yardım edilmektedir. Ayrıca, işlevsel olmayan bu otomatik düşüncelerin yerine danışanın kendisini daha iyi hissetmesine neden olabilecek, daha işlevsel, alternatif inançlar geliştirmesine yardım edilmektedir. Young (1982) yalnızlık olgusunda bilişsel, duygusal ve davranışsal öğelerin söz konusu olduğunu, terapi sürecinde üç öğenin de ele alınması gerektiğini ileri sürmektedir.

A. Beck tarafından geliştirilmiş olan bilişsel-davranışçı terapinin esası, sahip olunan psikolojik rahatsızlıkların, sıkıntıların temelinde bireyin sahip olduğu inançların, düşüncelerin yattığı ilkesine dayanmaktadır. Ayrıca, sahip olunan düşünme hatalarının yaşanılan sıkıntıya önemli bir katkısı olduğu ileri sürülmektedir. Tedavi sürecinde psiko-eğitsel bir yaklaşım izlenmektedir. Danışan sahip olduğu işlevsel olmayan, uyum bozucu, çarpıtılmış düşüncelerini, inançlarını nasıl farkedebileceği ve bunları nasıl değiştirebileceği konusunda eğitilir. Terapi sürecinde kullanılan temel teknikler arasında işlevsel olmayan düşüncelerin kaydı, sokratik sorgulama, yönlendirilmiş keşif, rol oynama, gevşeme egzersizleri, ev ödevleri yer almaktadır. Bilişsel-davranışçı terapi ilk çıkış noktası olan depresyondan kişilik bozukluklarına kadar uzanan oldukça geniş bir yelpaze içinde bulunan bir çok klinik bozukluğun tedavisinde oldukça yaygın bir kullanıma sahiptir

(Hawton, Salkovskis, Kirk ve Clark, 1989). Her ne kadar bilişsel-davranışçı terapi uzun bir süre salt klinik bozuklukların tedavisinde kullanılmış olsa da, günümüzde klinik olmayan- evlilik, kişilerarası ilişkiler, stres gibi sorunlarla başetmek için de kullanılmaktadır.

Yaşanılan yalnızlık duygusu ve bu duruma eşlik eden olumsuz duygulardan kurtulmak ve yalnızlıkla sağlıklı bir biçimde başedebilmek için bilişsel-davranışçı yaklaşım bir alternatif yaklaşım olarak kullanılmaktadır (Abbott, 1985; Campise, 1988; Keyes, 1991; Link, 1990; McWhirter ve Horan, 1996; Orchard, 1986). Literatürde yer alan araştırmalardan elde edilen bulgular, bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın/terapinin yalnızlık duygusu ve ona eşlik eden olumsuz duyguların azaltılmasında ve yalnızlıkla etkili ve işlevsel bir biçimde başetmede etkili bir yaklaşım olabileceğini göstermektedir.

Yalnızlıkla ilgili yazın incelendiğinde, yalnızlığın toplumun bir çok kesiminde yaygın olarak yaşandığı, üniversite öğrencilerinin de yalnızlık yaşantısının getirdiği olumsuzluklara maruz kaldığı görülmektedir. Bununla birlikte, yalnızlık yaşayan bireylerin bir çoğunun ciddi sonuçları olabilecek psikolojik sıkıntılar, zorlanmalar yaşadığı ve bu zorlanmalarla, olumsuz duygularla etkisiz bir biçimde-hata bazen yıkıcı bir biçimde- başetmeye çalıştığı görülmektedir. Bireyin kendisine, diğerlerine, sosyal ilişkilere ve yalnızlığına dair sahip olduğu bilişlerin, inançların yalnızlık yaşantısının yaşanmasında ve sürdürülmesinde önemli bir yer tuttuğu yukarıda bahsedilen araştırma bulguları ile ortaya konulmuştur. Her ne kadar yalnızlık yaşayan bireylerin bir kısmı, herhangi bir profesyonel yardım olmadan yalnızlık yaşantısının getirdiği olumsuzlukların üstesinden gelse de, geriye kalan çoğunluğun yaşadıkları olumsuzlukları, zorlanmaları azaltmada ve yalnızlık duygusu ile etkili bir biçimde başetmeye yardım etmede profesyonel bir hizmet sunmak önem kazanmaktadır.

Yurtiçi yazın incelendiğinde, yalnızlık yaşantısının getirdiği olumsuzluklarla başetmede kullanılabilecek yöntemlere dair çok sınırlı sayıda

çalışmanın olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin sahip olduğu yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar düzeyinin azaltılmasında, bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma yönteminin etkililiğini sorgulamayı amaçlayan bu çalışmanın, bu alandaki açığı gidermede önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, bilişsel-davranışçı terapi yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışma yaşantısının, üniversite öğrencilerinin yaşadığı yalnızlık düzeyini ve sahip oldukları fonksiyonel olmayan tutumları azaltmadaki etkisini belirlemektir.

Araştırmanın Denenceleri

Araştırmada, yukarıda belirtilen amaç çerçevesinde aşağıda belirtilen denenceler test edilecektir.

1. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma oturumlarına katılan bireylerin, bu oturumlara katılmayan bireylere göre, yaşadıkları yalnızlık düzeyinde anlamlı düzeyde bir azalma olacaktır ve bu azalma oturumların tamamlanmasından 3 ay sonra yapılacak olan izleme ölçümlerinde de devam edecektir.
2. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma oturumlarına katılan bireylerin, bu oturumlara katılmayan bireylere göre, sahip oldukları fonksiyonel olmayan tutumlarında anlamlı düzeyde bir azalma olacaktır ve bu azalma oturumların tamamlanmasından 3 ay sonra yapılacak olan izleme ölçümlerinde de devam edecektir.

Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Oldukça öznel ve yaygın bir yaşantı olarak betimlenen yalnızlığın (McWhirter ve Horan, 1996) üniversite öğrencileri arasında hiç de

azımsanmayacak düzeyde yaygın olarak yaşanıldığına ilişkin araştırma sonuçları bulunmaktadır. Arizona Eyalet Üniversitesinde yürütülen bir çalışmada (Brigman ve Roberts, 1986), çalışmaya katılan öğrencilerin %30'unun geçen 12 aylık zaman dilimi içinde yalnızlığı bir problem olarak yaşadıkları bulunmuştur (Akt. McWhirter, 1990a).

Diğer bir çalışmada Halamandaris ve Power (1997), üniversite birinci sınıf öğrencileri arasında en sık ifade edilen problemler arasında, okul ve dersle ilgili problemlerden sonra diğer insanlarla anlamlı ilişki yoksunluğu (%18.4) ve yalnızlığın geldiği (%19.2) bulgusuna ulaşmışlardır. Ülkemizde küçük bir örneklem grubu ile yapılan çalışmada Odacı (1994), araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin (N=250) %48.8'nin yalnızlık yaşadığını ve yine %40.8'nin yakın ilişkiler kurmakta güçlük yaşadığı sonucuna ulaşmıştır. Belki elde edilen bu değerler, diğer araştırma bulgularından yüksek görünse de, bir çok üniversite öğrencisinin üniversite ortamının gerek arkadaşlık gerekse yakın, duygusal ilişkiler geliştirmeye oldukça elverişli olmasına rağmen yalnızlık yaşadığı gerçeğini gözler önüne sermektedir. Ayrıca bu değerleri değerlendirirken, yalnızlık duygusu yaşayan bireylerin bir çoğunun toplumda yalnızlığa atfedilen olumsuz sıfatlardan, anlamlardan dolayı yalnızlıklarını ifade etmekten kaçındıkları, çekindikleri gerçeğini göz ardı etmemek gerekir. Belki de aslında ifade edilen değerlerden daha fazla sayıda birey yalnızlık yaşantısının getirdiği olumsuzluğu yaşamaktadır.

Ülkemizde üniversiteye devam eden öğrencilerin büyük bir çoğunluğu gelişim dönemi olarak "son ergenlik" olarak adlandırılan (Newman ve Newman, 1995) dönemde bulunmaktadır. Bu dönemde bireyin üstesinden gelmesi gereken bir çok görev ve sorumlulukları bulunmaktadır. Bunlardan en önemlisi başarılı bir kimlik geliştirmektir (Erikson, 1963). Bir taraftan ait olma ihtiyacı ve bunun gibi sosyal ihtiyaçlarını doyumak için hem kendi cinsiyetle hem de karşı cinsle anlamlı yakın ilişkiler geliştirmeye çalışan birey, diğer taraftan da başarılı bir kimlik geliştirmeye çalışır. Bunu başarabilen birey artık yetişkinlik dünyasına adım atmak için hazırdır ve bu dönemde

anlamli, süreğen yakın ilişkiler geliştirmek çok daha önem kazanmaktadır. Erikson (1963) bu dönemde başarılması gereken “yakın ilişkiler geliştirme” gelişim görevinin başarılı bir şekilde yerine getirilememesi durumunda, soyutlanmanın, yalnız kalmanın yaşanacağını ifade etmiştir. Bu nedenle, aslında bireylere yakın, anlamli ilişkiler geliştirmede sorun yaşamadan önce, psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri içinde sağlıklı, doyurucu ilişkiler geliştirme konusunda yardım sunmak önemli hale gelmektedir.

Özellikle niversite öğrencileri bir çok psikolojik zorlanmalara maruz kalabilmektedirler; çünkü kolaylıkla yanlış algılanabilecek bir çok yeni durumla karşı karşıya kalmaktadırlar. Yetişkinlikte temel stres nedeni olabilecek süreçlerin hemen hepsini aynı anda yaşamak durumunda kalırlar; aileden, arkadaşlardan, tanıdaık çevreden ayrı kalırlar ve niversite hemen bunların yerini alabilecek hazır olanaklar sunmamaktadır (Beck ve Young, 1978). Artan eğitsel ve bireysel sorumlulukların yanında, birey anlamli ve yakın ilişkiler kurarak hem geride bıraktığı sosyal desteğin telafisini sağlamak hem de karşılaştığı yeni durumlara ilişkin uyum sağlamak durumundadır. Bu dönemin getirdiği güçlüklerle başetme noktasında anlamli ve doyurucu ilişkiler kurabilmek son derece önem kazanmaktadır. Yalnızlık yaşayan niversite ğrencilerinin uyum düzeylerinin oldukça düşük olduğu görülmektedir (Bilgin, 1989).

İstemli olan ve bireyin belli düzeyde olumlu duygular yaşadığı tek başına olma durumundan farklı olan yalnızlık yaşantısında birey, bazen gerçekten kendisinin duygusal olarak oldukça zorlanmasına neden olan olumsuz, nahoş duygular yaşamasına sebep olabilmektedir. Bu olumsuz duygular arasında depresif duygu durumu, ümitsizlik, üzüntü (Rubenstein ve Shaver, 1982), mutsuzluk (Booth ve diğerleri, 1992), diğerlerine ve kendine yönelmiş öfke, yabancılaşma, soyutlanma (Mikulincer ve Segal, 1990; Rokach, 1988; Rokach ve Brock, 1997a) yer almaktadır. Öyle ki, intihar ve intihar düşüncesi ile yalnızlık düzeyi arasında anlamli ilişkiler bulunmuştur (Stravynski ve Boyer, 2001). Ayrıca, yalnızlık ile algılanan sağlık durumu

arasında anlamlı, olumsuz yönde bir ilişkinin varlığını gösteren araştırma bulguları bulunmaktadır (Mahon, Yarcheski ve Yarcheski, 1993). Yalnız bireyler bedenlerine ve fiziksel belirtilere daha çok dikkat etmekte ve dolayısıyla da bazen psiko-somatik belirtiler yaşayabilmektedir. Bu da beraberinde yalnız bireylerin mevcut sağlık durumunu daha olumsuz, kötü algılamasına neden olabilmektedir. Belki de bu olumsuz doğurgularından dolayıdır ki, yalnız bireyler yaşamdan daha az doyum sağlamaktadır (Schumaker, Shea, Monfries ve Groth-Marnat, 1992).

Görüldüğü üzere, yalnızlık duygusu yaşayan bireyler duygusal olarak oldukça nahoş, yıpratıcı deneyimler yaşamaktadır. Yapılan çalışmalar yalnız bireylerin bu durumla başetme noktasında pek de sağlıklı, işlevsel olmayan başetme yöntemlerini kullandıklarını göstermektedir (Nurmi ve Salmela-Aro, 1997; Rokach, 1989b). Bazen yalnızlık yaşayan bir birey, içindeki acı öfkeye dönüşüp diğerlerine yansıtırken, bir diğeri öfkeyi kendisine yöneltip bu durumla başetmek için intiharı düşünebilmektedir. Bir başetme biçimi olarak yalnızlık yaşayan birey zaman zaman kaçınma davranışları sergilemektedir. Özellikle riskli gördüğü sosyal ortamlardan uzak durmaya çalışmaktadır. Bu da hissedilen yalnızlık duygusunun yoğunluğunu artırıp, bireyin içinden çıkamadığı bir kısır döngü içine girmesine neden olmaktadır.

Birey bazen de yalnızlık duygusunun yarattığı duygusal zorlanma ile başetmek için madde kullanımına yönelmektedir (Mijuskoviç, 1988; Olmstead ve diğerleri, 1991; Rokach, 1989b). Tabii ki her yalnızlık duygusu yaşayan bireyin sağlıksız, işlevsel olmayan başetme yöntemi geliştirdiğini söylemek olanaklı değildir. Ancak elde edilen bulgular ışığı altında, yalnızlık yaşayan bireylerin azımsanmayacak bir kısmının oldukça sağlıksız başetme yöntemleri kullandığını söylemek yanlış olmaz. Bu bağlamda, yalnızlık yaşayan bireylere gerek yaşadıkları olumsuz, yıkıcı duygularla başetmeleri, gerekse yalnızlık yaşamalarına sebep olabilecek çarpıtılmış, işlevsel olmayan algılarını, inançlarını değiştirmelerine yardımcı olacak hizmetin sunulması önem kazanmaktadır.

Fonksiyonel olmayan tutumlar ilk olarak Beck (1979) tarafından depresyondaki bilişsel süreçleri açıklamak amacıyla psikoloji literatüründe kullanılmaya başlanmıştır. Beck'e (1979) göre depresyonun gelişiminde bireyin sahip olduğu bilişlerin, inançların önemli bir yeri vardır. Erken çocukluk döneminden başlayarak aile içi ve yakın ilişkilerle biçimlenen fonksiyonel olmayan tutumlar, bir tetikleyici olayla aktif hale gelerek depresyonun gelişimine katkıda bulunurlar. Yapılan çalışmalar sahip olunan fonksiyonel olmayan tutumlar ile depresyon düzeyi arasında anlamlı, yüksek bir ilişkinin varlığını ortaya koymaktadır (Abela ve D'Alessandro, 2002; Barnett ve Gotlib, 1988; Kupier, Olinger ve Air, 1989; Kwon ve Oei, 1992; Olinger, Kupier ve Shaw, 1987; Oliver ve Baumgart, 1985; Parker, Bradshaw ve Blignault, 1984; Robins, Block ve Peselow, 1990; Zuroff, Igreja ve Mongrain, 1990). Fonksiyonel olmayan tutumlar ile depresyon arasındaki bu yüksek ilişki, bireylerin sahip oldukları fonksiyonel olmayan tutumlarını farketmelerine, onları azaltmalarına, değiştirmelerine yardım etmenin ne kadar önemli olduğunu göstermektedir.

Neredeyse insanlık tarihi kadar eski olan yalnızlık olgusu hakettiği değeri ancak son 20-25 yıldır görmektedir denilebilir. 1970'lerin sonuna gelinceye kadar psikoloji ve psikiyatri alanındaki uygulamacıların yalnızlık konusunu ihmal ettiği görülmektedir. Ne var ki, günümüzde yalnızlık olgusuyla ilgili gerek kuramsal gerekse görgül çalışmaların oldukça iyi bir durumda olduğu söylenebilir. Söz konusu ihmalin ülkemiz için de geçerli olduğu görülmektedir. Yaparel (1984) tarafından UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlamasının yapılmasından sonra çalışmaların hız kazanmıştır. Ancak yapılan çalışmaların hemen hepsi betimsel olup, çok az sayıda deneysel, uygulamalı çalışma bulunmaktadır.

Yapılan betimsel çalışmaların hemen hepsi ilişkisel olup, yalnızlık olgusunu açıklamada sınırlı bir katkı sunabilmektedir. Yurt içindeki ilk deneysel çalışmaların ancak 1990'ların ortasında gerçekleşmeye başladığı görülmektedir. Oldukça sınırlı sayıda olan bu deneysel çalışmaların hemen

hepsinde sosyal beceri, iletişim becerileri eğitimi yalnızlık düzeyini azaltmada bir yöntem olarak kullanılmıştır (Coşkuner, 1994; Çakıl, 1998; Sardoğan, 1998; Şahin, 1999). Az sayıdaki diğer çalışmalarda ise danışan merkezli etkileşim grubu kullanılmıştır (Demir ve Tezer, 1995; Şimşek-Hayta, 1996).

“Niye yalnızlık?” sorusuna Peplau ve Perlman (1982) şu yanıtı vermişlerdir: “En önemli ve en basit yanıtlardan bir tanesi, yalnızlık konusunun ilgi çekici olmasıdır. İster kişisel deneyimler nedeniyle olsun isterse salt merak duygusuyla olsun, bir çok sosyal araştırmacı yalnızlık bilmeceğini anlamaya çalışmaktadır. İkinci önemli bir neden ise yalnızlığın toplumda oldukça yaygın olarak yaşanılmasıdır. Diğer bir yanıt yalnızlık duygusunun oldukça olumsuz bir yaşantı olması ve hatta yaşamı tehdit eden sonuçlara kadar varmasıdır. Yalnızlığın sosyal kurumların sağlığına, işleyişine dair bir ilginin uyanmasına sebep oluşu bir diğer neden olarak karşımıza çıkmaktadır. Kişilerarası çekim, aşk, arkadaşlık oldukça yoğun olarak işlenmiş konulardır. Yalnızlık ise tam bunların karşısında durmaktadır. Yalnızlığı çalışarak yakınlık ve arkadaşlık konusunda yeni içgörüler, sonuçlar edinmek mümkündür. Son bir neden ise, sosyal bilimler açısından yalnızlık konusunun oldukça güncel bir konu haline gelmesi ve önemsenmesidir. Araştırma yapmak için bazı araçlar, yöntemler geliştirilmesine karşın ve hakemli/hakemsiz dergilerin bu konuya çok sıcak yaklaşmasına rağmen, araştırmalar yeter düzeyde değildir.” (s. 2). Her ne kadar Peplau ve Perlman bu gerekçeleri 20 yıl kadar önce ifade etmiş olsa da, özellikle ülkemiz için bu gerekçelerin oldukça güncel olduğunu söylenebilir.

Yurt içindeki gerek betimsel gerekse deneysel çalışmaların azlığı, yalnızlık olgusuna ilişkin çalışmalara ne kadar ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir. Araştırmacının yaptığı yurtiçi literatür taramasında, yalnızlığı azaltmada bir yöntem olarak bilişsel-davranışçı yaklaşımın kullanıldığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Klinik bir çok rahatsızlığın tedavisinde etkililiği bir çok çalışma ile kanıtlanmış olan bilişsel-davranışçı yaklaşımın yalnızlığı

azaltmadaki etkililiğini sorgulayan bu çalışmanın yurt içindeki yalnızlık ile ilgili literatüre önemli bir katkı yapacağı düşünölmektedir.

Daha önce de bahsedildiği gibi, yalnızlık yaşayan bireylerin bir çoğu bu durum karşısında ciddi psikolojik zorlanmalar yaşamakta. Yalnızlıktan şikayet eden bireylerin bir çoğunda depresif belirtilere rastlanmakta. Üstelik yalnızlık yaşayan bir çok birey yaşadığı bu zorlamalı durumla başetmede ciddi sorunlar yaşamakta, hatta madde kullanımı, intihar girişimi gibi yıkıcı yöntemlere başvurmakta. Yurtiçi literatürde yalnızlık yaşantısının getirdiği olumsuz sonuçları yaşayan bireylere, yaşadıkları olumsuzlukları azaltmada ve yalnızlıkla sağlıklı bir şekilde başetmelerinde yardım hizmeti sunmak isteyen profesyonellere yardımcı olabilecek çok az sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmanın alandaki uygulamacıların yaşadığı bu gereksinime cevap vereceği düşünölmektedir. Ayrıca, bilişsel-davranışçı yaklaşımın ölkemizde diğer yaklaşımlara oranla daha yeni olmasından dolayı, bu yaklaşıma dayalı görgöl çalışmalara gereksinim görönmektedir. Bu görgöl çalışmaların yalnız klinik, patolojik sorunlar için değil, klinik olmayan sorunlar kapsamında da olması kaçınılmazdır. Bu bağlamda, yapılan bu çalışmanın sözü edilen gereksinimi gidermede önemli bir katkı sağlayacağı beklenmektedir.

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde öncelikle, çalışmanın ana teması olan yalnızlık konusu ayrıntılı bir biçimde tartışılmaktadır. Ardından, deneysel işlemin özünü oluşturan bilişsel-davranışçı yaklaşımın dayandığı temel ilkeler, kullanılan temel teknikler ve diğer önemli öğeleri hakkında bilgi sunulmaktadır. Kuramsal çerçeveden sonra gelen ilgili araştırmalar kısmında ilk olarak, yalnızlığı ve fonksiyonel olmayan tutumları azaltmaya yönelik yurtdışı ve yurtiçi deneysel çalışmalara yer verilmiştir. Son olarak, araştırmanın bağımlı değişkenleri olan yalnızlık ile fonksiyonel olmayan tutumlar, bilişsel etmenler arasındaki ilişkiyi sorgulayan araştırmalar sunulmuştur.

KURAMSAL ÇERÇEVE

Yalnızlık

Yalnızlık insanlık tarihi kadar eski olsa gerek. Edebiyatta ve felsefede yalnızlık olgusunun uzun bir zamandır işlendiği görülmektedir. Ne var ki, psikoloji biliminin yalnızlık olgusuyla ilgilenmesi ancak 1900'lü yıllarda söz konusu olmuştur. Sistemik araştırmaların ise ancak 20. yy.'ın ikinci yarısından sonra ortaya çıktığı görülmektedir.

Yalnızlık kavramına dair bir çok tanım yapılmıştır. Bunların hepsine burada yer vermek mümkün olmasa da, yapılan bazı tanımlara yer vermek mümkün. Sadler ve Johnson'a (1980) göre "yalnızlık, içsel dünyadaki ilişkisel gerçekliğe ilişkin temel sistemde bir bozulmanın olduğunu işaret eden, farklı bir öz farkındalık biçimi oluşturan, toptan ve çoğu zaman akut bir duyguyu barındıran bir yaşantıdır" (s.39). Yalnızlık oldukça güçlü bir biçimde

hissedilen son derece öznel, kişisel bir yaşantıdır ve ayırdedici bir benlik algısı ortaya koyar.

Sermat (1974) yalnızlığı, bireyin halihazırda sahip olduğu kişilerarası ilişkilerin düzeyi ile, sahip olmayı arzu ettiği gerek geçmişte yaşadığı gerekse hiç yaşamadığı ilişkilerin düzeyi arasındaki uyumsuzluk olarak tanımlamaktadır (Akt. Peplau ve Perlman, 1982). Kişinin yaşadığı yalnızlığın düzeyi, bu uyumsuzluğun şiddeti oranında değişmektedir.

Klein (1980) dışsal olaylardan bağımsız olarak, arkadaşlar arasında iken veya sevgi görürken dahi yaşanan içsel yalnızlıktan söz etmektedir. Bu içsel yalnızlık “sürekli olarak ulaşılmaması olanaksız mükemmel içsel duruma ulaşma isteğinin bir sonucudur” (s. 362). Herkesin belli düzeyde yaşayabileceği böylesi bir yalnızlık, bebeklik döneminde yaşanan psikotik kaygılardan kalan paranoid ve depresif kaygılardan kaynaklanmaktadır.

Leiderman (1980) ise yalnızlığı, “bireyin diğerlerine duyulan belirsiz bir ihtiyaçla birlikte, diğerlerinden ayrı olduğu duygusunun farkında olduğu bir duygu durumu” olarak tanımlamaktadır (s. 378). Yalnızlık, fiziksel olarak tek başına olunan, ancak yalnız olmaktan dolayı olumsuz, nahoş duyguların yaşanmadığı tek başına olma durumunun aksine nahoş bir yaşantıdır.

Fromm-Reichmann (1959) yalnızlığı yalnızca artistler ve hastalar tarafından saf haliyle yaşanabilen, bir tür ruhun antartikası olan yoğun soyutlanma durumu olarak resmetmektedir (Akt. Weiss, 1982).

Weiss’e (1987) göre yalnızlık, “bebekleri anne-baba figürlerine bağlayan bağlanma (attachment) sisteminin yetişkinlikte geliştirilen duygusal-bilişsel-algısal sistemin bir ifadesidir.” (s. 8).

Sullivan (1953) yalnızlığı diğerleriyle yakınlık kurma ihtiyacının yeterince giderilememesi sonucu ortaya çıkan oldukça nahoş, rahatsız edici bir yaşantı olarak kavramlaştırmıştır.

Flanders (1982) ise yalnızlığı, bireyin diğerleriyle çok düşük düzeyde yaşadığı yakınlık durumundan, biçim ya da miktar olarak daha istenir

düzyeyde yakınlık kurma durumuna gelmesini sağlayan uyum sağlayıcı bir geribildirim mekanizması olarak görmektedir.

de Jong-Gierveld (1978) yalnızlığı, bireyin özellikle arzu ettiği kişiler arası ilişkileri belli bir süre içinde gerçekleştirmede kişisel bir yetersizlik algıladığında gerçekleşen ve arzu edilen kişilerarası ilişkiler ile sahip olunan kişilerarası ilişkiler arasında uyuşmanın olmaması ya da kabul edilemez bir farkın yaşanması hali olarak ifade etmiştir (Akt. Peplau ve Perlman, 1982).

Perlman ve Peplau'ya (1981) göre yalnızlık, bireyin kişilerarası ilişkilerinde niceliksel ya da nitelik olarak ortaya çıkan önemli bir bozulma, aksama olduğunda yaşadığı oldukça nahoş, rahatsız edici bir yaşantıdır (Akt. Peplau ve Perlman, 1982).

Yalnızlığı bilişsel-davranışçı yaklaşım bağlamında ele alan Young'a (1982) göre yalnızlık, "doyum sağlayıcı sosyal ilişkilerin yokluğu ya da algılanan yokluğu ve bu gerçek ya da algılanan yokluğa eşlik eden psikolojik zorlanma belirtileridir" (s. 180). Young sosyal ilişkileri özel bir pekiştirme kategorisi olarak görmekte ve bu bağlamda yalnızlığı önemli sosyal pekiştirmelerin yokluğuna verilen bir tepki olarak tanımlanmaktadır.

Yalnızluğa ilişkin farklı tanımları sunduktan sonra, bir çok tanımı kapsayacak bir tanım öneren Rook (1984), yalnızlığı "bireyin diğerleri tarafından anlaşılmadığı, onlara yabancı kaldığı ya da onlar tarafından reddedildiği ve/veya özellikle sosyal bütünleşme duygusu ve duygusal yakınlık kurmak için olanaklar sunan arzu edilen etkinlikleri gerçekleştirmek için uygun sosyal partnerlerin yokluğu durumunda yaşanan, süreğen duygusal zorlanma" olarak tanımlamıştır (s.1391).

Her ne kadar bu farklı tanımlar ayrı bir bakış açısı sunuyor olsa da, bazı ortak noktaları bulunmaktadır. Bu ortak noktalardan bir tanesi yalnızlık yaşantısının oldukça öznel bir yaşantı olmasıdır (Peplau ve Perlman, 1982). Yalnızlık duygusu toplumdaki bir çok kişi tarafından yaşanılsa da, her birey yalnızlığı kendi öznel gerçekliği içinde yaşamakta ve yansıtmaktadır. Bu bağlamda yalnızlık, tek başına olma ya da sosyal soyutlanma ile eş anlamlı

değildir. Bireyler tek başınayken yalnızlık yaşamayabileceği gibi, kalabalık içinde iken kendisini oldukça yalnız hissedebilir. Paylaşılan diğer bir ortak nokta, yalnızlığın hemen hemen her zaman kötü, olumsuz bir yaşantı olmasıdır (Peplau ve Perlman, 1982; Rook, 1984). Bazen yalnızlık, bireyin yaratıcılığını ortaya çıkaran (Landau, 1980) ve onu özgürlüğüne kavuşturan pozitif bir öge olsa da (Suedfeld, 1982), istenilmeyen yalnızlık durumu bireyde duygusal zorlanmaya neden olan kötü duyguların yaşanmasına sebep olmaktadır. Bir diğer ortak nokta, yalnızlığın bireyin kişilerarası ilişkilerinde meydana gelen bozulmanın, ilişki yoksunluğunun yalnızlığa sebebiyet vermesidir.

Bu farklı tanımlar aslında yalnızlığa ilişkin farklı kuramsal temelleri de belli ölçüde yansıtmaktadır. Bu kuramsal farklılık, yalnızlığın kavramsallaştırılmasında önemli olan bazı öğelerden kaynaklanmaktadır. Yalnızlık yaşayan bireylerin yaşadıkları sosyal/duygusal ilişki eksikliğinin, yoksunluğunun doğası, bu farklılığa neden olan öğelerden yalnızca birisidir (Peplau ve Perlman, 1982).

Yalnızlık ve Boyutları

Weiss'in 1973 yılında yayınladığı "Loneliness: The experience of emotional and social isolation" isimli eserine kadar, yalnızlığa ilişkin yapılan kuramsal açıklamalarda (Fromm-Reichmann, 1980; Moustakas, 1961; Sullivan, 1953) yalnızlığın tek bir boyut olarak ele alındığı görülmektedir. Weiss'in yayını ile birlikte yalnızlığın tek boyutlu olmayabileceği, bu yaşantının farklı boyutlarının olabileceğinin tartışıldığı görülmektedir.

Yalnızlık olgusu üzerinde çalışmaya başlayan Weiss, Bowlby'nin bağlanma ile ilgili çalışmalarıyla tanışana dek, bu olguyu açıklamakta güçlük çektiğini bildirmiştir. Ancak Bowlby'den sonra yalnızlığın neden kaynaklandığı sorusuna yanıt verebilmiştir; nesne yoksunluğunda yaşanan ayrılık zorlanması (Weiss, 1987). Weiss'e göre yalnızlık iki farklı şekilde yaşanmaktadır; duygusal yalnızlık ve sosyal yalnızlık. Ona göre duygusal

yalnızlık, bebekleri anne-baba figürlere bağlayan bağlanma (attachment) sisteminin yetişkinlikte geliştirilen duygusal-bilişsel-algısal sistemin bir ifadesidir. Sosyal yalnızlığın ne olduğu konusunda duygusal yalnızlığın aksine net olamayan Weiss, 1974 yılında yayınladığı eserinde bir arkadaş grubunun yokluğu şeklinde yaptığı sosyal yalnızlık tanımının, ileri ki yıllarda yapılan çalışmalarla yanlışlandığını belirtmektedir (Weiss, 1987). Weiss sosyal yalnızlığın bir mantıksal yapıdan çok, bir sendrom olarak görülmesi ve tanımlanmaktan çok betimlenmesi gerektiğini öne sürmüştür.

Weiss'in bu sınıflamasının sorgulandığı bir çalışmada (Russell, Cutrona, Rose ve Yurko, 1984) bu iki yalnızlık türünün birbirinden ayrı olduğu, farklı yaşantılar içerdiği ortaya konulmuştur. Bu farkın, ayırdediciliğin özellikle yaşanan yalnızlık durumuyla başetmede kullanılan yöntemlerde kendisini gösterdiği bulunmuştur. Bu sonuç diğer bir araştırma tarafından da desteklenmiştir (Di Tommaso ve Spinner, 1997).

Jones (1987)'da yalnızlığın farklı boyutları olduğunu savunan araştırmacılardan birisidir. Jones'a göre iki tür yalnızlık bulunmaktadır; durumsal yalnızlık ve sürekli yalnızlık. Durumsal yalnızlık şimdiki zamanda yaşanan ve yakın zaman içinde kişilerarası ilişkilerde yaşanan eksiklikten, yoksunluktan yaşanan bir yalnızlık boyutu iken, sürekli yalnızlık daha çok, oldukça kararlı kişilik özelliklerinin bireyin süregelen bir şekilde kişilerarası ilişkilerde başarısızlıklara, olumsuzluklara neden olmasından kaynaklanmaktadır. Yapılacak müdahale de farklı olmak durumundadır; durumsal yalnızlık için kısa süreli, kriz odaklı ya da sosyal ağı geliştirmeyi hedefleyen terapiler önerilirken, sürekli yalnızlık için sosyal ve kişilerarası ilişki becerilerini ele alan yaklaşımların uygun olabileceği önerilmektedir.

de Jong-Gierveld ve Raadschelders (1982) bekar, evli, boşanmış ve dul yetişkin erkek ve kadınlardan oluşan örneklem grubu ile yürüttükleri çalışma sonucunda üç yalnızlık tiplmesi önermişlerdir. Birinci tip, ilişkilerinde çok az doyum yaşayan "ümitsiz yalnız" olarak tanımlanmaktadır. Çalışmaya katılan deneklerin %14'nün ümitsiz yalnız tipinde oldukları bulunmuştur. İkinci

tip “dönemsel ya da geçici yalnız” olarak tanımlanmaktadır. Bu bireyler her ne kadar yakın bir eşin, ilişkinin eksikliğini yaşasalar da, belli sayıda yakın ilişkileri mevcuttur. Yalnız tiplerden sosyal olarak “en aktif” olanıdır. Toplam örneklemin %15’i bu tipe girmektedir. Üçüncü tip ise “geri çekilmiş, ümitsiz yalnız” adı ile anılmaktadır. Bu tip içinde bulunan yalnız bireyler, her ne kadar çok az sayıda arkadaşlıkları olsa da ve yakın bir ilişkinin yoksunluğunu yaşasa da, bu durumdan duyduğu tatminsizliği, rahatsızlığı birinci ve ikinci tipteki bireyler kadar ifade etmezler.

Sadler ve Johnson’a göre (1980) yalnızlığın dört alt boyutu, türü bulunmaktadır: Kozmik, kültürel, sosyal ve kişilerarası. Farklı boyutlarda yaşanan yalnızlık bir boyuttan diğerine farklılık göstermekle beraber, hepsinde bireyin özüne, benliğine ilişkin mesajlar içermektedir. Her ayrı yalnızlık türü bireysel dünyamızı oluşturan temel ilişkilerdeki bozulmaya dair işaretler taşıyan bir tür öz-farkındalıktır aslında. “Bu dört yalnızlık türü içinde en karmaşık olanı kozmik yalnızlıktır. Kozmik boyut üç farklı benlik algısını içerir: Bireyin evrenle ya da doğayla ilişki içinde olması, yaşamın mistik öğeleri olan Tanrı ya da öz varlıkla ilişki içinde olmak ve bireyin kader ya da nihai amaç olarak gördüğü şeyle ilişki içinde olma hissi.” (Sadler ve Johnson, 1980, s.44). Bireyin sahip olduğu kültürel özelliklere, değerlere yabancılaşması, uzaklaşması durumunda ortaya çıkan kültürel yalnızlık olgusunu en iyi göç olgusu betimlemektedir. Sosyal yalnızlık boyutu ise bireyin içinde bulunduğu yakın sosyal çevreye yabancılaşması, uzaklaşması, içinde bulunduğu sosyal çevre tarafından soyutlanması durumunda ortaya çıkmaktadır. Bir çok insan ne kozmik, ne sosyal ne de kültürel yalnızlık yaşamış olabilir. Ne var ki, farklı yaş dönemlerinde bulunan bir çok kişi önemli kişilerden ayrılma olarak tanımlanan kişilerarası yalnızlığı kaçınılmaz olarak yaşamıştır. Çünkü bu tür yalnızlık evrenseldir ve “yaşamın bir gerçeğidir” (Sadler ve Johnson, 1980, s.54).

Beck ve Young (1978) ise yalnızlığın üç farklı alt boyutu olduğunu ileri sürmüşlerdir. Bunlar kronik yalnızlık, durumsal yalnızlık ve geçici yalnızlık.

Kronik yalnızlık uzun bir süre (birkaç yıl) süregelen, doyum sağlayıcı kişilerarası ilişkiler kuramama durumunda yaşanan yalnızlıktır. Durumsal yalnızlık daha çok bireyin yaşamında meydana gelen değişimlerle –ör. başka bir şehirde üniversitede okumaya başlamak- ortaya çıkan yalnızlık biçimidir. Bu değişiklik yakın birisinin kaybında olduğu gibi oldukça ciddi bir değişiklik de olabilmektedir. Geçici yalnızlık diğerlerine oranla en sık yaşanan yalnızlık türü olarak betimlenmektedir. İnsanlar günün herhangi bir diliminde bu tür bir yalnızlık yaşayabilir ve birisi onunla konuşmaya başladığı anda sona erer.

Yalnızlık Yaşantısı

Kimi yazara göre yalnızlık geliştirici, yaratıcı (Landau, 1980; Moustakas, 1961; Tillich, 1980) bir süreçken, kimine göre oldukça rahatsızlık veren (Sullivan, 1953) hatta patolojik bir süreçtir (Fromm-Reichmann, 1980). Yalnızlığın nasıl bir yaşantı olduğuna dair bu açıklamaların bir çoğu bireysel ya da klinik gözlemlere dayalı olup görgül çalışmalarla desteklenmemiştir. Ancak, 1980’li yıllardan sonra yapılan görgül çalışmalardan yalnızlığın nasıl bir yaşantı olduğu, doğrudan yalnızlığı yaşayan bireylerin ifadeleriyle anlaşılmaya başlanmıştır.

Yalnızlık yaşayan bireylerin ne tür duygular taşıdığını sorgulamak amacıyla büyük bir örneklem grubuyla (N=3500) yürüttükleri çalışmada Rubenstein ve Shaver (1982), deneklere 27 tane duygu ifadesi içeren anket formu vermişlerdir. Analizler sonucunda bu ifadelerin 4 ayrı faktörde toplandığını bulmuşlardır: Ümitsizlik (desperation), depresyon, sabırsız/aceleci sıkılma (impatient boredom) ve kendini küçümseme (self-deprecation). En sık yaşanan duyguların üzüntü , depresyon, sıkılma, kendine acıma ve özel birisiyle birlikte olmayı istemek olduğu bulunmuştur.

Mikulincer ve Segal (1990) yaşları 20-45 arasında değişen 80 denekle, yalnızlık yaşantısı içinde ne tür duyguların yaşandığını deneklerin öznel yaşantılarından yola çıkarak belirlemeye çalışmışlardır. Deneklerden kendilerini en yalnız hissettikleri dönemi hatırlamaları ve bu dönemde ne tür

duygular yaşadıklarını olabildiğince ayrıntılı olarak yazmaları istenmiştir. Deneklerin vermiş oldukları yanıtlar analiz edildiğinde 10 duygu kümesinin olduğu görülmüştür. Bu 10 küme ve yüzdelik oranları şu şekilde sıralanmaktadır: Özgüven eksikliği (lack of self-confidence-%43), kendine acıma/anlaşılamama (self-pitty/lack of understanding-%43), diğerlerine karşı öfke (anger against others-%42), depresyon (%39), yabancılaşma duygusu (sense of estrangement-%35), kaygı/kişisel incinme (anxiety/personal injury-%35), sıkılma (boredom-%30), içe dönük öfke (inward anger-%24), ıstırap duyma (anguish-%20) ve son olarak sosyal reddedilme (sense of social rejection-%20). Ayrıca her grup kümesi içinde o kümeye özgü duygular bulunmaktadır. Ör: Özgüven eksikliği kümesinin altında düşük benlik değeri, korku, yalıtılmışlık, sinirlilik, acı çekme gibi duygular bulunmaktadır.

Yalnızlık olgusunun tek boyutlu olmaktan çok, çok boyutlu bir yaşantı olduğunu kabul eden Rokach (1988), yalnızlığa ilişkin duyguların da çeşitli olabileceğinden hareketle deneklerin öznel yaşantılarına başvurarak, fenomenolojik bir yaklaşımla yalnızlık yaşantısını tanımlamaya çalışmıştır. Yaşları 19-45 yaş arasında değişen 434 denekle yürüttüğü çalışmada, deneklerden kendilerini yalnız hissettikleri dönemleri hatırlayarak, bu yaşantıya eşlik eden duygularını, düşüncelerini yazmalarını istemiştir. Deneklerin yanıtlarından elde edilen bilgiler analiz edildiğinde, yalnızlık yaşantısının 4 başlık altında toplandığı görülmüştür: (1) Benliğe yabancılaşma (self-alienation): Boşluk ve kendini yok sayma; (2) Kişilerarası soyutlanma (interpersonal isolation): Yakın ilişki yoksunluğu, terkedilme, algılanan sosyal yabancılaşma; (3) ıstırap (agony): içsel kaos ve duygusal karmaşa ve son olarak (4) Zorlamalı tepkiler (distressed reactions): Fizyolojik ve davranışsal zorlanma, kendini küçümseme, sosyal ilişkilerden uzak durma ve eylemsizlik. Bu yaşantılar için de en sık yaşananlar duygusal karmaşa (emotional upheaval-%22), algılanan sosyal yabancılaşma (perceived social alienation-%21.2) ve içsel kaos (inner turmoil-%21.1) olarak sıralanmıştır.

Rokach ve Brock (1997a), Rokach'ın (1988) çalışmalarından elde edilen öznel değerlendirmelerden yola çıkarak, yalnızlık yaşantısını tanımlamak üzere yaptıkları çalışmada, yalnızlık yaşantısının beş boyuttan oluştuğunu görmüşlerdir: (1) Duygusal zorlanma (emotional distress): ıstırap, kaos, boşluk ve ümitsizlik. (2) Sosyal yetersizlik ve yabancılaşma (social inadequacy and alienation): Algılanan sosyal yabancılaşma, kendini küçümseme, sosyal ilişkilerden uzak durma. (3) Gelişme ve keşfetme (growth and discovery): Kişisel, kişilerarası. (4) Kişilerarası soyutlanma (interpersonal isolation): Yakın ilişki eksikliği, terkedilme. (5) Kendine yabancılaşma (self-alienation): Kendinden uzaklaşma, inkar.

Rokach ve Brock (1997b) bu yaşantıların cinsiyetler arasında farklı düzeylerde yaşanabildiğini göstermişlerdir. Erkekler yalnızlık yaşantısını en yoğun olarak kişilerarası ilişkilerden soyutlanma (varyansın %21'i) biçiminde yaşarken, kadınların yalnızlık yaşadıklarında en yoğun olarak duygusal zorlanma (emotional distress) (varyansın %17'si) yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, kadınlardan farklı olarak erkekler inkar (denial) (varyansın %3'ü) tepkisi de göstermektedir. Bununla birlikte, evli olup olmama durumu da yaşanan yalnızlık yaşantısını farklı kılabilen. Bekarlar yalnızlık durumunda en yoğun olarak sosyal yetersizlik ve soyutlanma (social inadequacy and alienation) (varyansın %17'si) yaşarken, evli bireyler en yoğun olarak kişilerarası soyutlanma (interpersonal isolation) (varyansın %23'ü) yaşamaktadır. Boşanmış, ayrılmış ya da dul kalmış bireylerin ise yalnızlık durumunda en yoğun olarak duygusal zorlanma (emotional distress) (varyansın %21'i) yaşadığı bulunmuştur. Kronik olarak yalnızlık durumunu yaşayan bireyler en yoğun olarak gelişme ve keşif (varyansın %15'i) biçiminde yaşarken, durumsal olarak yalnızlık yaşayan bireyler en yoğun biçimde sosyal yetersizlik ve soyutlanma (varyansın %17'si) biçiminde yaşamaktadır. Öyle ki, içinde bulunulan yaş yalnızlık yaşantısının farklı düzeyde yaşanmasına neden olabilmektedir. Ergenler (13-20 yaş) yoğun olarak kişilerarası soyutlanma (interpersonal isolation)

(varyansın %15'i) biçiminde yaşarken, genç yetişkinler (21-30 yaş) yalnızlık durumunu en yoğun sosyal yetersizlik ve soyutlanma (varyansın %19'u) biçiminde yaşamaktadır. Yetişkinler ise (31-40 yaş) yalnızlık durumunda en fazla duygusal zorlanma (varyansın %21'i) yaşamaktadır.

Diğer bir çalışmada Rokach (2000a) benzer sonuçlara ulaşırken, yaşlı grupta yer alan bireylerin yalnızlık durumunu en yoğun olarak gelişme ve keşif biçiminde yaşadığını ortaya koymuştur. Ayrıca bu çalışmada, genç yetişkinlerin (19-30) yalnızlığın farklı boyutlarını en acı verici, zorlayıcı biçimde yaşadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Rokach'ya (1998) göre "bireyler yalnız oldukları sonucuna çeşitli basamaklardan geçerek aşamalı olarak ulaşırlar" (s.6). Yalnız bireylerin geçtiği öne sürülen bu basamaklar şunlardır: (1) Acı ve farkındalık (pain and awareness); (2) İnkâr (denial); (3) Alarm ve kavrama (alarm and realization); (4) Nedenlerini araştırma ve kendinden şüphe etme (searching for causes and self-doubt); (5) Kabul etme (acceptance) ve son olarak da (6) Başetme gelmektedir.

Acı ve farkındalık olarak adlandırılan ilk basamakta birey, her ne kadar yaşadığı boşluk ve acı duygusunun farkında olsa da, gerçekte yalnız olduğunun ilk anda farkında değildir. İnkâr aşamasında birey yalnızlıktan kaynaklanan acıyı hissedebilir, ancak açık bir şekilde nedenini yalnızlık olarak göstermez. Böylece inkâr yoluyla yalnız olduğu gerçeğinin vereceği acıdan kendisini korumuş olur. İnkâr mekanizmasının temelinde, yalnızlığa ilişkin bireyin ve toplumun olumsuz yargıları bulunmaktadır. İnkâr bir süre için bireyin amacına hizmet edebilir. Ancak bu durum uzun süre sürdürülemez. Birey uygun doyum verici ilişkiler yaşayamadıkça, duyduğu yakınlık ihtiyacı da giderek büyür. Bunun sebebini anlamada başarısızlık yaşayan birey, içinde yaşadığı duygusal zorlanma, huzursuzluk ile daha önce acıdan kaçarken, bu noktada alarm durumuna geçer. Bu alarm durumuyla beraber birey yalnızlığını farketmeye, içinde yaşadığı durumu kavramaya başlar. Bu farkındalığın ardından yalnız birey, yalnızlığının nedenlerini sorgulamaya

başlar. Bu sorgulama sürecinde birey hemen her zaman yaşadığı yalnızlıkta bireysel yetersizliklerinin önemli bir rol oynadığı sonucuna ulaşır. Bu aşamada bireyler genellikle, yalnızlıklarını saklamaya çalışarak yalnızlık duygusundan kurtulmaya çalışırlar. Halen yalnızlık duygusu devam ediyorsa, birey bu durumu kaçınılmaz olarak kabul etmeye başlar artık. Ancak bu noktada yalnız birey biraz olsun rahatlamaya başlar. Bu aşamada birey halen tek başına etkinlikte bulunurken, diğer taraftan da kendini anlamaya, keşfetmeye yönelir. Acı verici bir yaşantı olarak başlayan yalnızlık durumunun yerini, yeni keşiflerin getirdiği olumlu bir durum almaya başlar (Rokach, 1998).

Rokach (1998) bireyin yaşadığı yalnızlığın yaşamın doğal bir parçası olduğunu kabul ettiğinde ancak etkili ve sağlıklı bir başatmenin olabileceğini savunmaktadır. Sağlıksız başatmenin nedeni “yalnızlık kaygısı” iken, sağlıklı başatmada bireyin diğerleriyle birlikte olmak zorunda olmadığı, yalnızca istediği, tercih ettiği için birlikte olmak istediğini farketmesi önemli rol oynamaktadır. Böylece birey, kimseye bağımlı kalmamakta ve ilişkilere daha olumlu bakarak daha yakın ve uzun birliktelikler kurabilmekte. Rokach (1998), yaptığı araştırmalar ve klinik görüşmelerden elde ettiği gözlemlerden yola çıkarak, yalnızlık yaşayan bireylerin hepsinin bu basamakların her birisini yaşamayabildiğini, ancak aynı ardışıklık içinde bu basamaklardan geçtiğini öne sürmektedir.

Şurası bir gerçek ki, yalnızlık yaşantısı hemen her zaman acı vermekte, duygusal zorlanmaya neden olmaktadır. Ancak bireyler yalnızlık durumunu oldukça farklı biçimde ve düzeylerde yaşamaktadır. Özellikle yalnızlığı azaltmaya yönelik müdahaleler geliştirirken, bireyin yalnızlığı nasıl yaşadığına ilişkin öznel yaşantısını anlamak son derece önemlidir.

Yalnızlık Olgusunu Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar

Her ne kadar 1980’li yıllarla birlikte yalnızlığa ilişkin ampirik (görgül) çalışmalarda önemli bir artış olsa da ve yalnızlık konusu uzun bir süre

psikoloji alanında ki araştırmacıların ve uygulamacılar tarafından gözardı edilse de, bazı kuramcılar, uygulamacılar önceden bu olgunun önemini kavrayıp, toplumun önemli bir kesimince yaşanan bu rahatsız edici, nahoş, kimilerine göre de iyileştirici, geliştirici olguyu açıklamaya çalışmışlardır. Burada yalnızlığı açıklamaya çalışan bazı temel psikolojik yaklaşımlara yer vermeye çalışılmıştır.

Psikodinamik yaklaşım: Bir çok psikolojik olguda olduğu gibi, yalnızlık olgusuna ilişkin ilk kuramsal açıklamalar psikodinamik yaklaşımı benimsemiş kuramcılar tarafından yapılmıştır. Aslında Freud'un eserlerine bakıldığında, doğrudan yalnızlıkla ilgili olarak görüş bildirdiği görülmemektedir (Mijuskovic, 1980; Perlman ve Peplau, 1982). Ne var ki, Mijuskovic (1980) Freud'un çocukların iki temel korkularından birisinin yalnızlık olduğunu ve bu korkunun çocuğun bakımı ile sorumlu kimsenin- bu çoğu zaman anne olmakta- yokluğu durumunda yaşanıldığını ileri sürdüğünü ifade etmektedir .

Yalnızlığa dair psikodinamik açıklamalar daha çok Freud'un psikoterapi yaklaşımını benimsemiş olan takipçilerinden gelmiştir. Bunlardan ilki Zilboorg'dur. Zilboorg'un (1938) yalnızlıkla ilgili kitabının yalnızlığın psikolojik analizini sunan ilk eser olduğu öne sürülmektedir (Akt. Perlman ve Peplau, 1982). Zilboorg'a göre yalnızlık ile yalnız olmak aynı şeyler değildir. Yalnız olmak özel birisini özlemekten kaynaklanan normal ve geçici bir ruh durumudur. Yalnızlık ise oldukça rahatsız edici süreğen bir durumu ifade eder ve insan kalbini yiyip bitiren "iç solucandır" (s.124). Yalnızlığın patolojik olduğunu savunan Zilboorg (1934), kronik yalnızlık yaşayan bireylerde gizli ya da açık bir şekilde şu üç temel güdünün bulunduğunu öne sürmüştür; özseverlik, megalomani (büyüklük) ve düşmanlık (hostility) (Akt. Leiderman, 1980).

Sullivan (1953) yalnızlığı, yakınlık kurma ihtiyacının yeterince giderilmemesi sonucu ortaya çıkan oldukça rahatsız edici, nahoş bir yaşantı

olarak tanımlamıştır. Yetişkinlikte yaşanan yalnızlığın kökleri ona göre bebeklik döneminde yatmaktadır. Sullivan (1953) her insanda kişilerarası yakınlık kurma ihtiyacının varlığından bahsetmiştir. Bu ihtiyaç ilk olarak bebeklik döneminde hissedilir ve yetişkinlik döneminde de kendisini gösterir. Bebeklik döneminde bu ihtiyaç anne ile kurulan ilişkide giderilirken, erken çocukluk döneminde bu ihtiyaç yetişkin oyun arkadaşlarıyla giderilmeye çalışılır. Son çocukluk döneminde ise hem cins arkadaşlara ihtiyaç duyulur. Ergenlik öncesinde bu ihtiyacı birey kendi cinsinden olan arkadaşlarıyla gidermeye çalışırken, ergenlikte karşı cins ile kurulan ilişkiler yoluyla gidermeye çalışır. Yetişkinlikte ise seçilen eşle bu ihtiyaç doyurulmaya çalışılır. Çocukluk döneminde de bu ihtiyacın karşılanmamasından kaynaklanan yalnızlık yaşanabilir, ancak ona göre yalnızlık en olumsuz haliyle ergenlikten itibaren yaşanılmaya başlanır.

Psikodinamik yaklaşımın bir diğer temsilcisi Fromm-Reichmann'a (1980) göre insanlar oldukça acı veren, korkutucu olan yalnızlıktan kurtulmak, sakınmak için mümkün olan her şeyi yapabilir. Ona göre yalnızlık, yapılan bir çok betimlemeden farklı olarak, psikotik bir ruh durumunu ifade eder: "Yalnızlıktan dolayı duygusal olarak acı çeken kişilerin paralize ve ümitsiz olmalarına neden olur" (s. 342). Ancak bu ruh halinin diğer depresyon, psikotik geri çekilme, kaygı gibi duygulanım bozukluklarından ayrı olduğunu savunmuştur. İnsanların bu tür bir yalnızlıktan korktuğundan bahsetmektedir. Sullivan'da olduğu gibi, fiziksel yakınlık ihtiyacının, özellikle bebeklik döneminde önemli olduğunu ifade etmiş ve diğer psikodinamik kuramcılar gibi, yalnızlığın köklerinin bebeklik dönemine kadar gittiğini ileri sürmüştür.

Klein da (1980) Fromm-Reichmann gibi yalnızlığın patolojik boyutunu vurgulamıştır. Onun bahsettiği yalnızlık bireyin sevildiği, etrafında insanların olduğu durumda dahi yaşadığı "içsel yalnızlık"tır (internal loneliness). "Bu içsel yalnızlık durumu sürekli olarak ulaşılması mümkün olmayan bir mükemmel içsel durum için duyulan arzunun bir sonucudur" (s. 362). Böyle

bir yalnızlık hemen herkes tarafından yaşanılır ve kökleri bebeklikteki psikotik kaygılardan kaynaklanan paranoid ve depresif kaygılarda yatmaktadır.

Varoluşçu yaklaşım: Varoluşçu yaklaşım, diğer yaklaşımlardan farklı olarak yalnızlığı “olumlu” bir yaşantı olarak değerlendirmektedir. Ancak bu yaşantının acıdan arınık olmadığı da ifade edilmektedir. Nihayetinde her insan sırf insan olduğu için yalnızdır (Moustakas, 1961; Tillich, 1980). İnsanoğlu yalnız olmakla kalmayıp, yalnız olduğunun da farkındadır. (Tillich, 1980). Bireyin kendisini özgür, bağımsız kılabilmesi için diğerlerinden ayrılabilmeyi başarması gerekmektedir. Bu da kişilerarası yalıtımı, akabinde de yalnızlığı gerektirir; insanın yaratıcılığının farkında olması bir başka yaratıcı ve koruyucu olduğu inancını bırakması anlamına gelmektedir: “Derin yalnızlık, kendini yaratma eyleminin yapısında vardır” (Yalom, 1999, Çev.) (s. 563).

Moustakas (1961) yalnızlık kaygısının ve gerçek yalnızlığın ayırt edilmesi gerektiğini savunmuştur. Ona göre yalnızlık kaygısı, bireyin yaşama dair önemli sorgulamalar yapmasından alıkoyan ve devamlı olarak diğer insanlarla birlikte olma güdüsünü harekete geçiren bir savunma sistemidir. Bireyi gerçek yalnızlıkla yüzleşmekten alıkoyar. Ancak gerçek yalnızlık, bireyin nihayetinde tek başına olduğu ve doğum, ölüm, sorumluluk, değişim gibi yaşamın önemli öğeleriyle tek başına yüzleşmek durumunda olduğu gerçeğini kabul ettiği ve onunla baş edebildiği sürece kendisini özgür kılabilir ve yaşam anlam kazanabilir.

Varoluşçu yaklaşımı benimseyen kuramcılar insanları yalnızlık korkularını yenmeleri ve yalnızlığı olumlu bir yaşantı olarak kullanmaları yönünde desteklemektedirler. Genel anlamda yalnızlığın kökeninde ne olduğu ile ilgilenmezler, çünkü yalnızlık varoluşun, özün bir gerçeğidir. Benzer şekilde, yalnızlık duygusunu artıran ya da azaltan öğelerin ne olduğunu da sorgulamazlar (Perlman ve Peplau, 1982).

Danışan-merkezli yaklaşım: Rogers'ın eserleri incelendiğinde, yalnızlık konusuna pek fazla atıfta bulunmadığı görülmektedir. Ancak, etkileşim gruplarına ilişkin olarak yazdığı kitabında yalnızlık konusuna yer vermiştir (Rogers, 1994, Çev.). Onun kastettiği yalnızlık, bireyin diğerleri ile hiçbir gerçek ilişkisinin olmadığını hissettiği an ortaya çıkan yalnızlıktır.

Rogers'a göre (1994) insanlar, içlerinde taşıdıkları kişiliği hiç kimsenin tam olarak anlayamayacağını düşündüklerinden, yakın çevreleri tarafından onay görecektir şekilde hareket ederler ve içlerindeki kişiliği göstermemek için savunmalar geliştirirler. Ne zaman isteyerek ya da zorla bu savunmalardan bir ya da birkaçı bırakılır ve içlerinde taşıdıkları kişilik, benlik ortaya çıkar, işte o an bireyin yaşadığı en derin yalnızlık anıdır. Birey içindeki benliği, kişiliği savunmalar, maskeler yoluyla diğerlerinden olabildiğince sakladıkça yalnızlığı da artmaktadır. "Kişi, yaşamın anlamının, onun sahte yüzünün dışarıdaki gerçek dünyayla olan ilişkisine bağlı olmadığını, olamayacağını kabul etme eğilimine girdiği zaman yalnızlığı umutsuzluğa dönüşür" (s. 116).

Rogers (1994) yalnızlık duygusundan kurtulmanın ancak bireyin içinde gizlediği sevmeyeceğine, kabul edilmeyeceğine inandığı gerçek benliğini yaşama riskini göze almakla gerçekleştirebileceğini öne sürmüştür. Bunu birey tek başına da başarabilir. Ancak Rogers, etkileşim gruplarındaki kabul edici, yargılamayan, samimi ortamın bunu başarmada önemli bir yöntem olabileceğini savunmaktadır.

Bilişsel yaklaşım: Bu yaklaşımın öncüleri, alanda önemli bir kaynak olan "Loneliness: A source book of theory, research and therapy" isimli kitabın editörleri olan L.A. Peplau ve D. Perlman'dır. Yalnızlık olgusunun duygusal ve davranışsal öğelerinin varlığını reddetmeyen bilişsel yaklaşım, daha çok bilişsel süreçlere odaklanır. Bu süreçler bilişsel çelişki/ uyumsuzluk modeli (cognitive discrepancy model) içinde açıklanmaktadır (Peplau, Miceli ve Morasch, 1982). Bilişsel yaklaşımı savunan kuramcılara göre yalnızlık, bireyin sahip olduğu ilişkiler ile sahip olmayı arzu ettiği ilişkiler arasında bir

uyuşmazlık, farklılık algılandığında yaşanılır (Peplau ve diğerleri, 1982; Peplau ve Perlman, 1982; Sermat, 1980). Birey her zaman sahip olmayı arzu ettiği bir ideal ilişki tanımlayabilir, ancak var olan ilişkilerinde doyumsuzluk da yaşıyor olabilir. Bu durum özellikle kronik olarak yalnızlık yaşayan bireyler için geçerlidir. Uzun süredir doyumsuzluk ve akabinde yalnızlık yaşadığından, birey bir süre sonra ideal ilişkinin tanımını da yapamayabilir (Sermat, 1980).

Bilişsel uyuşmazlık modelinde yalnızlık, bireyin içsel yaşantıları, algıları çerçevesinde ele alınmaktadır. Bu bağlamda yalnızlık yaşayan bireyin kendisini ve sosyal yaşamını ilişkilerini nasıl algıladığına, değerlendirdiğine odaklanılır. Benzer sosyal ilişkilere sahip olan iki kişiden birisi bu durumdan memnun görünürken, diğeri yalnızlık duygusu yaşayabilir. Bu farklılığa neden olan temel şey bireyin kendisine, sosyal ilişkilerine ilişkin algıları ve değerlendirmeleridir. Belki de yalnızlık yaşayan kişi için sahip olduğu ilişkiler, onun belirlediği ölçütler için kafi olmayabilir. Sahip olunan yalnızlığın düzeyi, bireyin sosyal ilişkilerine dair belirlediği ölçütler tarafından belirlenir (Peplau ve diğerleri, 1982). Geçmiş yaşantılar, ilişkiler dikkate alınarak ve sosyal karşılaştırmalar yaparak oluşturulan bu bireysel, öznel ölçütler gerçek dışı, çarpıtılmış olabilmektedir. Bu da bireyin yaşadığı halihazırdaki yalnızlık duygusunun artmasına neden olmaktadır.

Bilişsel yaklaşımda vurgulanan bir diğere öge de, yalnızlık yaşayan bireylerin, yalnızlıklarının nedenine dair yapmış oldukları yüklemelerdir. Çünkü yalnız bireylerin yapmış oldukları yüklemeler, yalnızlık durumuyla başetme davranışını, duygularını ve geleceğe dair beklentisini etkilemektedir. Kişilerarası ilişkilerdeki başarısızlıklarını değişmez kişilik özelliklerine ya da durumsal faktörlere yükleyen, mevcut durumu değişmez olarak algılayan birey, bir taraftan yalnızlığıyla başetmesi konusunda daha edilgen hale gelirken, diğere taraftan da geleceğe dair umutsuzluk yaşamaktadır. Böylesi algılamalar içinde olan birey, kendisine dair olumsuz bir bakış açısı geliştirerek benlik değerinin düşmesine neden olmaktadır. Düşük benlik

değeri yalnızlığı iki şekilde etkiler; birincisi, düşük benlik değeri yaşanan yalnızlık duygusunun nedenidir. İkincisi, düşük benlik değeri bireyin doyum verici sosyal etkileşimler oluşturmaya mani olabilecek duygu ve tutumlara eşlik eder. Böylece yalnızlığı getirecek koşulların hazırlanmasına katkı sağlamış olur (Peplau ve diğerleri, 1982).

Bilişsel-davranışçı yaklaşım: Daha çok psikiyatrik ve klinik bozuklukların tedavisinde kullanılmak üzere geliştirilen bilişsel davranışçı terapi yaklaşımı içinde yalnızlık olgusuna oldukça sınırlı sayıda kuramcı ve uygulamacının ilgi gösterdiği görülmektedir. Yalnızlık olgusunun, bilişsel-davranışçı terapiyi benimseyen kuramcı ve uygulamacıların genelde olduğu gibi ihmeline uğradığı söylenebilir. Ancak, Young (1982) yalnızlık konusunda oldukça önemli çalışmalar ortaya koymuştur. Yalnızlığa gelişimsel bir bakışla bakılmasının daha faydalı olacağına inanan Young (1982), ilişki kurmada ve yalnızlığın üstesinden gelmede bireyin 6 basamaktan oluşan bir süreçten geçtiğini öne sürmektedir. Bu basamaklar belli bir hiyerarşiye sahiptir; bir basamağın başarılması genellikle bir önceki basamağın başarıyla geçilmiş olmasına bağlıdır. Terapinin başında her danışan, halihazırda bu basamakların bir tanesinde bulunmaktadır. Yapılan değerlendirmeden sonra danışanın hangi basamakta olduğuna karar verilir ve danışanla beraber onu diğer basamakları başarılmasından alıkoyan bilişler, duygular ve davranışlar üzerinde çalışılır.

Yalnızlık konusunda edindiği klinik gözlemlerinden yola çıkarak Young (1982), yalnızlık olgusunun farklı şekillerde yaşanabildiğini, danışanların farklı “yalnızlık grupları” içinde yer alabildiklerini öne sürmektedir. Ayrıca, her bir gruba özgü biliş, davranış ve duygudan söz etmektedir. Bu biliş, davranış ve duygu grupları yalnızlığı tanımlayıcı olmaktan çok, bireyin yalnızlık duygusu yaşamasına hazırlayıcı bir niteliğe sahiptirler. Belli biliş, davranış ve duygu durumları içeren yalnızlığa dair bu grupları Young (1982) aşağıdaki şekilde tanımlamıştır (s.393):

1- Tek başına olmaktan mutsuzluk duyma (Discontented being alone):

Yalnızlık yaşayan bireyler çoğunlukla depresif, edilgen, dağınık ve güçsüzdür. Bazıları kontrol edemeyecekleri bir şeyin olmasından korku duyar. Bu danışanların tam olarak niye mutsuz olduklarını anlayabilmek için, tek başına olduklarında zihinlerinden geçen otomatik düşünceleri ortaya çıkarmak gerekmektedir.

Tipik Otomatik Düşünceler: Yalnızken yapacak hiçbir şey yok. Tek başıma dışarı çıkmak istemiyorum. Tek başıma olmaya dayanamıyorum. Tek başıma olduğumda kendimi soyutlanmış hissediyorum. Daima tek başıma olacağım. Yalnız kalmak korkutucu.

Tipik Uyum Bozucu Varsayımlar: Yaşam onu paylaşacak birisi olmadığı sürece anlamsız. Eğer yalnızsam ben de normal olmayan bir şeyler olmalı. Yalnız başına bir şeyler yapmaktansa hiçbir şey yapmamak daha iyidir. Yardım almadan problemlerin üstesinden gelemem.

Tipik Davranış: Fazla etkinlikte bulunmayarak yalnız başına vakit geçirir.

Tipik Duygular: Sıkılma, ümitsizlik, boşluk duygusu, üzüntü, kaygı, soyutlanmışlık.

2- Düşük Benlik Kavramı (Low self-concept): Yalnızlık yaşayan bir çok bireyin kendisini ilişkiler kurmaktan ve onları geliştirmekten alıkoymasının sebebi, kendisinin çekici, sevilecek birisi olmadığına dair inancıdır.

Tipik Otomatik Düşünceler: Ben istenilmeyen, çirkin, soğuk ve sıkıcı birisiyim. Nasılsam öyleyim, değişemem.

Tipik Uyum Bozucu Varsayımlar: İnsanlar diğerlerinin hatalarına karşı hoşgörülü değiller. Arkadaşının olması için esas olan çekici, entelektüel, sevecen, tatlı v.s. olmaktır.

Tipik Davranış: Diğer insanlardan kaçınma, sakınma.

Tipik Duygular: Üzüntü, ümitsizlik, değersizlik.

3- Sosyal Kaygı (Social anxiety): Bireyi yeni ilişkiler kurmaktan alıkoyan en yaygın engellerden birisi, kendisini küçük duruma düşüreceğine

yada ne söyleyeceğini bilmeyeceğine dair düşünceleridir. Bu düşünceler, bireyin kötü şeylerin olacağına dair birer işaret olarak gördüğü kaygı belirtilerine yol açar.

Tipik Otomatik Düşünceler: Böylesi bir durumda nasıl davranacağımı bilemiyorum. Diğer insanların yanında kendimi rahat hissetmiyorum. Kendimi aptal yerine koyacağım. Konuşmalardan, sohbetlerden koptuğumu hissediyorum.

Tipik Uyum Bozucu Varsayımlar: İnsanlar devamlı olarak beni yargılıyorlar. Eğer bir hata yaparsam, insanlar benimle dalga geçer veya reddeder.

Tipik Davranış: Diğer insanlardan kaçınma, sakınma.

Tipik Duygular: Kaygı, utangaçlık, soyutlanmışlık.

4- Sosyal Uyumsuzluk (Social awkwardness): Yalnızlık yaşayan danışanların bir kısmı, belli sosyal durumlara uygun tepki vermeyi sağlayan sosyal becerilerden yoksundur. Bu danışanlar kendilerinin alaya alındığını, reddedildiğini ifade ederler ve niye böyle olduğunu da anlayamazlar. Bazı danışanlar da kendi düşünme biçiminin farklı olmasından dolayı çevresindeki insanların düşünme biçimlerini anlayamaz ve bu nedenle diğerleriyle ilişki kurmakta güçlük yaşar.

Tipik Otomatik Düşünceler: Kimse beni sevmiyor ve niye böyle olduğunu bilmiyorum. İnsanlar benimle dalga geçmekte ve benden uzak durmakta.

Tipik Uyum Bozucu Varsayımlar: Yok

Tipik Davranış: Sosyal ortamlara uyum gösterememe, diğer insanlara düşük düzeyde empati duyma.

Tipik Duygular: Soyutlanmışlık, üzüntü, hayal kırıklığı.

5- Güvensizlik (Mistrust): Kronik olarak yalnızlıktan sıkıntı duyan danışanların bir çoğu, diğer insanlara karşı yoğun bir güvensizlik duygusu taşır. Bu danışanlar çoğunlukla diğer insanların bencil oldukları ve ondan faydalanacaklarına dair uyum bozucu tutumlara sahiptirler.

Tipik Otomatik Düşünceler: Tek başıma daha iyiyim. İnsanların çoğunu sevmiyorum. Hiç kimseye güvenmiyorum.

Tipik Uyum Bozucu Varsayımlar: Bir çok insan yalnızca kendisini düşünür. Fırsatını bulurlarsa, insanlar senden faydalanırlar.

Tipik Davranış: Arkadaşlıklardan uzak durma.

Tipik Duygular: Acı duyma, soyutlanmışlık.

6- Sınırlama (Constriction): Yalnızlıktan sıkıntı duyan danışanların büyük çoğunluğu diğerlerinden farklı oldukları, anlaşılmayacakları ve kendilerini açtıklarında kabul edilmeyeceklerine dair olan düşüncelerinden dolayı kendilerini açmakta güçlük yaşamaktadır.

Tipik Otomatik Düşünceler: Diğer insanlarla iletişime giremem. Diğer insanlardan farklıyım, beni kimse anlayamaz. Problemlerimle insanları sıkmak, boğmak istemiyorum. Düşüncelerim ve duygularım içimde sıkışıp kaldı.

Tipik Uyum Bozucu Varsayımlar: Şayet insanlar ne düşündüğümü bilselerdi, ya beni reddederlerdi ya da benimle dalga geçerlerdi. İnsanlar diğer insanların problemlerini duymak istemiyorlar.

Tipik Davranış: Düşük düzeyde kendini açma.

Tipik Duygular: Psikolojik soyutlanmışlık.

7- Eş Seçiminde Sorunlar (Problems in partner selection): İnsanların bir çoğu karşı cinsle bir ilişki başlatmayı- özellikle de çevre tanıdık değilse- rahatsız edici bulur. Reddedilme korkusu yüzünden daha önce kabul gördüğü birisiyle birlikte olmak daha güvenli görünür. Eş seçimindeki bir diğer problem de eş seçimindeki aşırı ya da gereksiz sınırlamalardır. Yalnız danışanların bir çoğu eş seçiminde gerçekçi olmayan yüksek ölçütlere sahiptir.

Tipik Otomatik Düşünceler: Karşı cinsle tanışacak bir yer yok. Birlikte olduğum erkekler/kadınlar sonunda daima beni üzüyorlar. Çevremde bana çekici gelen çok az sayıda erkek/kadın var. Kimse son birlikte olduğum sevgilim kadar olamaz. Benim çekici bulduğum kişiler, yakın çevrem tarafından kabul edilmeyecek.

Tipik Uyum Bozucu Varsayımlar: Mükemmel erkeği/kadını bulmalıyım ve azla yetinmemeliyim. Diğer alanlarda iyi uyuşup uyuşmadığımıza bakmaksızın, çekici bulduğum, arzu ettiğim insanlarla birlikte olmak için uğraşmaya devam etmem gerekir. Şayet yeterince uğraşırsam, her zaman istediğim erkeğin/kadının beni sevmesini sağlayabilirim. Yeni insanlarla tanışmak zor ve uğraştırıcı bir şey.

Tipik Davranış: Yakın ilişkiler başlatmada, geliştirmede düşük düzeyde girişim veya uygun olmayan eşlerin seçimi.

Tipik Duygular: Hayal kırıklığı, ümitsizlik, duygusal boşluk, acı duyma.

8- Yakınlığı Reddetme (Intimate Rejection): Bu gruba giren danışanların bir çoğu, yakın bir zamanda duygusal bir ilişkide terkedilen kişilerdir. Sosyal ilişkilerde bir sorun yaşamazlar, ancak karşı cinse açılmaktan ve cinsel yaklaşımlardan kaçınırlar. Düşünceler güven duyduğu birisinin kendisini üzmesini ve terketmesini haklı gösterebilecek nasıl bir yanlış yaptığına dair suçluluk duygusuna odaklanır.

Tipik Otomatik Düşünceler: Tekrar kırılma, üzülme riskini almayacağım. Bende yolunda gitmeyen şeyler var. Hangi ilişki olursa olsun mahvederim. Birlikte olacağım kişi bana gerçekten kötü şeyler yaşatacak.

*Tipik Uyum Bozucu Varsayımlar :*Eğer birisi seni terkediyorsa, sende normal olmayan bir şeyler olmalı. Geçmişte yaptığım hataları muhtemelen düzeltemem. Eğer gerçekten insanlar beni düşünüyorsa, beni bırakıp gitmeye hakları yok. Tekrar kırılma, üzülme riskini göze almaktansa, yalnız olmak daha iyidir.

Tipik Davranış: Yakın ilişkilerden uzak durma, sakınma.

Tipik Duygular: Değersizlik, suçluluk, acı duyma, ümitsizlik, duygusal boşluk.

9- Cinsel Kaygı (Sexual anxiety): Cinsel yakınlık yalnızlık yaşayan danışanlar için bir problem durumdur. Danışan kendisinin iyi bir sevgili olmadığından görüleceğinden endişe duyar ve bu nedenle cinsel yakınlıktan

kaçınır. Ayrıca, partneriyle olan ilişkisine ya da kendisine dair şüphelerini, endişelerini paylaşmadığı için ilişkide uzaklaşma yaşanır.

Tipik Otomatik Düşünce: Ben iyi bir sevgili değilim. Rahat, doğal olamam ve seksten zevk alamam.

Tipik Uyum Bozucu Varsayımlar: Seks diğer kişinin değerlendirildiği bir performans olayıdır. Eğer birlikte olduğum kişi tepkide (cinsel) bulunmazsa, bu bende yolunda olmayan bir şeylerin olduğunu gösterir.

Tipik Davranış: Cinsel etkinlikten uzak durma.

Tipik Duygular: Cinsel hayal kırıklığı, duygusal uzaklık, utanç, kaygı.

10- Duygusal Bağlanma Kaygısı (Anxiety about emotional commitment): Yalnızlık yaşayan danışanların bir kısmı ilişkide belli düzeyde bir yakınlığı yakalar, ancak bir süre sonra partnerine yeterince karşılık veremediğini düşünmeye başlar ya da böyle olmasından korku duyar. Bazen de şayet çok yakın olurlarsa kontrolü yitireceklerinden korkarlar.

Tipik Otomatik Düşünceler: Eşimi yeterince mutlu, tatmin edemem. Eşimin duygularını kaldıramam, bana fazla gelir. O beni benim istediğimden daha çok istiyor. Kendimi kapana sıkılmış gibi hissediyorum. Eğer çok yakınlaşırsak kendimi kaybederim.

Tipik Uyum Bozucu Varsayımlar: Daima eşimin, partnerimin bana ilişkin beklentilerini karşılamam gerekir. İki insanın da eşit düzeyde birbirlerini çekici bulmadığı bir ilişkiye girmek dürüstçe olmaz. Bir kez ilişkiye başladıktan sonra ilişkiyi bitirmek imkansız. Eğer çok yakınlaşırsak bağımsızlığımı kaybederim ve kendime zaman ayıramam.

Tipik Davranış: Uzun süreli yakın ilişkilerden uzak durma; duyguları ifade etmede güçlük.

Tipik Duygular: Kaygı, kapana sıkılmışlık, karşıt duygular.

11- Güvensiz Edilgenlik (Insecure passivity): Yalnızlıktan dolayı sıkıntı yaşayan danışanların bir kısmı isteklerini ya da tatminsizliğini partnerine iletme konusunda isteksiz davranır. İsteksiz davranmasının altında yaşadığı tatminsizliğin kendi hatası olduğu ya da bunu iletirse partnerinin kendisinden

ayrılacağı şeklindeki düşünceden birisi yatmaktadır. Bundan dolayı partneri yolunda gitmeyen şey hakkında hiçbir şey bilmemektedir. Ne var ki, yalnızlık yaşayan danışan buna rağmen partnerinin kendisini anlaması gerektiğine inanmaktadır. Bu gerçekleşmediği için de partnerine kızgınlık duyar. Danışan bu iki durumun getirdiği çıkmazı yaşar.

Tipik Otomatik Düşünceler: İlişkideki problemler hep benim hatam. Bu ilişkiden istediklerimi alamıyorum. Nasıl hissettiğimden bahsedemiyorum, aksi takdirde beni terkedebilir. Devamlı olarak eleştiriliyorum.

Tipik Uyum Bozucu Varsayımlar: Eğer birisi beni eleştiriyorsa, bu doğru olmalı. İnsanlar onlara sormak zorunda kalmadan bana istediğimi verebilmeli. Eğer birisi beni eleştiriyorsa, bu benden ayrılacağı anlamına gelir.

Tipik Davranış: İlişkilerde atılganlık eksikliği.

Tipik Duygular: Hayal kırıklığı, çaresizlik, kaygı, özgüven eksikliği, öfke, karşıt duygular.

12- Gerçekdışı Beklentiler (Unrealistic expectations): Kronik olarak yalnızlık yaşayan danışanların bir çoğunun, arkadaşlarına ve partnerlerine karşı yüksek beklentileri vardır. Bu danışanlar diğer kişilerce katı, fedakarlıkta bulunmayan, inatçı ve talepkar olarak tanımlanırlar.

Tipik Otomatik Düşünceler: Değişmesini istediğim halde, partnerim bazı şeyleri doğru olarak yapamayacak. Partnerim ilişkiye başladığımızda düşündüğüm kişi değil.

Tipik Uyum Bozucu Varsayımlar: Hemen her şeyi doğru ve yanlış yapmanın yolları var ve ben bunların neler olduğunu biliyorum. Partnerimin yaptığı hatalara karşı hoşgörü göstermek zorunda değilim. İnsanlar onlara dair beklentilerimi yerine getirmeleri gerekir, aksi halde beni küçük düşürürler. Beni hayal kırıklığına uğratacak birisiyle olmaktansa yalnız yaşamak daha iyi.

Tipik Davranış: İlişkilerin gereksiz yere sona erdirilmesi.

Tipik Duygular: Öfke, hayal kırıklığı, sabırsızlık, düşmanca duygular.

Şunu söylemek gerekir ki, yalnızlık duygusu içinde olan danışanların bir çoğu yukarıda bahsedilen yalnızlık gruplarının bir kaçı içinde tanımlanabilir. Ayrıca, bu gruplar içinde yer alan biliş, duygu ve davranışlar arasında önemli düzeyde bir binişiklik söz konusudur. Her ne kadar grupların bir çoğu yalnızlık yaşantısının üstesinden gelme sürecinde yer alan basamakların bir çoğunda bulunsa da, belirli grupların belirli basamaklarla ilintili olduğu savunulmaktadır (Young,1982). Örneğin, “yakınlığı reddetme” grubu, çoğunlukla danışanın karşı cinsle bir ilişki geliştirme isteği duyduğu beşinci basamakta ortaya çıkmaktadır. Young’ın (1982), yalnızlık yaşayan bireylerin yaşadıkları yalnızlığın üstesinden gelirken geçtiklerini öne sürdüğü basamaklar şunlardır:

1. Basamak: Tek Başına Olmak (Being alone): Yalnızlık yaşayan bir çok danışan sıklıkla yalnız olmayı son derece rahatsız edici bir yaşantı olarak görmektedir. Danışanın bir arkadaşlık geliştirmesinden önce ya da onunla aynı anda, danışana yalnız olma konusunda daha rahat hissetmesine yardımcı olmak oldukça faydalı olacaktır. Aksi halde, yalnız olma korkusu yüzünden potansiyel arkadaşlarına çok fazla yapışarak onları sıkabilir, bunaltabilir. Bu basamakta görülen kategoriler “tek başına olmaktan mutsuzluk duyma” ve “düşük benlik kavramı”dır.

2. Basamak: Sıradan Arkadaşlıklar (Casual friendships): Yakın duygusal ilişkiler geliştirmeden önce, yalnızlık duygusu içinde olan danışanların öncelikle sıradan arkadaşlıklar kurabilmesi için sağlam bir temel oluşturmasının önemli olduğu ispatlanmıştır. Kurulan sıradan arkadaşlıklar, soyutlanmış danışanlar arasında son derece yaygın olan sıkılma, edilgenlik ve düşük benlik kavramıyla baş etmeye yardım eder. Bu basamağa özgü yalnızlık kümeleri “sosyal kaygı”, “sosyal uygunsuzluk” ve “güvensizlik”tir.

3. Basamak: Karşılıklı Kendini Açma (Mutual self-disclosure): Sıradan arkadaşlıklar kurabilen danışan artık karşılıklı kendini açma basamağına geçebilecek duruma gelmiştir. Danışan bu sıradan arkadaşlarından en çok güven duyabileceği kişiyi seçer ve kendini açma davranışını sergilemeye

başlar. Bu basamak çok önemlidir, çünkü yakın bir ilişki geliştirebilmenin temel ölçütlerinden bir tanesi diğer kişiyle özel olan duygu ve düşünceleri paylaşabilmektir. Terapist genellikle danışanı kendisini güvende ve rahat hissedebileceği, ki bu kendi cinsi olacaktır çoğu zaman, ve halihazırda danışanla daha yakın arkadaşlık geliştirme konusunda somut ilgi göstermiş olan bir arkadaşına kendisini açması konusunda cesaretlendirir. Bu basamakta görülen yalnızlık kümesi “sınırlama”dır. Kendini açma becerisi kazanan danışan, artık bir sonraki basamağa geçebilecek durumdadır.

4. Basamak: Potansiyel Bir Eşle Görüşmek (Meeting a potentially intimate partner): Terapi sürecinde bu noktada, danışanın yakın bir ilişki kurabileceği uygun bir eşle görüşmesine odaklanılır. Bu eş genelde karşı cinsten birisidir, ancak homoseksüel bir danışan olduğunda benzer yöntemler aynı cinsten olan eş için de geçerlidir. Karşı cinsten birisiyle yakın ilişki kurmada sıklıkla karşılaşılan engellerden birisi, danışanın kendisinin çekici birisi olmadığına dair inancıdır. Bu basamakta karşılaşılan yalnızlık kümesi “eş seçiminde sorunlar”dır.

5. Basamak: Yakın İlişki Kurmak (Developing intimacy): Danışan arzu ettiği ve ilgili bir eşle ilişki kurup, flört etmeye başladıktan sonra, tedavinin odak noktası artık kurulan bu ilişkinin daha da geliştirilmesidir. Yakın bir ilişki genellikle kendini açma, cinsel temas ve diğer duygu ifadesi sağlayan eylemlerin bir kombinasyonu yoluyla elde edilebilir. Bu basamakta karşılaşılabilecek olası olan yalnızlık kümeleri “yakınlığı reddetme” ve “cinsel kaygı”dır.

6. Basamak: Uzun Süreli Duygusal Bağlanma (Long-term emotional commitment): Yalnızlık duygusuyla baş etmede yer alan son basamak yakın ilişkiyi uzun bir süre devam ettirebilmektir. Bazı danışanlar yakın bir ilişkinin ilk dönemlerinde bazı zorluklar yaşarlar. Böylesi bir durumda ya bu danışanların ilişkileri çok hızlı ve kısa bir süre de sona erer ya da ilişkilerinde güvensizlik, öfke ya da tutarsızlık yaşarlar. Bu döneme has yalnızlık kümeleri

“duygusal bağlanma kaygısı”, “güvensiz edilgenlik” ve “gerçekdışı beklentiler”dir.

Yalnızlığın Nedenleri

Yalnızlık olgusunu açıklayan kuramcıların bu olguyu açıklamada çoğunlukla kendi klinik deneyimlerinden ve gözlemlerinden yola çıktığı görülmektedir. Yalnızlığın nedenleri konusunda durum pek de farklı değildir. Her kuram yalnızlığın nedenine ilişkin farklı şeyler söylemektedir. Ancak yalnızlık yaşayan bireylerin, yalnızlıklarının nedeni olarak neyi ya da neleri gösterdiklerinin bilinmesi yalnızlık olgusunu daha iyi anlayabilmek için önemlidir.

Mikulincer ve Segal (1990) deneklerin öznel değerlendirmelerinden yola çıkarak yalnızlığın nedeni olarak şu etmenleri sunmuşlardır; diğerleriyle duygusal bağ kurmada eksiklik (%56), ilgili kişi eksikliği (lack of a caring person) (%16), çevrede tanıdık birilerinin olmayışı, eksikliği (%13), bir çok kişi mutlu iken üzgün olmak (%10), konuşacak birilerinin olmayışı (%10) ve son olarak aşırı derecede kendine odaklanma (excessive self-contemplation) (%10).

Yalnızlık olgusunu açıklamaya yönelik diğer bir çalışmada Rokach (1989a), yalnızlığın nedenlerini doğrudan deneklerin öznel yaşantılarından yola çıkarak ortaya koymaya çalışmıştır. Farklı demografik özelliklere sahip 526 denekle yaptığı çalışmada yalnızlık nedenlerinin üç faktör altında toplandığını görmüştür. Bunlardan ilki “ilişki kurma yetersizliğidir” (relational deficits). Bu faktörün altında üç alt faktör bulunmaktadır: (1) Yetersiz sosyal destek sistemi; (2) Sosyal soyutlanma ve (3) Sorunlu ilişkiler. Diğer bir faktör “travmatik yaşantılar”dır (traumatic events). Bu faktörün içinde yine üç alt faktör bulunmaktadır: (1) Yer değiştirme; (2) Kayıp ve (3) Kriz. Son faktör ise “Kişilik ve gelişimsel değişkenler” adında olup iki alt faktörden oluşmaktadır: (1) Gelişimsel bozukluklar ve (2) Kişisel yetersizlikler.

Rokach'ın (1989a) yapmış olduğu bu çalışmadan hareket eden Rokach ve Brock (1996) benzer bir çalışma yürütmüşlerdir. Tarih olarak daha yakın bir zamanda yapılan bu çalışmada ise yalnızlığın nedeni, öncülü olarak 5 faktör ortaya çıkmıştır ve bunlar Rokach'ın (1989a) ilk çalışmalarından farklılıklar göstermiştir. Bunlardan ilki ve en önemlisi "kişisel yetersizlikler" olup varyansın %17'sini açıklamaktadır. Bu boyutta daha çok bireyin kendisinde olduğunu düşündüğü olumsuz özellikler- düşük benlik saygısı gibi- bulunmaktadır. Diğer bir faktör "gelişimsel bozukluklardır" ve varyansın %16'sını açıklamaktadır. Bu boyutta çocukluk döneminde yaşanan ihmal, istismar gibi durumlar yer almaktadır. Üçüncü faktör "yakın ilişkilerde doyumsuzluk" olarak tanımlanmakta (varyansın %5'i) ve uyumsuz ilişkiler, ayrılıklar yer almaktadır. Dördüncü faktör "yer değiştirme/önemli ayrılıklar" şeklinde tanımlanmakta (varyansın %4'ü) ve daha çok yer değiştirmelerden kaynaklanan yalnızlığı içermektedir. Son faktör ise "sosyal aykırılık" olarak adlandırılmıştır (social marginality) (varyansın %4'ü). Rokach (2000b) farklı yaş gruplarında -ergenler, genç yetişkinler, yetişkinler ve yaşlılar- benzer bir tablonun olduğunu ortaya koymuştur.

Yalnızlıkla Başetme

Sullivan'ın (1953) belirttiği gibi, yalnızlık oldukça rahatsızlık veren, nahoş duyguların yaşanmasına neden olmaktadır. Sullivan'a göre yalnızlık duygusundan, akabinde de eşlik eden duygusal zorlanmaya neden olan olumsuz duygulardan kurtulmanın yolu diğerleri ile yakın ilişkiler kurmaktır. Yalnızlık duygusu içinde bulunan bireyler bu olumsuz durumla başedebilmek için çeşitli yöntemler, taktikler geliştirmişlerdir. Bunların bir kısmı gerçekten yalnızlık duygusundan kurtulmaya yardımcı olurken, diğer bir kısmı durumu birey için daha da içinden çıkılmaz bir hale getirebilmektedir.

Yalnızlıkla başetmede bireylerin ne tür yöntemler, taktikler kullandıklarını araştıran çalışmasında Rokach (1989b), farklı demografik özelliklere sahip 536 deneğin yalnızlığa ilişkin öznel yaşantılarından

hareketle yaptığı çalışmasının sonucunda dört grup altında toplanan 12 faktör belirlemiştir. İlk üç grup aynı zamanda olumlu başatme sürecini yansıtmaktadır. İlk faktör “kabul ve kendi benliğini iyileştirme”dir (acceptance and self-healing). Bu grubu oluşturan iki faktör bulunmakta; yalnız katılım (solitary involvement) ve yansıtıcı tek başınalık (reflective solitude). Yalnız katılımda birey yalnız olmasına rağmen, tek başına da olsa etkinliklere katılmaya devam eder, tek başına yürüyüşe çıkmak, gitar kursu almak gibi. Yansıtıcı tek başınalıkta birey yalnızlık durumuna ilişkin bakış açısını olumsuzdan olumluya değiştirir. Birey yalnızlık durumunu kendini geliştirme, yaratıcı etkinliklere zaman ayırma, kendisiyle ilgili düşünme gibi olumlu bir yaşantıya dönüştürür.

Bundan sonraki grup “dönemsel-yeniden yapılandırıcı kaynaklar” (transition-restructuring resources) biçiminde adlandırılmıştır. Bu grupta üç faktör bulunmaktadır; uzman müdahalesi ve desteği, durum ve özellik değişimi ve din ve inanç. Bu aşamada birey yalnızlıkla başatmek için bir uzmanın yardımına ve desteğine başvurmakta ya da kişilik özelliklerinde ya da davranışlarında değişiklikler yapma kararı almakta, ilişkilerinde daha farklı davranma kararı ya da yaşama dair amaçlarında değişiklikler yapma yoluna gitmektedir. Bazen de yalnızlığı ile başatmek için dine yönelmektedir.

Olumlu başatmede son basamak “iletişime geçmek-sosyal bağlar kurmak” gelmektedir (reaching out-building social bridges). Sosyal ilişkiler kurmak için yedi ayrı taktik izlenmekte. Bunlardan ilki ve en popüler olanı “sosyal destek ağı” oluşturmaktır. Birey sosyal destek ağı geliştirmek için çeşitli gruplarla etkileşime girer ve yalnızlığın verdiği olumsuz duygulardan kurtulmaya çalışır. Diğer bir yöntem ise sosyal etkinliklere ve etkileşimlere katılmak. Diğer bir faktör “aile içi dostluk”tur (familial companionships). Burada ise aile üyeleri ile etkileşimde bulunmak yer almaktadır. Bazen de romantik başlangıçlar yapmak yalnızlık duygusundan kurtulmaya yardım eder. “Dolaylı sosyal ilişki” (indirect social contact) yönteminde ise, bireyin fizik olarak bir araya gelmesi mümkün olmayan kişilerle mektup, telefon,

internet yoluyla ilişki kurması esastır. Bazen “yaşam tarzı değişiklikleri” de yalnızlıkla başetmeye yardım edebilmektedir. Bazen de “fiziksel ya da sosyal çevrede değişiklik yapmak” yalnızlıkla başetmede bir araç olmakta (Rokach, 1989b).

Yalnızlıkla başetmede her zaman sağlıklı, olumlu yöntemler kullanılmamaktadır. Rokach (1989b) bunları yararsız-yıkıcı taktikler (unhelpful-destructing strategies) başlığı altında toplamaktadır. Bu başlık altında madde kullanımı, intihar, suç işleme ve kaçınma ve istemli soyutlanma bulunmaktadır. Birey yalnızlığın verdiği acıdan kurtulabilmek için madde kullanmaya başlayabilir. Bazen bu da yaşadığı acıyı sona erdirmeyebilir ve birey kesin çözüm olarak intiharı seçebilir. Yalnızlık yaşayan birey bazen içindeki acıyı, öfkeyi diğerlerine yansıtabilmekte. Diğer bir sağlıksız başetme yöntemi bireyin yalnız olduğunu hatırlatacak olaylardan kaçınması ve kendisini bu tür etkinliklerden soyutlama olmakta. Ancak bu tür kaçınma, bireyin yalnızlığı daha da yoğun yaşamasına neden olmaktadır.

Nurmi ve Salmela-Aro (1997), yalnızlık yaşayan bireylerin bu durumdan kurtulmak için kullandıkları bilişsel ve davranışsal taktiklerin, yalnızlık düzeyini etkileyebildiğini ve bu etkinin karşılıklı olduğunu ortaya koymuşlardır. Karamsar-kaçınma (pessimistic-avoidance) taktiğini kullanan bireyler, yaklaşma-yönelimli yöntemi kullanan (approach-orientation) bireylere göre daha yoğun yalnızlık yaşamaktadır. Bir yıl sonra aynı deneklerle yapılan çalışmada da yalnızlık düzeyi yüksek olan bireylerin, bir yıl içinde daha fazla karamsar-kaçınma taktiğini kullandıkları görülmüştür.

Yapılan çalışmalar, yalnızlıkla başetme de kullanılan taktiklerin, yöntemlerin cinsiyete göre farklılıklar sergileyebildiğini göstermiştir (Nurmi ve Toivonen, 1997; Rokach ve Brock, 1998). Seçilen stratejileri belirlemede etkili olan diğer değişkenler ise medeni durum ve yaşanan yalnızlığın süresidir (Rokach ve Brock, 1998). Ayrıca kültürel farklılıkların da seçilen stratejide etkili olduğu bulunmuştur (Rokach, 1999; Rokach ve Neto, 2000). Farklı

kültürlerde bulunan bireylerin farklı başetme stratejilerine öncelik verdiği ileri sürülmektedir.

Yalnızlığı Azaltmada Kullanılan Temel Yaklaşımlar

Yalnızlık yaşantısı her ne kadar bazı ortak özellikler taşısa da, farklı bireyler tarafından farklı biçimde yaşanmaktadır. Bireylerin yalnızlıklarını açıklayış biçimleri ve onunla başetme yöntemleri de farklılaşmaktadır. Benzer şekilde, yalnızlığı azaltmada kullanılan psikolojik müdahaleler de farklılık göstermektedir. Rook (1984) yalnızlıkla başetme konusunda kullanılacak müdahalelerin, biçimi ne olursa olsun, üç temel amacının olabileceğinden söz etmektedir. İlk amaç öncelikle bireyin doyurucu kişilerarası bağlar, ilişkiler kurmasına yardım etmektir. Diğer amaç yalnızlığı azaltmaktan çok, yalnızlığın arkasından gelebilecek daha ciddi problemlerin- depresyon, madde kullanımı, intihar vb.- önlenmesine odaklanır. Yalnızlığa ilişkin geliştirilecek müdahalelerin son amacı, halihazırdaki yalnız bireylere yardım etmekten çok, yalnızlığın yaşanmasını önlemektir. Risk altındaki bireyler belirlenebilir ve daha yalnızlıktan dolayı acı çekmeden önce yalnızlık yaşamaları önlenebilir.

Burada yer verilen müdahale yaklaşımları, halihazırda yalnızlık yaşayan bireylerin bu durumdan kurtulmalarını amaçlayan yaklaşımlardır. Literatüre bakıldığında temel üç yaklaşımdan bahsedilmektedir: Sosyal beceri eğitimi, sosyal destek grubu ve bilişsel-davranışçı yaklaşım (McWhirter, 1990a; Rook, 1984; Rook ve Peplau, 1982)

Sosyal beceri eğitimi: Sosyal beceri eğitimi öncelikle, bireylerin karşı cinsle arkadaşlık yapma konusunda yaşadıkları kaygı probleminin üstesinden gelmelerine yardım etmek amacıyla geliştirilmiştir. Daha sonra bir çok problem durumuna yardım etmek amacıyla bu yöntemin kullanım alanı genişlemiştir. Kullanılan tekniklerin çoğu davranışsal tekniklerden oluşmaktadır. Bu programlar içinde verilen genel eğitimler arasında

konuşmayı başlatma, devam ettirme, iltifat etme ve kabul etme, sessizlik anlarıyla başatme ve sözel olmayan iletişim yöntemleri yer almaktadır (Rook, 1984). Oturumlar genelde 10-12 oturumda sonlandırılır. Ülkemizde de sosyal beceri eğitiminin yalnızlığı azaltmada bir yöntem olarak kullanıldığı ve etkili bir yöntem olabileceğini gösteren çalışmalar mevcuttur (Çakıl, 1998). McWhirter (1990a) özellikle bilişsel-davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş bir sosyal beceri eğitiminin, yalnızlığı azaltmada etkili bir yöntem olabileceğini önermektedir.

Sosyal destek grubu: Yaşanılan yalnızlığı azaltmada izlenen diğer bir yol, yalnız bireyin sosyal destek almasını sağlayacak etkileşimlere girmesine yardımcı olmaktır (Rook, 1984). Danışan merkezli terapi yaklaşımına dayalı etkileşim gruplarının yalnız bireyin kaybettiği, ihtiyaç duyduğu sosyal destek için uygun bir ortam sağlayacağı savunulmaktadır. Rogres (1994) yalnızlık yaşayan bireyin öz-benliğinin sevilmeceğine, reddedileceğine olan inancından dolayı öz-benliğini yaşayamadığını, sosyal kabul gören benliğini maskelerle sergilediğini ve bundan dolayı yalnızlık yaşadığını ileri sürmüştür. Koşulsuz kabulün olduğu, içten iletişimlerin ve empatik yaklaşımın olduğu grup ortamında bireyin, yalnızca aldığı sosyal destekle kalmayıp, ayrıca sakladığı öz-benliğinin sevilmeceğini, kabul edilebileceğini de görme fırsatı bulacağını ileri sürmüştür.

Bilişsel-davranışçı yaklaşım: Bilişsel-davranışçı yaklaşım yaygın olarak klinik bozuklukların tedavisinde uzun yıllardır kullanılmakta olan bir terapi yaklaşımıdır. Bununla beraber çift terapisinde, öfke kontrolünde, utangaçlığın ve yalnızlığın azaltılmasında da bir alternatif yöntem olarak kullanılmaya başlanmıştır. Belki de bilişsel davranışçı terapi yaklaşımında ilk olarak yalnızlık olgusundan Beck ve Young (1978) bahsetmiştir. Beck'in daha sonraki yıllarda yalnızlığa ilişkin bir çalışmasına rastlanmamaktadır. Young ise yalnızlık üzerine çalışmaya devam ederek, kendi adını taşıyan bir

yalnızlık ölçeği geliştirmiştir. (Young 1982). Bilişsel-davranışçı terapi yaklaşımında tipik olarak bireyin kendisine, diğerlerine, ilişkilere ve yalnızlığa ilişkin gerçekçi, işlevsel olmayan inançları, algıları sorgulanır. Ardından, bu işlevsel olmayan, uyumu güçleştiren inançların yerine uyum sağlayıcı, işlevsel inançların geliştirilmesi gelir. Bunu yaparken de çeşitli davranışsal ve bilişsel tekniklerden yararlanır.

Young (1982) yalnızlık olgusuna gelişimsel bir bakış açısıyla bakmakta ve kişilerarası ilişkilerin oluşmasında ve yalnızlıkla başetmede kademeli yapıya sahip 6 düzeyden, basamaktan geçildiğini ifade etmektedir. Her ne kadar bu basamaklar kesin değişmezler olmasalar da, bir üst basamağa geçiş genellikle bir önceki basamağın başarılmasını gerektirmektedir. Danışan danışmaya başvurduğunda halihazırda bu kademeli basamakların belli bir düzeyine ulaşmış durumdadır. Bu altı basamakta yer alan ve başarılması gereken temel amaçlar, hedefler bulunmaktadır (s. 391):

1. Yalnız vakit geçirmenin getirdiği kaygı ve üzüntünün üstesinden gelmek.
2. Bir grup arkadaşla etkinliklere katılmak.
3. Güvenilir bir arkadaşla karşılıklı kendini açmak.
4. Olası, uygun, karşı cinsten bir eşle tanışmak.
5. Kendini açma ve cinsel temas yoluyla uygun bir eşle yakınlık geliştirmeye başlamak.
6. Göreceli olarak uzun bir süre uygun bir eşe duygusal olarak bağlanmak.

Teşhise yönelik temel bilgiler alındıktan sonra, danışanın hangi düzeyde olduğuna karar verilir. Bu düzey belirlendikten sonra danışman, danışanla beraber onu bir üst basamağı başarılmasından alıkoyan bilişsel, duygusal ve davranışsal engelleri tanımlama sürecine girer.

Burns (1985) yalnızlık yaşayan bireylerin yalnızlık duygusundan kurtulmalarına yardımcı olacak bir kendi kendine yardım paketi sunmuştur. Yalnızlık duygusundan şikayetçi olan bireylerin çoğunlukla düşük benlik saygısına sahip olduğunu gözlemleyen Burns (1985), yalnız bireyin öncelikle kendisini sevmesi, özgüvenini yükseltmesi gerektiğine inanmaktadır. Bu

doğrultuda pakette ilk olarak, yalnızlık yaşayan bireylerin kendilerine ilişkin olumsuz inançlarıyla nasıl başedebilecekleri ve kendilerine dair olumlu, gerçekçi bakış açısı geliştirmelerine yardımcı olacak teknikler yer almaktadır. Daha sonra bireylerin nasıl daha sosyal olabilecekleri konusunda öneriler sunulmaktadır. Yalnız bireylerin sosyal ortamlarda kaygı yaşayabildiklerinden ve utangaç tavırlar sergileyebildiklerinden hareketle, bireylere bu kaygıyla ve utangaçlıkla nasıl başedebilecekleri konusunda yardımcı olabilecek teknikler sunulmaktadır. Burns (1985) düşünme hatalarının neler olduğunu, yalnızlık duygusuna nasıl katkıda bulduklarını tartışmakta ve yalnızlık yaşayan bireylerin düşünme hatalarını nasıl azaltabileceklerini göstermektedir. Olumsuz düşüncelerden ve duygulardan kurtulmak için temel bazı teknikler sunmaktadır. Bunlardan ilki günlük duygu durumu kayıdır (daily mood log). Bu kayıt formu, günlük işlevsel olmayan düşünceler kayıt formuna oldukça benzemektedir. Kullanılan diğer teknikler çifte standart tekniği (double-standart technique), delilin incelenmesi (examine the evidence), alternatif açıklama yöntemi (alternative interpretations method), sorgulama tekniği (inquiry technique), kar-zarar analizi (cost-benefit analysis), deneysel yöntem (experimental method), semantik yöntem (semantic method), eğer...ise tekniği (what if technique) ve son olarak da hoşlanma tahmini tekniğidir (pleasure predicting method).

Bilişsel-davranışçı Terapi Yaklaşımı

Bilişsel-davranışçı yaklaşımın ilk olarak sistematik bir şekilde Ellis (1962) ve Beck (1963) tarafından çalışılmaya başlanıldığı ve ilk yazılı ürünlerini vermeye başladığı bildirilmektedir (Akt. Dobson ve Dozois, 2001). Her ikisi de önce psikanaliz eğitimi almış ve yine ikisi de daha sonra psikanalize karşıt olarak kendi yaklaşımlarını birbirlerinden habersiz olarak geliştirmişlerdir. Ellis ve Beck'in ilk çalışmalarından bugüne değin, bilişsel-davranışçı yaklaşım içinde bir çok model geliştirilmiştir. Mahoney ve Arnkoff

(1978) bu farklı modelleri üç ana grup altında toplamaktadır: Başetme becerileri odaklı terapiler, problem çözme odaklı terapiler ve yeniden bilişsel yapılandırmaya odaklı terapiler (Akt. Dobson ve Dozois, 2001). Bu modeller bir parça tedavide değişim hedefleri bağlamında farklılaşmaktadır. Farklı terapi modelleri davranışsal ya da bilişsel değişim bağlamında birbirinden küçük farklılıklarla ayrılmaktadır.

Her ne kadar bilişsel-davranışçı yaklaşım içinde farklı modeller geliştirilse de, hemen hepsinin ortak paylaştığı temel 3 ilke bulunmaktadır (Dobson ve Dozois, 2001): (1) Davranışı belirleyen temel etken bilişsel süreçlerdir. (2) Davranışı belirleyen temel etken olan bilişsel süreçler izlenebilir, takip edilebilir ve değiştirilebilir. (3) Son ortak ilke ise istenilen davranış değişikliğinin bilişsel yapılardaki değişimle olabileceği şeklindedir.

Bilişsel-davranışçı yaklaşımın ortaya çıkmasına ve gelişmesine neden olan bazı faktörler söz konusudur (Dobson ve Dozois,2001). Birincisi, her ne kadar davranışçı yaklaşım epey bir süre için egemen yaklaşım olsa da, tüm insan davranışlarını açıklayacak kapsama sahip olmamasıdır. İkincisi, salt uyaran tepki formülüne dayalı olan davranışçı yaklaşıma ilişkin tatminsizlik artmaya devam ederken, dönemin en güçlü alternatif yaklaşımı olan psikodinamik terapi yaklaşımının reddedilmesinin devam etmesidir. Bir diğer faktör ise, bazı psikolojik problemlerin- takınaklı düşünce bozukluğu gibi-bilişsel odaklı olmayan terapi yaklaşımlarını geçersiz kılmasıdır. Davranışçı yaklaşım yalnızca davranışsal değişime odaklanmaktaydı ve bu da problemin bütününe görebilen terapistleri tatmin etmemekteydi. Deneysel psikoloji alanında bazı bilişsel kavramların geliştirilmesi, araştırılması ve temellendirilmesi bir diğer faktör olmuştur. Bunlardan en önemlisi belki de bilgi işleme modelidir ve oldukça destek görmüştür. Bir diğer faktör kendisini bilişsel-davranışçı yaklaşım olarak tanımlayan bazı kuramcı ve terapistin ortaya çıkması ve tanınmasıdır. Bilişsel-davranışçı yaklaşımın gelişmesine ve yaklaşıma gösterilen ilginin devam etmesine katkıda bulunan bir diğer faktör

de bilişsel-davranışçı yaklaşımın etkili- en azından klasik davranışçı yaklaşımdan daha etkili- olduğunu gösteren araştırmaların yayınlanmasıdır.

Ellis ve Beck'den sonra bir çok model ortaya çıksa da, günümüze kadar bu alanda yapılan çalışmalara bakıldığında Ellis ve Beck'in geliştirdiği yaklaşımların en sık ve en yaygın olarak kullanılan yaklaşımlar olduğu görülmektedir. Bu çalışmada da Beck tarafından geliştirilen yaklaşım esas alınmıştır. Bu nedenle kuramsal çerçevede Beck tarafından geliştirilmiş olan bilişsel terapiye yer verilmiştir.

Beck'in Bilişsel Terapi Yaklaşımı

Beck (1979) tarafından geliştirilmiş olan bilişsel terapi yaklaşımının felsefi temelleri I. ve II. yüzyıllardaki stoacılara kadar gitmektedir, özellikle de köle Epictetus ve imparator Marcus Aurelius (Blackburn, Davidson ve Kendell, 1995). Epictetus'un sözü " insanlar olaylardan dolayı değil, olaylara ilişkin bakış açılarından dolayı rahatsızlık yaşar" şeklinde aktarılmıştır. Marcus Aurelius ise "Eğer bir dışsal nesne sizi rahatsız ederse, acıya sebep olan şey nesnenin kendisi değil o nesneye dair yargınızdır. Yargınızı değiştirmek sizin elinizdedir. Şayet size rahatsızlık veren şey kendi davranışınız ise, bunu değiştirmekten sizi kim alıkoyabilir? " şeklinde yazmıştır. Aynı zamanda bilişsel terapide vurgulanan bilinçli öznel yaşantının (conscious subjective experience) felsefi temelleri Kant, Heidegger ve Husserl'in çalışmalarında görülmektedir (Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979).

Beck (1979) bilişsel terapiyi çeşitli psikiyatrik bozuklukların tedavisinde kullanılan etkin, yönlendirici, kısa zamanlı, yapılandırılmış bir yaklaşım olarak tanımlamaktadır. Yaklaşımın özü bireyin duygu ve davranışının büyük bir oranda dünyaya ilişkin bakış açısı tarafından belirlendiği şeklindeki temel kuramsal ilkeye dayanmaktadır. Bireyin bilişleri (sözel ya da imgesel), geçmişteki yaşantılarla gelişen tutumları ya da varsayımları üzerine kurulmuştur (Beck ve diğerleri, 1979). Bilişsel terapiye göre ruhsal bir durumun ya da problemin doğasını anlamak için, kişinin rahatsızlık veren

olaya ilişkin verdiği tepkinin bilişsel içeriğine ya da düşüncelerine odaklanılması gerekir (DeRubeis, Tang ve Beck, 2001).

Davranış terapisinden farklı olarak bilişsel terapi, terapi sürecinde fenomenolojik bir yaklaşım sergiler (Beck, 1979). Bireyin yaşantıları, problemleri onun içsel, öznel dünyasında anlaşılmaya çalışılır. Terapist hastanın yaşadığı olaya, soruna ilişkin öznel bakış açısını, algısını, düşünce yapılarını onun içsel dünyasında olduğu gibi, yaşadığı haliyle anlamaya ve elde ettiği verileri bilişsel yaklaşım çerçevesinde kavramsallaştırmaya çalışır.

Bir çok terapi kuramında olduğu gibi, bilişsel terapinin esas aldığı bazı varsayımlar bulunmaktadır. Bilişsel terapinin dayandığı bu temel varsayımlar şu şekilde ifade edilmektedir (Beck ve diğerleri,1979):

- (1) Algı ve yaşantı genel anlamda sorgulamaya ve içsel analize dayalı veriyi barındıran etkin süreçlerdir.
- (2) Hastanın bilişleri içsel ve dışsal uyarıların bir sentezini sunar.
- (3) Bireyin bir olaya ilişkin değerlendirmesi sahip olduğu bilişlerde (düşünceler ya da görse imgeler) anlam bulur.
- (4) Bu bilişler bireyin kendisine, dünyasına , geçmişine ve geleceğine dair kurgusunu yansıtan “bilinç akışını” (stream of consciousness) oluşturur.
- (5) Bireyin sahip olduğu temel bilişsel yapıların içeriğindeki değişimler bireyin duygu durumunu ve davranış örüntüsünü belirler.
- (6) Terapi yoluyla hasta sahip olduğu bilişsel çarpıtmalarının farkına varabilir.
- (7) Bu fonksiyonel olmayan yapıların düzeltilmesi klinik iyileşmeyi sağlar.

Bilişsel terapi, içinde çeşitli tekniklerin bulunduğu bir bütünden çok, belli bir sisteme sahip psikoterapi yaklaşımıdır. Kullanılan yöntemler ve teknikler temel on ilke üzerine kurulmuş olan terapötik bir yaklaşım içerisinde sunulur (Beck ve Emery,1985). Aslında bu on ilke bilişsel terapinin bir özetini

sunmaktadır. Bilişsel terapinin temel yapı taşlarını ifade eden bu temel on ilke şunlardır(Beck,1995, s. 5):

1- *Bilişsel terapi hastanın ve yaşadığı problemin süreğen bir şekilde bilişsel kavramlar içinde formüle edilmesi esasına dayanır.* Terapist üç zaman dilimi içinde hastanın problemini kavramsallaştırmaya çalışır. İlk olarak hastanın probleminin sürmesine yardım eden mevcut düşüncelerini anlamaya çalışır. Daha sonra hastanın probleminin başlangıcındaki algısını etkileyen hazırlayıcı faktörleri (precipitating factors) belirlemeye çalışır. Son olarak hastanın probleminin gelişmesine sebep olabilecek anahtar gelişimsel yaşantıları (developmental events) ve hastanın bu yaşantılara ilişkin kalıcı yorumları, örüntüleri hakkında varsayımlar geliştirir. Terapist daha ilk görüşmeden elde ettiği veriden başlayarak, hastanın sorununu bilişsel yapılar çerçevesinde tanımlamaya çalışır ve bu çaba terapi süresince yeni veri girişi oldukça devam eder. Terapist hastanın da yaşadığı sorunu bilişsel çerçevede içinde anlamlandırmasına çalışır.

2- *Bilişsel terapi sağlam bir terapötik işbirliğini gerekli kılar.* Bilişsel terapiyi yeni öğrenmeye başlayanlar nadiren terapötik ilişkiye gereken önemi vermektedir. Bilişsel terapinin başarılı olabilmesi için terapistin hastaya göstereceği saygı, doğru empati ve sıcak yaklaşım yoluyla hastayla iyi bir terapötik ilişki kurmak durumundadır (Beck ve Emery, 1985).

3- *Bilişsel terapi işbirliği ve etkin katılımı vurgular.* Terapist sürecin başlangıcından itibaren danışana terapinin terapist ile danışandan oluşan bir takım çalışması olduğunu ve onun sürece etkin katılımının önemini anlamasına yardım eder. Başlangıçta terapist etkin durumdadır, ancak süreç ilerledikçe, danışan sorununa ilişkin bir bakış açısı kazandıkça, terapistin desteğiyle sürece daha çok katılmaya başlar.

4- *Bilişsel terapi amaç yönelimli ve problem odaklıdır.* Terapinin birinci amacı yaşanan sorunun, belirtilerin sona erdirilmesi, azaltılmasıdır. Daha sonra geçmişten gelen malzeme ile çalışılır ve gelecek için plan yapılır.

Terapist ilk oturumda danışandan mevcut sorunlarını ve ulaşmayı beklediği amaçlarını sıralamasını ister. Danışana sorunlarına dair amaçlarını davranışsal bir biçimde ifade etme konusunda yardım eder. Daha sonra terapist ve danışan, belirtilen amaca ulaşmayı engelleyebilecek durumları, düşünceleri, yargıları belirlemeye ve bunların nasıl üstesinden gelebilecekleri üzerinde çalışırlar. Şayet danışan sorun yaşamadan önce iyi işlevde bulunuyorsa, doğrudan amaca ulaşmaya engel olabilecek, sahip olunan becerilerin kullanılmasına mani olabilecek işlevsel olmayan düşünceler üzerinde durulur. Diğer durumlarda danışanla problem çözme basamakları üzerinde çalışılır.

5- Bilişsel terapi öncelikle şimdiki zamana odaklanır. Bir çok farklı problemin tedavisinde mevcut sorunlara, belirtilere odaklanılır. Teşhise bakmaksızın terapist genellikle şimdi ve burada olan problemlerin sorgulanmasıyla işe başlar. Şu üç durumda odak geçmişe yönelir: Hasta bu yönde ciddi bir istekte bulunduğu, üzerinde çalışılan mevcut problemler konusunda duygusal, bilişsel ya da davranışsal hiç ya da çok az ilerlemenin olması ve terapistin hastanın sahip olduğu işlevsel olmayan bilişlerinin nasıl ortaya çıktığını ve şu anda hastayı nasıl etkilediğini öğrenmek istediğinde.

6- Bilişsel terapi danışanın kendi kendisinin terapisti olmasını amaçlayan ve gerilemeyi önlemeyi vurgulayan eğitsel bir terapidir. Terapist daha ilk görüşmede, danışanı sorununun doğası ve gelişimi, bilişsel terapi süreci ve bilişse model konusunda eğitmeye başlar. Terapist oldukça didaktik bir yaklaşım sergiler. Danışan belli becerileri öğrenmekle kalmaz, bunları karşılaştığı yeni durumlara uygulamaya başlar.

7- Bilişsel terapi kısa sürelidir ve zaman sınırlıdır. Bir çok kaygı ve depresyon hastası 4-14 oturum sonunda iyileşme sağlar. Genellikle tedavi bittikten 3 ay sonrasında güçlendirme (booster) oturumu yapılır ve gerektiği sürece bu oturum periyodik olarak yapılır. Bazı durumlarda kaçınılmaz olarak tedavi süreci daha uzun bir zaman dilimine yayılır. Oturumlar genellikle 1

saat içinde sonlandırılır. Kısa süreli ve zaman sınırlı olduğu için hem terapist hem de danışan bu zamanı olabildiğince iyi kullanmak durumundadır.

8- *Bilişsel terapi oturumları yapılandırılmıştır.* Teşhis ya da tedavi sürecinin hangi aşaması olursa olsun, terapist her oturum için bir yapıya sadık kalmak eğilimindedir. Önce danışanın duygu durumu kontrol edilir, sonra haftanın bir değerlendirmesi yapılır. Ardından birlikte o oturumun gündemi belirlenir. Sonra bir önceki görüşmeye dair geri bildirim alınır ve akabinde ev ödevi tartışılır. Sonra görüşmenin gündemine geçilir. Sonunda yine ev ödevi belirlenir. Bu yapı tüm süreç boyunca devam eder.

9- *Bilişsel terapi danışanı sahip olduğu işlevsel olmayan tutumlarını ve inançlarını tanımlama, değerlendirme ve onlara tepki verme konusunda eğitir.* Bunu gerçekleştirmede terapist sokratik sorgulama, görgül işbirliği ve yönlendirilmiş keşif yöntemlerinden yararlanır.

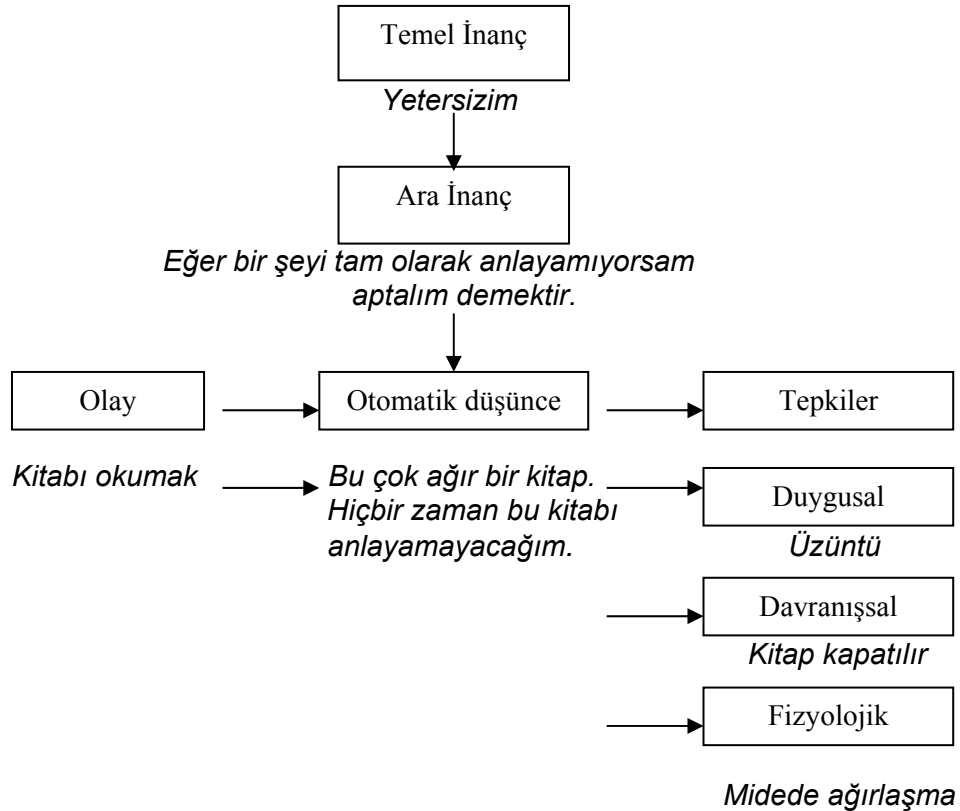
10- *Düşünme, duygu ve davranışta değişim sağlamak amacıyla bilişsel terapi çeşitli teknikler kullanır.* Her ne kadar sokratik sorgulama ve yönlendirilmiş keşif gibi bilişsel teknikler bilişsel terapide temel olsa da, diğer yaklaşımlardan (özellikle Davranışçı ve Geşalt terapiler) aldığı bazı teknikleri bilişsel çerçeve içinde kullanır. Terapist vaka formülasyonuna ve oturumlar için belirlemiş olduğu amaçlara dayalı olarak uygun teknikleri seçer.

Beck (1979) bir çok ruhsal bozukluğun nedeni olarak- depresyon, fobiler, kaygı bozuklukları gibi- bireyin sahip olduğu çarpıtılmış düşünceleri, işlevsel olmayan varsayımları, kuralları görmektedir. Bütün bu gerçekçi olmayan bilişler, bireyin gelişimi sürecinde oluşan eksik, yanlış öğrenmelerden kaynaklanmaktadır. Kaynağı ne olursa olsun tedavi süreci basittir; terapist hastaya sahip olduğu bu işlevsel, gerçekçi olmayan bilişlerinin farkına varmasına ve yaşantılarını formüle etmede uyum sağlayıcı, gerçekçi alternatif yöntemleri öğrenmesine yardım eder.

Bireye kendisi ve dünya hakkında daha gerçekçi bir bakış açısı kazandırmaya yardım etmede bilişsel terapide üç temel yaklaşımdan yararlandığını belirtmektedir Beck (1979); entelektüel (intellectual) yaklaşım,

yaşantısal (experiential) yaklaşım ve davranışsal (behavioral) yaklaşım. Entelektüel yaklaşım yanlış algıların tanımlanmasını, bunların geçerliliğinin sorgulanmasını ve daha işlevsel bakış açılarının geliştirilmesini içermektedir. Yaşantısal yaklaşımda ise, bireyin yanlış algılarını değiştirme gücüne sahip yaşantılara maruz bırakılması söz konusudur. Bazen başarılı bir terapiye hastanın daha önce yanlış algılarından dolayı kaçındığı yaşantılarla yüzleşmesi konusunda güdülenmesi yoluyla ulaşılır. Davranışsal yaklaşım, bireyin kendisine ve dünyaya ilişkin bakış açısında daha genel değişimlere yol açacak özgül davranışların geliştirilmesinin desteklenmesini gerektirir.

Bilişsel terapide modelin üstünde durduğu üç temel bilişsel yapı bulunmaktadır; otomatik düşünceler (automatic thoughts), ara inançlar (intermediate beliefs) ve temel inançlar (core beliefs). Beck (1995) modeli bu üç yapı ile açıklamaktadır (s. 18):



Şekil 1. Bilişsel Terapi Modeli

Beck (1979) hastanın sorununu, bilişsel yapılarını anlama bağlamında hastanın otomatik düşüncelerinin çok zengin bir içeriğe sahip olduğunu ifade etmektedir. Bireyin bir olaya ilişkin anlık, önceden düşünülmemiş yorumları otomatik düşünce olarak tanımlanmaktadır, çünkü otomatik düşünceler son derece doğal olarak ve müdahaleye uğramadan gelişir. Bilişsel terapiye göre otomatik düşünceler bireyin olaya dair duygusunu ve tepkisini şekillendirir. Bilişsel terapinin temel varsayımlarından birisi, bu çarpıtılmış, abartılmış, işlevsel olmayan otomatik düşüncelerin psikopatolojinin gelişiminde temel bir role sahip olduğudur (Freeman, Pretzer, Fleming ve Simon, 1990). Ancak otomatik düşünceler yalnızca psikolojik sorun yaşayan bireylere özgü değildir. Hemen her birey her an otomatik düşünceler taşıyabilir (Beck, 1995). Bireyin olaya dair sahip olduğu otomatik düşüncelerinin ortaya çıkarılması, verdiği tepkinin anlaşılmasını da kolaylaştırır.

İşlevsel olmayan otomatik düşüncelerin bazı özellikleri bulunmaktadır (Beck, 1979). Bir tanesi otomatik düşünceler oldukça özgüdür, ayrıdır (discrete). Diğer bir özelliği son derece otonom (autonomous) bir yapıya sahip olmasıdır. Öyle ki, çoğu zaman birey otomatik düşünceleri harekete geçirmek için bir çaba harcamaz, sanki bir refleks gibidir. Bazı ağır ruhsal durumlarda akıp giden otomatik düşünceleri durdurmak son derece güçtür. Bir diğer özellik otomatik düşüncelerin her ne kadar diğer kişilerce anlamsız, mantıksız bulunsa da, bireye oldukça gerçek, anlamlı (plausible) görünmesidir. Öyle ki, birey bu düşüncelerinin geçerliğini test etme ihtiyacı bile duymaz. Özellikle tekrarlayıcı, güçlü otomatik düşünceler oldukça bireysel, öznedir. Aynı patolojiye sahip bireyler arasında oldukça farklılıklar gösterir. Otomatik düşünceler hemen her zaman- bazı kişilik bozuklukları hariç- olumsuzluk içerir, genelde kısa cümlelerle ifade edilir, birey çoğu zaman farkında değildir, ancak az bir sorgulama ile hemen farkına varılır (Beck, 1995).

Otomatik düşüncelerde ifade bulan, ancak değişmeye daha dirençli olan bilişsel yapılar ara inançlardır. Ara inançlar daha çok bireyin dünyaya,

kendisine, diğerlerine dair genel varsayımlarından, kurallarından oluşmaktadır. Çoğu zaman koşul cümleleri ile ifade edilir (Beck, 1995). Ör. “Eğer kendimi açarsam, insanlar bunu aleyhime kullanır” ya da “Ancak yetersiz insanlar hata yapar” gibi. Otomatik düşüncelere oranla tanımlanması ve değişmesi daha güçtür, ancak temel inançlar kadar değil.

Bireyin kendisi hakkındaki önemli düşüncelerini içeren temel inançlar kavramıyla eşanlamlı olarak “şema” kavramı da kullanılmaktadır (Young, 1990). Beck (1964) şema ve temel inanç arasındaki ayrımı şu şekilde yapmaktadır; şemalar zihindeki bilişsel yapılardır. Bu yapıların içeriği ise temel inançlardan oluşmaktadır (Akt. Beck, 1995). Temel inançlar çocukluk döneminde bireyin anne-babası ile olan ilişkileri ve karşılaştıkları önemli olaylar tarafından şekillenir. Bir çok birey yaşamının büyük bir bölümünde olumlu temel inançlara sahiptir. Olumsuz temel inançlar psikolojik zorlanma yaşanan durumlarda su yüzüne çıkar. Birey kendisi yanında, dünyaya ve diğer insanlara dair de temel inançlar geliştirir. Olumsuz temel inançlar çoğunlukla geneldir, aşırı genellemelerden oluşur ve kesinlik içerirler.

Bir temel inanç aktif hale geldiğinde, hasta bu inancını destekleyecek süreci çok çabuk harekete geçirebilirken, inanca karşıt olan bilgiyi görme konusunda başarısızdır veya bu karşıt bilgiyi çarpıtarak alma eğilimdedir. Otomatik düşüncelerin aksine, bireyin gerçek olarak gördüğü bu inançlarının çoğu zaman farkına varamaz. Ancak terapistin yardımı ile, özellikle de aşağı oklar yöntemi ile, üstündeki yapılar birer birer ortaya çıkarıldıkça (otomatik düşünceler, ara inançlar) hasta bir çok davranışının altında yatan temel inançlarını ve işlevlerini farkedebilir (Beck, 1995).

Beck (1995) temel inançları iki sınıfta toplamıştır. Bu iki sınıfın altında bu temel inançları destekleyen, işaret eden inançlar bulunmaktadır. Bireyin sahip olduğu inançlar bu iki kategoriden birisine düşebileceği gibi her iki kategoriye de düşebilir. Bu iki temel inanç ve bazı alt inançlar Şekil 2’de gösterildiği şekilde şematize edilmiştir (s. 169):



Şekil 2. Temel İnançlar Sınıflaması

Şema kavramını geliştirdiği terapi modelinin merkezine alan Young (1990) şemaların özelliklerini şu şekilde sıralamaktadır (s.9): (1) Bir çok erken uyum bozucu şema bireyin kendisi hakkındaki çevreyle bağıntılı koşulsuz inançlardan oluşmaktadır. Şemalar örtük, varsayımsal gerçeklerdir ve birey tarafından kesin olarak kabul edilir. (2) Şemalar kendini tekrarlayıcı niteliktedir ve bu nedenle değişmeye karşı dirençlidir. Şemalar çocukluk döneminde olduğu için bireyin benlik kavramının ve çevreye ilişkin algısının özünü oluşturur. Şemanın değişimi temel bilişsel yapıya ciddi bir tehdit olduğu için birey inancını korumak için bir çok yöntem dener. (3) Şemalar tanımı itibarı ile belli düzeyde işlevsel değildir. Doğrudan ya da dolaylı olarak bireyin duygusal olarak zorlanmasına yolaçar. (4) Şemalar genellikle belli bir şema ile ilintili çevresel olaylarla aktif hale gelirler. (5) Şemalar aktif olduğunda temel varsayımlarda olduğundan daha yoğun duyguların yaşanmasına neden olurlar. (6) Son olarak şemalar, bireyin yaşamındaki çocukluk döneminin ilk yıllarında anne-babasıyla, kardeşleriyle ve akranlarıyla yaşadığı işlevsel olmayan yaşantıların bir sonucu olarak ortaya çıkar. Bu olumsuz, işlevsel olmayan yaşantılar çoğu zaman süreğenlik göstermektedir (Young, 1990).

Daha önce de belirtildiği gibi, Beck'in bilişsel terapi yaklaşımı ilk olarak depresyondaki bilişsel öğeleri açıklama çabası ile ortaya çıkmıştır ve daha

sonra bir çok klinik ya da klinik olmayan problem alanlarında kullanılabilecek zenginliğe kavuşmuştur.

Beck (Beck ve diğerleri, 1979) depresyonun gelişiminde üç özgül kavramdan bahsetmektedir: Bilişsel üçlü (the cognitive triad), şemalar (schemas) ve bilişsel hatalar (cognitive errors/yanlış bilgi işleme). Bilişsel üçlü üç temel bilişsel öğeye sahiptir; birey hem kendisine, hem dünyaya hem de geleceğe ilişkin olumsuz bir bakış açısına sahiptir. Birey kendisine ilişkin kendilik değerini düşürücü, alçaltıcı tanımlamalarda bulunur, kendisini eksik, yetersiz, değersiz ya da hastalıklı olarak algılar. Bununla beraber, birey kendi yaşamını ya da dünyasını da genellikle doyumsuz, engelleyici, anlamsız olarak görme eğilimindedir. Birey ayrıca dünyayı ıstırap ve mutsuzluk dolu bir yer olarak görmektedir. Dahası, birey geleceğe baktığında da, mevcut durumda yaşadığı problemlerinin azalmadan devam edeceği, hatta daha kötüye gideceği şeklinde düşünmekte, geleceğe karşı bir ümitsizlik beslemektedir (Blackburn ve diğerleri, 1995).

Bilişsel üçlü kavramının ardından bilişsel terapinin ikinci önemli öğesi olan şema kavramı gelmektedir. Bu kavram niye depresif bireyin yaşamındaki olumlu öğelere rağmen acı, ıstırap veren, kendisini başarısız kılan tutumları sürdürmeye devam ettiğini açıklamak üzere kullanılmaktadır. Bir olay bir çok uyarıcı barındırır. Birey özellikle bazı uyarıcıları seçer, bir örüntü içinde onları birleştirir ve olayı kavramsallaştırır. Her ne kadar farklı bireyler aynı olayı farklı şekillerde kavramsallaştırırsa da, birey benzer olaylara benzer davranımlarda bulunur. Oldukça kalıcı bilişsel örüntüler belli olaylara ilişkin yorumların sürekliliğini sağlar. Şema kavramı bu kalıcı bilişsel örüntüleri tanımlamak için kullanılmaktadır. Birey özgül bir durumla karşılaştığında olaya ilişkin şema aktif hale gelir. Şema, verilerin bilişler içinde işlenmesine olanak sağlayan bir ocak işlevi görür. Böylece şema, bireyin karşılaştığı uyarıcının seçimine, ayrıştırılmasına ve kodlanmasına temel oluşturur (Beck ve diğerleri, 1979).

Sahip olunan şemanın türü farklı yaşantıların nasıl yapılandırılacağını belirler. Bir şema uzun yıllar boyunca edilgen, örtük bir biçimde bireyin bilişlerinde kalabilir. Ancak birey özgül, kritik bir yaşantı ile karşılaştığında hemen aktif hale gelebilir (Beck ve diğerleri, 1979). Şemanın varlığı aktif olması için yeterli olmayıp, bir şekilde özgül bir yaşantının gerçekleşmesi durumunda ancak şema aktif hale gelecektir. “Şemalar genellikle başlangıcı çocukluk döneminde olan, yaşam boyu gelişen, oldukça değişmez ve kalıcı özelliklerdir” (Savaşır ve Batur, 1998, s. 22).

Bilişsel terapinin bir diğer önemli bilişsel ögesi bilişsel hatalar kavramıdır. Farklı ruhsal sorunlardan dolayı acı duyan, sıkıntı yaşayan danışanlarda bilişsel hatalar oldukça yoğun bir şekilde kullanılmaktadır. Danışanın algısının doğru olduğu durumlarda bile bilişsel hatalar danışanın hatalı sonuçlar çıkarmasına neden olabilir. Halihazırda danışanın olaya dair algısı yanlış ise, sahip olunan bilişsel hatalar bu yanlış algıyı iyice güçlendirebilir (Freeman ve diğerleri, 1990). Bilişsel hatalar oldukça tutarlı olmalarından olsa gerek, sistematik hatalar olarak da adlandırılmaktadır (Blackburn ve diğerleri, 1995). Farklı bilişsel hata sınıflamaları bulunmaktadır. Literatürde farklı yayınlarda bu sınıflamalar farklı şekilde sunulmaktadır. Beck ve diğerleri (1979) bilişsel hataları altı başlık altında toplamışlardır:

- 1- Keyfi Çıkarsama (Arbitrary inference) (tepki seti): Keyfi çıkarsama ulaşılan sonucu destekleyecek delilin olmadığı durumda ya da delilin ulaşılan sonucun karşıtı olduğu durumda, özgül bir sonuç çıkarma sürecine işaret eder. Bundan dolayı keyfi bir çıkarsamadır; dayandığı bir temel, gerekçe yoktur.
- 2- Seçici Algılama (Selective abstraction) (uyarıcı seti): Seçici algılamada olayın daha önemli olan öğelerini gözardı ederek, içerikten çıkarılan bir olaya odaklanması ve olayın bu seçilmiş ayrıntıya dayalı olarak anlamlandırılması söz konusudur.
- 3- Aşırı Genelleme (Overgeneralization) (tepki seti): Aşırı genelleme hatasında bireyin bir olaydan yola çıkarak olaya ilişkin bir sonuca

ulaşması ve bu ulaştığı sonucu olayla ilişkili ya da ilişkisiz diğer olaylara genellemesi söz konusudur.

- 4- Abartma ve azaltma (Magnification and minimazing) (tepki seti): Abartma ve azaltma hatasında genellikle olumlu olayların önemi azımsanırken, olumsuz olaylar olduklarından daha abartılı şekilde algılanır ve yaşanılır.
- 5- Kişiselleştirme (Personalization) (tepki seti): Kişiselleştirme hatası yapan birey dışsal bir olguyu hiç de kendisi ile ilişkili değilken, kendisi ile ilişkilendirmesi durumunda ortaya çıkar.
- 6- Katı, iki-kutuplu düşünce (Absolutistic, dichotomous thinking) (tepki seti): Katı, iki-kutuplu düşünce kendisini bütün yaşantıları iki uçtan birisine yerleştirme durumunda gösterir. Birey kendisini değerlendirirken de iki uçtan birisine yerleştirir; ya başarılıdır ya da başarısız.

Burns (1980) bu sınıflamaya eklemeler yapmıştır:

Etiketleme ve yanlış etiketleme (Labeling and mislabeling): Etiketleme yapan birey davranışını ya da olayı etiketlemektense kendisini etiketler. Etiketleme genellemenin aşırıya kaçmış halidir. Birey oldukça olumsuz bir benlik imgesi sunar. Yanlış etiketlemede ise olayın yanlış bir şekilde tanımlanması ve olaya gerektirdiğinden daha fazla duygu yoğunluğu ile tepki verilmesi söz konusudur.

Duygusal nedensellik (Emotional reasoning): Bu düşünme hatasını yapan birey olaya ilişkin duygusunu gerçek bir neden olarak kabul etmektedir. Kişi burada somut verilerden çok duygularından hareket ederek nedensellik kurmaktadır. Bu nedenle bu tür hata bireyi yanlış yönlendirir.

-Meli- malı İfadeleri (Should statements): Birey kendisini -meli-malı şeklindeki ifadelerle güdülemeye çalışır, sanki yapması beklenen şeyi yapmazsa cezalandırılacakmış gibi. Bu tür zorlayıcı ifadeler bireyin baskı ve

gerginlik yaşamasına neden olur. Tezat bir şekilde birey ilgisini yitirir ve kendisini güdüleyemez hale gelir.

Freeman ve diğerleri (1990) bu sınıflamaya *Akıl okuma* (mind reading) ve *Falcılık* (fortune telling) çarpıtmalarını eklemişlerdir. Akıl okuma hatası yapan birey, elinde herhangi bir delil olmaksızın diğerlerinin kendisine olumsuz yaklaştığını varsaymaktadır. Sanki onların aklını okumaktadır. Falcılık çarpıtması yapan birey ise, geleceğe dair yapmış olduğu olumsuz tahminleri birer tahmin olmaktan çok gerçek olarak kabul etmektedir.

Farklı sınıflandırmalar yapılsa da, aslında yapılan eklemeler Beck'in yapmış olduğu sınıflamadan yapılan türetmeler gibi görünmektedir. Birey bir olaya ilişkin olarak yukarıda bahsedilen çarpıtmaların yalnızca birini kullanabilirken, bir kaçını birden işe koşabilir. Düşünme hataları çok çabuk ve otomatik bir şekilde bireyin zihninde gerçekleştiği için, çoğu zaman birey bu bilişsel hatalarının farkına varamaz. Ancak terapi sürecinde yapılan sorgulamalarla bu çarpıtmalarının aslında ne kadar temelsiz olduğunu, keyfi olduğunu fark edebilir ve daha işlevsel, gerçekçi alternatif bakış açısı geliştirmeyi öğrenebilir.

Bilişsel terapi süreci: Bilişsel terapi yaklaşımını kullanan terapistin en temel görevlerinden birisi, terapi sürecini hem kendisi hem de hasta için olabildiğince anlaşılır kılmaktır. Bunu sağlamanın en temel yolu süreci yapılandırmaktır. Bir çok hasta terapiden ne bekleyeceğini bildiğinde, terapistin ve kendisinin sorumluluklarını net bir şekilde anladığında ve her bir oturumun ve tüm sürecin nasıl işleyeceğine dair zihninde net bir tablo oluşturduğunda rahatlamakta ve terapiden daha fazla yararlanmaktadır (Beck, 1995).

İlk görüşmenin amaçları olarak Beck (1995, s.26) şunları sıralamaktadır: Güven ve terapötik ilişkinin kurulması; hastaya bilişsel terapiyi tanıtmak; hastayı hastalığı, bilişsel model ve terapi süreci hakkında eğitmek; hastanın sorunlarının normalleştirilmesi ve ümidin aşılması; hastanın

terapiye dair beklentilerinin ortaya çıkarılması; hastanın sorununa dair ek bilgilerin toplanması ve son olarak bu bilgilerden yola çıkarak amaçlar listesinin hazırlanması. İlk görüşmenin yapısı ise şu şekilde sıralanmaktadır (s. 26): Gündemi belirleme ve bunun gerekçesini sunma; duygu durumunun kontrol edilmesi- objektif ölçme araçları da kullanılabilir; mevcut sorunu kısaca özetlemek ve güncelleme yapmak; problemlerin tanımlanması ve amaçların oluşturulması; hastanın bilişsel model hakkında eğitilmesi; hastanın terapiye ilişkin beklentilerinin ortaya çıkarılması; hastanın sorunu konusunda eğitilmesi; ev ödevinin belirlenmesi; oturumun özetlenmesi ve son olarak hastadan ilk görüşmeye dair geri bildirim istenmesi. İlk görüşmenin sonunda terapist hastanın sorunu hakkında bir kavramsallaştırma yapmak durumundadır. Kavramsallaştırma ilk görüşmeden itibaren başlar ve her yeni veri ile birlikte hasta ile beraber gözden geçirilir. Terapistin bir diğer görevi de ilk görüşmeden yola çıkarak tüm süreci oturum oturum yapılandırmaktır.

İlk görüşmeden sonraki oturumlar oldukça benzer bir yapı içinde devam eder. Genel olarak oturumların yapısı konusunda literatürde bir uyuma söz konusudur, ancak içeriğin sıralaması bağlamında ufak tefek değişiklikler söz konusu olabilmektedir (Beck, 1995; Beck ve diğerleri, 1979; Blackburn ve diğerleri, 1995; Freeman ve diğerleri, 1990). Bu yapı genelde şu öğelerden oluşmaktadır: Kısa bir güncelleme- iki oturum arasında danışanın sorununa ilişkin yaşadıkları- ve duygu durumunun kontrolü; önceki oturuma ilişkin geri bildirim ve özet; oturum gündeminin belirlenmesi; ev ödevinin gözden geçirilmesi; oturum gündeminin paylaşılması; yeni ev ödevinin kararlaştırılması ve son olarak da oturumun özeti ve oturuma ilişkin geri bildirim alınması.

Son oturuma gelindiğinde bu yapıya bazı eklemeler söz konusudur. Aslında görüşmelerin sıklığının azalması ile sonlandırma sürecine girilmiş olur. Son görüşmede ek olarak hastanın bitirmeye dair inançları, düşünceleri, duyguları paylaşılır. Ayrıca, terapi sürecinden neler öğrendiği gözden geçirilir. Terapist hastayla terapi bittikten sonra sağlanan kazanımların korunması ve

yeni kazanımların olması, gerileme riskinin azaltılması için neler yapılabileceğini paylaşır. Bunlara ek olarak hasta ile güçlendirme (booster) oturumunun tarihi kararlaştırılır (Beck, 1995).

Beck ve diğerleri (1979) bilişsel terapiyi kullanacak terapistlere hastanın bireysel örüntüsünü (personal paradigm) tanımayı ve kabul etmeyi, hastayı etiketlemekten ve değer yargısı sunmaktan sakınmayı, hastanın kendisini yenilgiye uğratan davranışlarını bilinçdışı isteklere bağlamaktan sakınmayı, soru sormayı temel bir terapötik araç olarak kullanmayı, tartışmak ya da ikna etmektense soru sormayı kullanmayı ve mizahı ölçülü bir biçimde kullanmayı salık vermekteler.

Klinik değerlendirme: Her ne kadar güç bir görev olsa da, değerlendirme süreci bilişsel terapinin önemli öğelerinden birisidir. Değerlendirme danışana verilen ilk objektif değerlendirme araçlarından elde edilen bilgilerle başlayıp, terapi sürecinin tamamına yayılır. Danışan değiştikçe, yeni veri alındıkça terapist danışan ve sorununa ilişkin kavramsallaştırmasını sorgular ve yenilemeler yapar. Aynı zamanda yaptığı müdahalelerin etkililiğini sorgular ve danışanın terapide gösterdiği ilerlemeyi takip eder (Freeman ve diğerleri, 1990).

Bilişsel terapide değerlendirmenin üç temel amacı bulunmaktadır: Sorunların bilişsel bir formülasyonunu yapmak; hastayı bilişsel terapi konusunda eğitmek ve son olarak da terapötik süreci harekete geçirmek (Kirk, 1989). Bilişsel terapide iki tür değerlendirmeden bahsedilebilir: İlk değerlendirme (initial assessment) ve süreğen klinik değerlendirme (ongoing clinical assessment). İlk değerlendirmede terapistin amacı, öncelikli olarak kavramsallaştırmayı yapabilmek, bilişsel terapinin danışan için uygunluğuna karar verebilmek ve ilk tedavi planını çıkarabilmek için danışanın sorunu, geçmişi ve terapiye dair amaçları hakkında bilgi toplamaktır. Bu kadar ayrıntılı bilgiyi kısa sürede toplayabilmek için yarı yapılandırılmış bir görüşme uygun olacaktır. İlk değerlendirmenin aksine, süreğen klinik değerlendirmenin

odağı terapide mevcut anda ortaya çıkan problem durum tarafından belirlenir ve kapsamlı bir gözden geçirmeden çok problem duruma ilişkin bilgi toplamak esastır (Freeman ve diğerleri, 1990).

İlk görüşmede ele alınan konular mevcut sorun, danışanın yaşamına dair genel bilgiler, gelişimsel tarihçe, travmatik yaşantılar, tıbbi tarihçe, psikiyatrik tarihçe, ruhsal durum ve danışanın terapiye ilişkin amaçlarını kapsamaktadır. İnsanoğlunun temel üç işlevi olan biliş, duygu ve davranış bilişsel terapide önemli önceliğe sahiptir ve klinik değerlendirmenin de odak noktasıdır. Terapistin amacı soruna dair net bir kavramsallaştırma yapmasına ve müdahale planı geliştirmesine olanak verecek şekilde danışanın sorun durum içinde göstermiş olduğu bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerini değerlendirmektir (Freeman ve diğerleri, 1990).

Oldukça zor bir süreç olan değerlendirmeyi kolaylaştırmak için bilişsel terapi terapistin hizmetine bazı değerlendirme araçları sunmaktadır. Bunlar klinik görüşme, problem durum içinde görüşme ve gözlem, kendini izleme, aşağı oklar yöntemi, kendini değerlendirme envanterleri, geleneksel psikolojik ölçme araçları (Freeman ve diğerleri, 1990), önemli diğerlerinden elde edilen bilgiler ve fizyolojik ölçüm araçlarıdır (Kirk, 1989).

Terapist-danışan ilişkisi: Bilişsel terapi de öne çıkan bir diğer önemli öge terapist danışan ilişkisidir. “Bilişsel terapiyi diğer bilişsel-davranışçı terapiden ayıran özelliklerin bir çoğu terapistin kabul ettiği rol ve hastaya önerdiği rolde yatmaktadır. İlişki açık bir şekilde, terapist ve hastanın soruna çözüm bulmada eşit sorumluluk kabul ettiği bir işbirliğini gerekli kılar” (DeRubies ve diğerleri, 2001, s. 353). Hastanın kendi yaşantıları ve yaşadıklarına yüklediği anlamlar konusunda uzman olduğu kabul edilir. Terapist hastanın niye belli bir olaya belli bir şekilde tepki verdiğini bildiğini kabul etmez. Dahası, terapist niye belli bir düşüncenin, inancın rahatsız edici olduğunu bildiğini de kabul etmez, bunu hastayla birlikte sorgular. Bu özelliği ile Akılcı Duygusal Davranış Terapisinden (REBT) ve Meichenbaum’un

bilişsel davranış değiştirme (cognitive-behavior modification) modelinden ayrılmaktadır (DeRubies ve diğerleri, 2001). Terapist beklenileceği üzere, bilişsel terapi konusunda uzmandır ve özellikle de terapinin ilk oturumlarında uzmanı olduğu bilişsel terapinin temel özelliklerini hastaya öğretilmekle yükümlüdür.

Bilişsel terapiyi uygulayacak terapistte aranan genel özellikler arasında- bir çok psikoterapi yaklaşımında olduğu gibi- sıcak yaklaşım gösterme, doğru empati kurma ve içtenlik gelmektedir. Bu özellikler terapi süresince terapistin tutumlarını ve davranışlarını etkiler. Bu özelliklerin aşırı vurgulanması ya da yüzeysel olarak sunulması terapötik işbirliğini olumsuz yönde etkileyebilirken, dikkatli bir şekilde kullanılması terapistin etkililiğini artırır. Her ne kadar bu özellikler gerekli olsa da, terapistten yüksek düzeyde verim alınması için yeterli değildir (Beck ve diğerleri, 1979).

Terapist danışan arasındaki ilişkinin en önemli özelliği temel güvene, terapötik ilişkiye ve işbirliğine dayalı olmasıdır. İlk görüşmeden itibaren terapist hasta ile güvene dayalı bir terapötik ilişki kurmaya çalışır. Terapötik ilişkinin belki de en önemli özelliği işbirliğine dayalı olmasıdır (therapeutic collaboration). Destekleyici ya da ilişkişel terapilerin aksine, bilişsel terapi modelinde terapötik ilişki yalnızca hastanın ıstırabını azaltmak için değil, özgül amaçlara ulaşmada ortak bir çabayı sağlayacak bir araç olarak kullanılır. Bu bağlamda terapist ve hasta bir ekip olarak hareket eder (Beck ve diğerleri, 1979).

Hastanın sıkıntısını yaşadığı sorun hakkında bilgi toplamada, amaçları oluşturmada, sorununa ilişkin düşüncelerini, sorunun gelişimine katkısı olan çarpıtılmış, işlevsel olmayan bilişlerin sorgulanmasında, deneyimsel yaşantıların gerçekleştirilmesinde ve ev ödevlerinin kararlaştırılmasında terapötik işbirliği işe koşulmaktadır. Her ne kadar bilişsel modelin öğretilmesinde, uygun terapötik müdahalelerin seçiminde terapist daha aktif olsa da, hasta sahip olduğu işlevsel olmayan düşünceleri sorgulamada, davranışsal deneyimler yapmada, ev ödevlerini yerine

getirmede etkin olarak terapi sürecine katılmak durumundadır (DeRebuis ve diğeri, 2001).

Bilişsel terapi modelinde kullanılan teknikler: Bilişsel terapide öncelikli amacın danışanın sahip olduğu işlevsel olmayan, çarpıtılmış inançlarının, bilişlerinin ortaya çıkarılması ve bunların daha gerçekçi, işlevsel olanlarla değiştirilmesi olması nedeniyle terapide kullanılan teknikler ağırlıklı olarak bilişsel tekniklerdir. Diğer bir önemli amaç hastada davranış değişikliği meydana getirmek olduğundan, terapide davranışçı yöntemlere de yer verilmektedir. Her ne kadar bilişsel teknikler öncelikle bilişleri tanımlamak ve değiştirmek için kullanılsa da ve davranışçı teknikler de davranış değişikliği sağlamak için işe koşulsun da, bazen bilişsel teknikler davranış değişikliği sağlamaya hizmet ederken, bazen de davranışsal teknikler bilişlerin tanımlanmasına ve değiştirilmesine hizmet edebilmektedir (Freeman ve diğeri, 1990).

Bilişsel terapide ağırlıklı olarak bilişsel ve davranışçı tekniklerin kullanılıyor olması, sanki duyguların ihmal edildiği izlenimi verebilir ki buna dair yanlış algılamaların da olduğu belirtilmektedir (Freeman ve diğeri, 1990). Ancak durum hiç de sanıldığı gibi değildir. Bilişsel terapide odak noktası diğer bazı terapi yaklaşımlarında olduğu gibi doğrudan duygular olmayabilir. Lakin bu, duyguların ihmal edildiği anlamına gelmemektedir. Hastanın yaşadığı duygusal gerilimi azaltmak terapinin amaçlarından birisi olarak gösterilmektedir (Beck ve diğeri, 1979). Terapide amaç sanıldığı gibi duyguları gözardı etmek değil, duyguların yaşanan olaya orantılı olarak hasta tarafından yaşanması ve duygulara daha uyumsal bir tepki verilmesini sağlamak söz konusudur (Freeman ve diğeri, 1990). Bilişsel terapide duygusal tepkinin altında önemli düşüncelerin, inançların yattığı varsayıldığından, terapi sürecinde özellikle yüksek yoğunluktaki duygular ifade edildiğinde bu duygusal tepkiler temel inançları tanımlama bağlamında önemli birer veri olarak kabul edilmektedir.

Biliş, duygu ve davranış arasında karşılıklı bir etkileşimin olduğu düşünülürdüğünde (Beck, 1979), kullanılan bilişsel ve davranışçı tekniklerin bir kısmının aynı zamanda duygulanım değişikliğine de yolaçması söz konusudur. Ör. Kendisinin değersiz, önemsiz olduğuna inanan bir danışanın bu inanca bağlı olarak yaşadığı olumsuz duygular, danışanın çeşitli bilişsel ve davranışsal teknikler yoluyla bu inancının işlevsel, gerçekçi olmadığını farketmesiyle beraber yaşadığı olumsuz duygular yerini olumlu duygulara bırakabilir. Tekniklerin seçiminde danışanın getirdiği sorunun içeriği, danışanın özellikleri ve terapinin geldiği aşama belirleyici olmaktadır. Hangi yöntem seçilirse seçilsin, danışana uygunluğu en temel koşuldur.

Bilişsel terapi yaklaşımında kullanılan teknikler literatürde farklı yazınlarda bazı ufak değişiklikler göstermektedir. Ayrıca, kullanılan tüm teknikleri bu çalışma kapsamında sunmak mümkün değildir ve çok da uygun olmayabilir. Aşağıda kısaca tanımlanan teknikler Beck'in (1995), Beck ve Emery'nin (1985), Beck ve diğerlerinin (1979), DeRubies ve diğerlerinin (2001) ve Freeman ve diğerlerinin (1990) eserlerinden alınmıştır.

Bilişsel teknikler: *Sokratik sorgulama ve yönlendirilmiş keşif (Socratic questioning and guided discovery):* Bilişsel terapide doğru, uygun soru sormak bir sanat olarak görülür. Sokratik sorgulama ile terapist, bir taraftan hastanın gitmesini istediği noktaya ilerlemesini sağlarken, diğer taraftan da hastanın serbest çağrışımında bulunmasını amaçlar. Bu tür sorgulama adını aldığı Sokratın diyaloglarında yer alan Sokratın kullandığı tarzla aynıdır. Sorular açık uçlu ve kuramdan bağımsızdır. Yönlendirilmiş keşiften, sorular yoluyla hastanın sahip olduğu yanlış inanışlarını sorgulamaya itecek yeni, farklı bakış açısı kazanmasını sağlama süreci kastedilmektedir.

İşlevsel olmayan düşüncenin kaydı (Dysfunctional thought record): Hastanın sorunu ne olursa olsun, hemen hemen her sorunda kullanılan bir tekniktir. Kayıt formu bazı kısımlardan oluşmaktadır: Olayın geçtiği tarih, olayın içeriği, olaya verilen duygusal tepkiler, olaya dair düşünceler, inançlar,

alternatif düşünceler ve duygu ve düşüncelerin tekrar ele alındığı sonuç kısmı. Tipik olarak danışan gün içinde yaşadığı olumsuz olayları, olaya dair verdiği duygusal tepkileri, olaya dair düşüncelerini ve alternatif düşünceleri kaydeder. Ayrıca duygulara ve düşüncelere rakamsal değerler verilir.

Yeniden yükleme (Reattributing): Psikolojik sorunu olan bir çok danışan olumsuz olayların nedenine ilişkin yanlış yüklemeler yapmaktadır. Depresif bir danışan hemen tüm olumsuz olayları kendi üzerinden açıklarken, olumlu olayları dışsal öğelere yükleyebilmektedir. Bu teknikle danışanın yaptığı yükleme yanlışlığını fark etmesi ve daha gerçekçi yüklemeler yapmayı öğrenmesi amaçlanmaktadır.

Temel üç soru: Her ne kadar terapide farklı nitelikte sorular sorulsa da, inançları sorgulamada temel üç soru sorulur: İnancı destekleyen ya da ona karşıt deliller nelerdir? Olayın alternatif açıklamaları nelerdir? Şayet olay yaşansaydı, olayın gerçek sonuçları neler olurdu?

Aşağı doğru oklar tekniği (Downward arrow technique): Danışan çoğu zaman niye belirli bir olayın kendisini rahatsız ettiğini farketmez, sorgulamaz. Terapist her ne kadar niye olayın rahatsız edici olduğuna dair bir çok fikre sahip olsa da, bir dizi soru ile danışanın olaya ilişkin sahip olduğu inançlarının farkına varmasına ve böylece niye olayın rahatsız edici olduğunu anlamasına yardım eder. Sorulardan bir tanesi “Olay gerçek olsaydı, bu ne anlama gelirdi?” şeklindedir.

Bilişsel çarpıtmaları etiketleme ve meydan okuma (Labeling and challenging cognitive distortions): Bilişsel hatalar konusunda terapist tarafından eğitilen danışan, daha sonra yaşadığı sorun olaya dair bilişsel çarpıtmalarını bulma ve onların geçerliğini sorgulama konusunda terapist tarafından yönlendirilir ve cesaretlendirilir.

Düşünceyi durdurma ve yeniden odaklama (Thought stopping and refocusing): Olumsuz düşünceler kartopu etkisine benzer. Bir başladı mı, bir çok olumsuz düşünce zihinde akmaya başlar ve bir süre sonra danışanın oldukça zorlanmasına neden olur. Bu teknikte danışana kendisinin seçeceği

gerçek ya da imgesel bir uyarıcıya odaklanma ve olumsuz düşünce akışını durdurma öğretilir. Daha sonra danışan zihnini hoş, olumlu uyarılara odaklayarak olumsuz düşünce akışının belli bir süre olmamasını sağlar.

Bilişsel doğru (Cognitive continuum): Genelde danışanlar kendilerini iki uçtan birine koyma eğilimindedirler. Ya akıllıdır ya da aptal. Danışandan onun için önemli bir özellik bağlamında bir doğru üzerinde (0 ile 100 birim arasında) kendisini bir yere koyması istenilir. Daha sonra belirlediği noktanın ne kadar gerçekçi olduğu, bu şekilde düşünmesinin olumsuz tarafları birlikte sorgulanır.

Sahip olunan inançların avantajları ve dezavantajlarının sorgulanması (Examining the advantages and disadvantages of a belief): Bu teknikte danışanla birlikte sahip olunan inançların getirdiği avantajlar ve dezavantajlar gerçekçi bir bakış açısıyla sorgulanır.

İmgelem Teknikleri (Imagery techniques): Otomatik düşüncelerin bir kısmı imge olarak ifade edilir. İmgeler bir olaya ilişkin otomatik düşüncelerin ortaya çıkarılmasında, yeni davranışların zihinsel provasının yapılmasında, olumsuz uyarıcıya karşı danışanın zihinsel olarak duyarsızlık kazanmasında ya da sorun olan duygusal tepkilerin azaltılmasında kullanılmaktadır.

Davranışçı teknikler: *Faaliyetlerin Planlanması (Scheduling activities):* Özellikle depresyonun tedavisinde yaygın olarak kullanılan bir tekniktir. Faaliyetlerin planlanmasının iki amacı vardır: Hastanın yapmaktan geri durduğu, sakındığı etkinlikleri yapma olasılığını artırmak ve bir etkinliğe başlamadan önce olası karar verme sorununu ortadan kaldırmak. Planlanan etkinlikler üç kaynaktan gelmektedir: Kendini izleme sırasındaki başarıma (mastery), hoşlanma (pleasure) ya da iyi duygu durumu ile ilgili etkinlikler; geçmişte hastanın yapmaktan zevk aldığı ancak hastalık başladığından beri yapmaktan geri durduğu etkinlikler; hasta ile terapistin birlikte kararlaştırdığı zevk verme ya da bilgi sağlama potansiyeli olan yeni etkinlikler.

Kendini izleme (self-monitoring): Bir çok hastadan daha ilk görüşmeden itibaren gün içinde yaptıkları faaliyetleri yazılı olarak kaydetmeleri istenir. Ayrıca hastadan bu faaliyetleri ne kadar iyi yaptığını ya da ne kadar zevk aldığını %0-100 arasında derecelemesi istenir.

Aşamalı etkinlik planı (Graded task assignment): Hastaların bir çoğu için belli bir etkinliği yerine getirmek ya da davranış deneyimleri yapmak oldukça güçtür. Bu nedenle etkinlik ya da davranış ufak parçalara bölünür. Böylelikle amaca ulaşmak daha olanaklı hale gelir.

Sosyal beceri eğitimi (Social skills training): Kişilerarası sorun yaşayan danışanların bir çoğunun yetersiz sosyal beceri düzeyi soruna katkıda bulunmaktadır. Bunu ortadan kaldırmak için danışana sosyal beceri eğitimi verilir. Danışan denemeler yaparak sosyal becerilerini geliştirme fırsatı bulur.

Atılganlık eğitimi (Assertiveness training): Danışanların bir kısmı yeterli sosyal becerilere sahip olmalarına rağmen yeterince atılgan olmadıkları için becerilerini sergileyemezler. Bir kısım danışan ise, nasıl doğru olarak kendisini ifade edeceğini bilmediğinden sosyal ilişkilerde sorun yaşamaktadır.

Davranış provası (Behavioral rehearsal): Danışanın yeni bir davranışı göstermesi ya da bir beceriyi kazanması gerektiği durumlarda kullanılır. Önce terapi oturumunda davranışın nasıl yapılacağı tartışılır, provası yapılır, sonra terapist geri bildirim sağlar ve koçluk yapar.

Davranış denemeleri (Behavioral experiments): Bilişsel değişimi sağlamanın en güçlü yollarından birisi bireysel yaşantıdan gelen bilgidir. Bu nedenle bir inancın test edilmesi için bu teknik kullanılır. Danışan belli bir inancı davranışsal denemeler yaparak geçerliliğini sorgular.

Rol oynama (Role playing): Rol oynama bir çok amaç için kullanılabilir. Otomatik düşünceleri ortaya çıkarmak, daha gerçekçi tepki geliştirmek ya da ara/temel inançları değiştirmek amacıyla rol oynama kullanılabilir.

Maruz bırakma (Exposure): Özellikle olumsuz uyaran ile etkili baş etmenin gerekli olduğu kaygı, fobik bozukluklarda çok yaygın olarak

kullanılan bir tekniktir. İki türlü olabilmekte; gerçek yaşamda maruz bırakma (in-vivo exposure) ve yapay ortamda maruz bırakma (in-vitro exposure). Maruz bırakma aşamalı bir şekilde, hasta her basamağı başardıkça gerçekleştirilir.

Gevşeme teknikleri (Relaxation techniques): Özellikle kaygı ile etkili olarak başatmek için gevşeme tekniklerine başvurulur. Derin nefes alıp verme, kademeli bedensel gevşeme ve imgesel gevşeme gibi çeşitleri bulunmaktadır.

Bibliyoterapi (Bibliotherapy): Terapiye ek olarak uygun kitapları, yayınları okumak sürece katkı sağlayabilir. Ancak bibliyoterapi, terapiye bir alternatif gibi kullanılmamalıdır. Terapistin hastanın okuduklarını takip etmesi, yanlış anlamalarını düzeltmesi gerekmektedir.

Bilişsel terapi yaklaşımı ilk olarak bireysel görüşmelere uygun olacak şekilde geliştirilmiştir. Ancak yaklaşım geliştikçe, grup oturumlarında da kullanılır hale gelmiştir. Günümüzde bir çok problem durum için bilişsel terapinin grup ortamında kullanıldığı ve başarılı sonuçların elde edildiği görülmektedir (Hollon ve Shaw, 1979; White ve Freeman, 2000). Grup oturumlarında yaşanan süreç aslında bireysel oturumda yaşananlardan pek de farklı değildir. Grup oturumları bireysel oturumların gruba uygulanmış halidir. Farklı olarak oturumun süresi değişmekte- ortalama 1,5 saat-, tedavi süreci genelde 12-20 oturum arasında tamamlanmaktadır. Gruplar açık ya da kapalı olabilmekte, ancak kapalı olması yeğlenmektedir. Bireysel oturumlarda kullanılan tekniklerin hemen hepsi grup oturumlarında da kullanılabilir (Hollon ve Shaw, 1979).

İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Yalnızlığın Azaltılmasına İlişkin Araştırmalar

1960'lı yılların ortalarına kadar yalnızlıkla ilgili olarak yayınlanan yazılı eserlerin hemen hemen hepsinin ampirik bir çalışma olmaktan çok, klinik gözlemlere, uygulamalara ve kuramsal yorumlara dayandığı görülmektedir. Ancak 1960'lı yılların ortalarında ampirik düzeyde üç doktora tez çalışmasının ortaya çıktığı rapor edilmiştir (Peplau ve Perlman, 1982).

1970'li yıllarla birlikte yalnızlık üzerine yapılan çalışmaların giderek hız kazandığı görülmektedir. Bu artışın nedenlerinden biri olarak Weiss'in (1973) yalnızlık üzerine yazdığı yapıt gösterilmektedir (Akt. Peplau ve Perlman, 1982). Özellikle 1980'li yıllarda ampirik çalışmaların sayısında ciddi bir artış olmuştur. Bu artışa neden olan en önemli gelişme UCLA Yalnızlık Ölçeğinin (Russell, Peplau ve Ferguson, 1978) geliştirilmesi olmuştur (Peplau ve Perlman, 1982). Yazarın doktora çalışması için yaptığı veri toplama sürecinde benzer bir tablo ortaya çıkmıştır. Sosyal Referans İndeksi (Social Citation Index-SCI) adlı çok genel olarak kullanılan ve bünyesinde bir çok dergiyi barındıran bu veri tabanında araştırmacının yaptığı taramada, 1970'li yıllarda yalnızlığa ilişkin çok sınırlı sayıda olduğu görülen ampirik çalışmaların 1980'li yıllara gelindiğinde, sayının katlanarak arttığı ve bu artışın hızı azalsa da 1990'lı ve 2000'li yıllarda da devam ettiği görülmüştür.

Yalnızlık ile ilgili yazılı literatür incelendiğinde, yapılan çalışmaların büyük bir çoğunluğunun yalnızlık olgusunu açıklamak üzerine olduğu görülmektedir. Bu çalışmaların sonu gelmeyeceği de bir gerçektir, çünkü yeni çalışmalar ortaya çıktıkça, yalnızlık olgusuna ilişkin açıklamalar da diğer bir çok olguda olduğu gibi farklılaşmakta, zenginleşmektedir. Ancak, yalnızlık duygusu yaşayan ve bundan dolayı sıkıntı içinde bulunan bireylerin bu durumla nasıl başa çıkabileceklerine dair çalışmaların sayısının, yalnızlığı açıklamaya çalışan araştırmaların sayısıyla karşılaştırıldığında oldukça düşük kaldığı görülmektedir.

Yalnızlıkla nasıl başedilebileceğine dair sınırlı sayıdaki çalışmanın bir çoğu bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı müdahaleleri içermektedir. Bu çalışmalardan birisinde Abbott (1985), bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı kısa süreli grup terapisinin yaşanılan yalnızlık duygusunu azaltmadaki etkisini incelemiştir. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grup terapisinde grup üyelerine, kişilerarası ilişkilerde yaşadıkları başarısızlıklara yaptıkları yüklemelere ilişkin psiko-eğitim, aktif dinleme ve aktif katılım becerileri eğitimi verilmiştir. Bu grup yaklaşımının etkililiğini sorgulamak için üç farklı karşılaştırma grubu oluşturulmuştur. Karşılaştırma gruplarından bir tanesi hem yaptıkları yüklemeler konusunda hem de aktif dinleme ve aktif katılım konusunda kasetten eğitim almış, ancak grup etkileşimine ve uygulamalara yer verilmemiştir. Diğer karşılaştırma grubunda bulunan bireylerle genel konuların paylaşıldığı iki etkileşim grubu oturumu düzenlenmiştir. Son karşılaştırma grubu ise hiçbir işlemin uygulanmadığı bekleme listesi grubudur. Yapılan analizler sonucunda tüm grupların yalnızlık puanlarında bir düşüş olduğu görülmüştür. Beklenenin aksine, verilen eğitim sonucu yükleme stillerini değiştiren, bilişsel-davranışçı yaklaşımın uygulandığı grupta yer alan bireylerin, diğer gruplarda bulunan bireylerle karşılaştırıldığında, yalnızlık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Diğer bir çalışmada Orchard (1986), yalnızlık duygusunu azaltmada çok yaygın bir yöntem olarak kullanılan sosyal beceri eğitimi ile bilişsel yeniden yapılandırma (cognitive-restructuring) yönteminin etkililiğini karşılaştırmıştır. Yapılan işlemin etkililiğini karşılaştırmak amacıyla üç grup oluşturulmuştur; sosyal beceri eğitimi grubu, bilişsel yeniden yapılandırma grubu ve kontrol grubu. Kontrol grubu ile karşılaştırıldığında, sosyal beceri eğitimi grubunda ve bilişsel yeniden yapılandırma grubunda bulunan bireylerin depresyon ve yalnızlık puanlarında anlamlı düzeyde bir azalma olduğu ve benlik saygısı puanlarında anlamlı bir artış olduğu görülmüştür. Yine beklenildiği gibi, iki farklı grupta işleme tabi olan bireylerin yalnızlıkla baş etmede daha etkili baş etme becerileri geliştirdikleri görülmüştür. Ancak

beklenenin aksine, sosyal beceri eğitimi grubunda bulunan bireylerin sosyal becerilerinin zaman içinde (izleme ölçümlerinde), bilişsel yeniden yapılandırma ve kontrol grubunda bulunan bireylerin sosyal becerilerinden anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Ayrıca, davranış indekslerinin hiç birisinde gruplar arasında anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır.

Yukarıda bahsedilen çalışmaya oldukça benzer bir çalışmada Campise (1988), sosyal beceri eğitimi ile bilişsel yeniden yapılandırmanın yalnızlığı azaltmadaki etkililiğini karşılaştırmıştır. Bu amaçla araştırmacı dört grup oluşturmuştur; sosyal beceri eğitimi grubu, bilişsel yeniden yapılandırma grubu, terapötik etkisi olmayan etkinliklerin düzenlendiği plasebo grubu ve hiçbir etkinliğin uygulanmadığı kontrol grubu. Yapılan analizlerde işlem uygulanan üç gruptaki bireylerin yalnızlık puanları arasında tüm ölçümlerde (ön-son- izleme) anlamlı düzeyde bir farklılığa rastlanmamıştır. Araştırmanın bir hipotezi olarak, bilişsel yeniden yapılandırma grubundaki bireylerin, sosyal beceri eğitimi almamalarına rağmen, diğer gruplardaki bireylere oranla daha fazla konuşmaya aktif katılımında bulunacakları varsayılmıştır. Böylece, yalnızlığın bir sosyal beceri eksikliği probleminden çok, sosyal becerilerin sergilenmesi ile ilgili bir problemle ilişkili olabileceğine dair görüş desteklenmeye çalışılmıştır. Yapılan işlem sonrası ve izleme ölçümleri aktif katılım konusunda hem bilişsel yeniden yapılandırma grubundaki bireylerin hem de sosyal beceri eğitimi grubundaki bireylerin plasebo grubunda bulunan bireylerden anlamlı olarak farklılaştığını, ancak bilişsel yeniden yapılandırma grubu ile sosyal beceri eğitimi grubu arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir.

Young'ın (1982) yalnızlığın azaltılmasına yönelik geliştirmiş olduğu modeli esas alan çalışmasında Link (1990), yalnızlığı azaltmada bilişsel-davranışçı grup müdahalesinin etkisini sorgulamıştır. Bunu test etmek amacıyla bir deney grubu ve herhangi bir işlemin uygulanmadığı kontrol grubu oluşturulmuş ve her iki grupta bulunan bireyler sosyal yalnızlık ve duygusal yalnızlık gruplarına atanmıştır. Deneysel işlem sonrası yapılan

ölçümlerde deney grubunun yalnızlık puanlarında kontrol grubunun yalnızlık puanlarına oranla anlamlı düzeyde bir düşüş görülmüştür. Ancak, deney grubuna uygulanan işlem ve yalnızlık kategorileri arasında (sosyal ve duygusal yalnızlık) etkileşim olacağına dair varsayım doğrulanmamıştır.

Olumsuz düşünceleri değiştirmenin yalnızlık duygusunu da olumlu yönde değiştirebileceği varsayımından hareket eden Keyes (1991), bu varsayımını sorgulamak amacıyla yapılandırılmış bilişsel müdahalenin yer aldığı bir grup (deney grubu) ile yapılandırılmış gevşeme egzersizlerinin bulunduğu bir diğer grup (kontrol grubu) oluşturmuştur. Her iki yöntemin üniversite öğrencilerinin yaşadığı yalnızlığı azaltmadaki etkisi karşılaştırılmıştır. Bağımlı değişkenler olarak yalnızlık, işlevsel olmayan tutumlar ve depresyon belirlenmiştir. Deneysel işlemin bitiminde yapılan son test ölçümlerinde, bilişsel yaklaşıma dayalı etkinliklerin kullanıldığı deney grubundaki bireylerin yalnızlık ölçeğinden ve fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları ile yalnızca gevşeme egzersizlerinin öğretildiği kontrol grubundaki bireylerin yalnızlık ölçeğinden ve fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları arasında, deney grubu lehine anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur. Ancak davranış değişimi bağlamında (sahip olunan arkadaş sayısı gibi) deney ve kontrol grubu arasında bir farklılığa rastlanmamıştır. Deneysel işlemin sona ermesinden sonraki 4 ay sonrasında yapılan izleme ölçümlerinde, daha önceki ölçümlerde ortaya çıkan ve deney grubu lehine olan anlamlı farkın kaybolduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç gevşeme grubundaki değişimin devam etmesiyle açıklanmıştır. Diğer bir açıklama ise, bilişleri değiştirmenin duyguları ve davranışları değiştirebileceği gibi, duygu ya da davranışı değiştirmenin de düşünceleri, bilişleri değiştirebileceği, böylece gevşeme grubundaki davranışsal değişimin sahip olunan işlevsel olmayan tutumların da değişmesine yol açmış olabileceği ve bunun da algılanan yalnızlık düzeyini etkilemiş olabileceği şeklindedir.

Yalnızlığın çok boyutlu olduğu görüşünden hareket eden McWhirter ve Horan (1996), bilişsel-davranışçı yaklaşımın duygusal yalnızlık, sosyal yalnızlık ve bu ikisinin bileşkesi olan genel yalnızlık düzeyini azaltmadaki etkisini sorgulamışlardır. Bu amaçla her birisi 3-5 üyeden oluşan 4 ayrı grup oluşturmuşlardır: (1) Yalnızca duygusal yalnızlığı azaltmaya yönelik müdahalenin bulunduğu duygusal yalnızlık grubu; (2) Yalnızca sosyal yalnızlık düzeyini azaltmaya yönelik müdahalenin bulunduğu sosyal yalnızlık grubu; (3) Her iki müdahale yönteminin bütünleştirildiği ve genel yalnızlığı azaltmaya yönelik genel yalnızlık grubu ve son olarak da (4) Üyelerinin duygu ve düşüncelerini paylaştığı, ancak grup liderinin hiçbir müdahalede bulunmadığı etkileşim grubu. Her grup her birisi 2 saat süren 6 grup oturumuna tabi olmuştur. Deneysel işlemlerin bitmesinin ardından yapılan ölçümlerde beklenilenin aksine, duygusal yalnızlığı azaltmaya yönelik yapılan müdahalenin elde edilen yakınlıkla ilgili ölçümler üzerinde anlamlı bir etki yaratmamıştır. İlginç bir şekilde, sosyal yalnızlığı azaltmaya yönelik yapılan müdahalenin elde edilen dört ayrı sosyal yalnızlık ölçümlerinden ikisinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu gibi, yakınlıkla ilgili ölçümlerin her biri üzerinde de anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Grupların sona ermesinden 2 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde ise duygusal yalnızlık ve sosyal yalnızlık gruplarında bulunan bireylerin ne sosyal yalnızlık ne de duygusal yalnızlık puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar, her ne kadar sosyal yalnızlığı gidermeye yönelik müdahaleler çabuk ve süregelen değişimlere olanak tanısa da, farklı yalnızlık durumu yaşayan (sosyal/duygusal) bireylere yapılacak müdahalenin de farklı olması gerektiği şeklindeki araştırma hipotezini desteklememiştir. Ayrıca, izleme ölçümlerinde hem deney gruplarında hem de plasebo grubunda yalnızlık puanları normal seviyelere düşmüştür.

Yukarıda bahis olunan araştırmalara bakıldığında, yalnızlığın azaltılmasında bilişsel-davranışçı terapiyi esas alan yaklaşımların etkililiği ve bu etkinin süreğenliği ile ilgili soruya net bir yanıt verilemediği görülmektedir.

Bir kısım çalışma bilişsel-davranışçı yaklaşımın diğer alternatif yaklaşımlara oranla yalnızlığı azaltmada daha etkili olduğunu söylerken, diğer çalışmalardan elde edilen bulgular bu durumu destekler görünmemektedir. Bu bağlamda bakıldığında, yalnızlığı azaltmada etkili olabilecek yöntemlerin neler olabileceğini sorgulayan çalışmalara ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

Yurt içinde yalnızlıkla ilgili çalışmalara bakıldığında, çalışmaların bir çoğunun betimsel olduğu görülmektedir. Mevcut betimsel çalışmaların hemen hepsi yalnızlığa ilişkin herhangi bir kuramın geçerliğini test etmekten ya da yalnızlık olgusunu sorgulamaktan çok, yalnızlıkla ilişkili olabileceği düşünülen değişkenlerin neler olduğunu sorgulamaya yönelik çalışmalardır. Yalnızlığı azaltmaya yönelik arayışların ise oldukça sınırlı sayıda olduğu görülmektedir.

Sınırlı sayıda olan bu yalnızlığı azaltmaya yönelik arayışların olduğu yurtiçi çalışmalarda, doğrudan bilişsel davranışçı yaklaşımın kullanıldığı bir çalışmaya yapılan literatür taramasında rastlanmamıştır. Ancak, yalnızlığı azaltmaya yönelik ve yalnızlıkla dolaylı olarak ilgili olabilecek çalışmalara burada yer vermek yararlı olabilir.

İşgörenlere iletişim becerisi eğitimi vererek onların çatışmaya girme eğilimlerini ve yaşadıkları yalnızlık duygusunu azaltmayı hedefleyen çalışmasında Coşkuner (1994), işgörenlerin yaşadıkları yalnızlığı iletişim becerileri eğitimi vererek azaltmaya çalışmıştır. Ancak çalışma bitiminde gerçekleştirilen son test ölçümlerine göre, her ne kadar deney grubunun ilk ve son ölçüm yalnızlık puanları arasında anlamlı bir fark olsa da, verilen iletişim becerileri eğitiminin yalnızlığı azaltmada etkili olmadığı bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinde gözlenen depresyon ve yalnızlığı azaltmak amacıyla Demir ve Tezer (1995) grupla psikolojik danışma yöntemi kullanmışlardır. Danışan merkezli yaklaşım kullanılan deney grubu her birisi 1,5 saat kadar süren 12 oturum bir araya gelirken, kontrol grubuna herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Deney grubunun sona ermesinden sonra yapılan son test ölçümlerinde işlem uygulanan deney grubu üyelerinin yalnızlık puanları ile herhangi bir işlemin uygulanmadığı kontrol grubunun yalnızlık

puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonucu araştırmacılar, literatürde yalnızlığı azaltmada kullanılan genel geçer yaklaşımların kullanılmaması ve grupların yalnızlık puan ortalamalarının üniversite öğrencilerinin genel yalnızlık düzeyi ortalamasının altında oluşu ile açıklamışlardır.

Tüberkülozlu hastalarla çalışan Şimşek-Hayta (1996), grupla psikolojik danışmanın tüberküloz hastalarının yaşadığı kaygı, yalnızlık ve umutsuzluk düzeylerine olan etkisini incelemiştir. Bu hastaların hastalıklarından dolayı daha fazla yalnızlık yaşayabileceğinden hareket eden araştırmacı, deney grubundaki bireylere grupla psikolojik danışma yaklaşımı uygulamak yoluyla yaşadıkları yalnızlık düzeyini azaltmaya çalışmıştır. Yapılan son-test ölçümlerinde hem deney grubunun ilk ve son ölçüm yalnızlık puanları arasında hem de deney grubu son ölçüm yalnızlık puanları ile hiçbir işlemin uygulanmadığı kontrol grubu son ölçüm yalnızlık puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Ancak istatistiksel analizlerin gösterdiği bu etkililiğe rağmen, deney grubunun yalnızlık puanları ortalamasının halen genel yalnızlık puanı ortalamalarının oldukça üstünde olduğu bulgusu elde edilmiştir ($\bar{X} = 43.50$).

Sardoğan (1998) tarafından yürütölen diğeri bir çalışmada, kişilerarası ilişkiler becerileri eğitiminin diğeri bağımlı değişkenler yanında yalnızlık düzeyini azaltmadaki etkisi araştırılmıştır. Bu amaçla oluşturulan deney grubuna 10 oturumda Florida İnsan İlişkileri Beceri Eğitimi verilirken, kontrol grubuna herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Yapılan ölçümlerde deney grubunun ilk ölçüm yalnızlık puanları ile son ölçüm yalnızlık puanları arasında anlamlı bir farkın olduğu görölmüştür. Ancak çalışmada deney grubu son ölçüm yalnızlık puanları ile kontrol grubu son ölçüm yalnızlık puanları karşılaştırılmamıştır. Bu nedenle verilen kişilerarası ilişkiler beceri eğitiminin yaşanan yalnızlık düzeyini azaltmada ne derece etkili olduğunu görmek mümkün olmamaktadır.

Üniversite öğrencilerinin yaşadığı yalnızlık düzeyini azaltmak amacıyla oldukça yaygın olarak kullanılan yöntemlerden birisi sosyal beceri eğitimidir. Bu yöntemi kullanarak üniversite öğrencilerinin yaşadığı yalnızlığı azaltmayı amaçlayan çalışmada Çakıl (1998), 2 deney ve 2 kontrol grubu oluşturmuştur. Deney gruplarına atanan deneklere 12 oturum süreyle sosyal beceri eğitimi verilirken, kontrol gruplarında bulunan deneklere herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Hem deney gruplarının sona ermesinin hemen ardından yapılan son ölçümlerden hem de 3 ay sonrasında gerçekleştirilen izleme ölçümlerinden elde edilen sonuçlar, deney gruplarında yer alan bireylerin yalnızlık puanları ortalamaları ile kontrol gruplarında yer alan bireylerin yalnızlık puanları ortalamaları arasında deney grubu lehine anlamlı bir farkın olduğunu ortaya koymuştur.

Çocukların sahip olduğu atılganlık düzeyini artırmak ve yalnızlık düzeyini azaltmak amacıyla gerçekleştirdiği çalışmada Şahin (1999), deney grubunda bulunan çocuklara iletişim becerileri eğitimi vermiştir. Yapılan son ölçümlerde, ilk ölçümlerden elde edilen deney grubu lehine olan yalnızlık puanları arasındaki farkın, yapılan işlem sonrasında ortadan kalktığı bulunmuştur.

Yurt içinde yalnızlık olgusu ile ilgili olarak yapılan çalışmalara bakıldığında, yurt dışındaki araştırmaların aksine, yalnızlık düzeyini azaltmada bir yöntem olarak bilişsel-davranışçı yaklaşımın ne bireysel düzeyde ne de grup düzeyinde kullanıldığı görülmektedir. Ancak bilişsel-davranışçı yaklaşımın bazı kişilerarası süreçlerle birlikte çalışıldığı az sayıda araştırma bulunmaktadır (Hamamcı, 2002; Türküm, 1996). Ayrıca, yurt içinde yalnızlığı azaltmaya yönelik yapılan çalışmalarda kullanılan farklı yöntemlerin etkililiğine dair çelişkili sonuçların ortaya çıktığı görülmektedir.

Fonksiyonel Olmayan Tutumların Azaltılmasına İlişkin Araştırmalar

Fonksiyonel Olmayan Tutumlar kavramı Beck'in depresyonun tedavisinde geliştirmiş olduğu bilişsel-davranışçı terapi yaklaşımının

kullanması ile ortaya çıkmıştır (Beck ve diğerleri, 1979). Bu nedenle olsa gerek, fonksiyonel olmayan tutumlar tek başına ele alınmaktan çok, depresyonla beraber ele alınmıştır. Depresif belirtilerin (duygusal, bilişsel ve davranışsal) azaltılmasına yönelik olarak yapılan müdahalelerde, fonksiyonel olmayan tutumların ele alındığı ve tedavi sürecinin bir parçası olarak azaltılmaya çalışıldığı görülmektedir (Beck ve diğerleri, 1979; Oei ve Sullivan, 1999; Paselow, Robins, Block, Barouche ve Fieve, 1990; White ve Freeman, 2000). Bireylerin sahip olduğu fonksiyonel olmayan tutumlarını ve beraberinde yalnızlık ve depresyon düzeyini azaltmayı amaçlayan çalışmada Keyes (1991), deney grubuna uyguladığı bilişsel müdahalelerin fonksiyonel olmayan tutumları azaltmada etkili olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Ne var ki bu etkililiğin izleme çalışmasında kaybolduğu görülmüştür.

Her ne kadar yurtiçi literatürde doğrudan fonksiyonel olmayan tutumları azaltmaya ilişkin bir çalışmaya rastlanmasa da, fonksiyonel olmayan tutumlara oldukça benzer bazı bilişsel yapıları değiştirmeye yönelik çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmaların birisi Türküm'e (1996) ait olup, çalışmada deneklerin sahip oldukları bilişsel çarpıtmaları tanımaları ve bunları kullanma sıklığını azaltmaları ve böylece daha etkili iletişim becerileri sergilemeleri amaçlanmıştır. Bu amaçla bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı işlemin uygulandığı bir deney grubu ve terapötik etkisi olmayacağı düşünülen bir etkinliğin verildiği plasebo grubu oluşturulmuştur. Hem son-test hem de izleme ölçümlerinde bilişsel çarpıtmaları tanıma becerileri bağlamında deney grubu lehine anlamlı bir farkın olduğu görülmüştür. Ayrıca, bilişsel çarpıtmaları kullanma sıklığı bağlamında deney grubunda bulunan deneklerin aldıkları puanların, hem deney grubu ilk ölçüm puanlarından hem de kontrol grubu son ölçüm puanlarından anlamlı düzeyde düşük olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Deneysel işlemin bitiminden 40 gün sonra yapılan izleme ölçümlerinde deney grubu lehine olan bu anlamlı düşüşün korunduğu görülmüştür. Elde edilen bu bulgular bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın sahip olunan bilişsel çarpıtmaları tanıma

becerisini artırmada ve bununla birlikte bilişsel çarpıtmaları kullanma sıklığını azaltmada etkili bir yaklaşım olduğunu göstermektedir.

Yakın bir tarihte yapılan diğer bir çalışmada Hamamcı (2002), bilişsel-davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş psikodramaya dayalı grupla psikolojik danışmanın ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve olumsuz temel inançları azaltmadaki etkisini sorgulamıştır. Bu amaç doğrultusunda araştırmacı, bilişsel-davranışçı terapi yaklaşımıyla bütünleştirilmiş psikodramaya dayalı müdahalenin uygulandığı bir deney grubu, terapötik etkisi olmayan bir etkinliğin verildiği plasebo grubu ve hiçbir işlemin uygulanmadığı kontrol grubu oluşturulmuştur. Yapılan son ölçümlerde deney grubunun kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının, hem deney grubunun ilk ölçüm puanlarına hem de plasebo ve kontrol grubu son ölçüm puanlarına oranla anlamlı düzeyde azaldığı bulgusu elde edilmiştir. Deneysel işlemin sona ermesinden sonra geçen 3 ay sonrasında yapılan izleme ölçümlerinde, deney grubu lehine olan bu azalmanın korunduğu görülmüştür.

Yalnızlık ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Araştırmalar

Yapılan yurtdışı ve yurtiçi yazın taramasında yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumların birlikte ele alınıp azaltılmaya çalışıldığı araştırma sayısı son derece sınırlıdır. Bu iki değişkenin ele alınıp azaltılmaya çalışıldığı bir çalışmada Keyes (1991), uyguladığı bilişsel müdahalelerin deneklerin ifade ettiği yalnızlık düzeyinin ve sahip oldukları fonksiyonel olmayan tutumların azalmasında etkili olduğu bulgusuna ulaşmıştır.

Ne var ki, bu iki olgu arasındaki ilişkiyi sorgulayan çalışmalar bulunmaktadır. Wilbert ve Rupert (1986) üniversite öğrencilerinin yaşadıkları yalnızlık üzerinde sahip olunan fonksiyonel olmayan tutumların etkisini inceledikleri araştırmalarında, depresyon düzeyini kontrol altında tutarak bu iki değişken arasındaki olası ilişkiyi sorgulamışlardır. Bu amaçla deneklere Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Beck

Depresyon Envanteri ve Young Yalnızlık Ölçeği uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeğinden alınan puanlar ile UCLA Yalnızlık Ölçeğinden alınan puanlar arasında .47 ($p<.001$), Young Yalnızlık Ölçeğinden alınan puanlar arasında .60 ($p<.001$) gibi anlamlı ve yüksek korelasyonlar elde edilmiştir. Bu sonuçlar araştırmanın hipotezini doğrulamakta, üniversite öğrencilerinin yaşadığı yalnızlıkta sahip olunan fonksiyonel olmayan tutumların önemli bir rolünün olduğunu göstermektedir. Depresyon düzeyi istatistiksel olarak kontrol edildiği durumda dahi, fonksiyonel olmayan tutumlar yaşanan yalnızlık düzeyini belirlemede önemli bir faktör olmaktadır.

Fonksiyonel olmayan tutumlarla oldukça benzer olan ve Ellis'in Akılcı Duygusal Davranış Terapisi (REBT) yaklaşımı içinde ele alınan bir bilişsel yapı olan Akılcı Olmayan İnançlar (irrational beliefs) ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi sorgulayan çalışmalarında Hoglund ve Collison (1989), bu iki değişken arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişkinin varlığını ortaya koymuşlardır. Kişilerarası yalnızlık düzeyi yükseldikçe, akılcı olmayan inançları kullanma sıklığı artmaktadır. Yalnızlık ile akılcı olmayan inançlar ölçeğinin beş alt boyutu arasında anlamlı korelasyonlar elde edilmiştir; yüksek öz-beklenti (high self-expectations) ile .20 ($p<.001$), engellenmeye karşı tepki (frustration reactivity) ile .28 ($p<.001$), aşırı kaygı (anxious overconcern) ile .32 ($p<.001$), sorundan kaçınma (problem avoidance) ile .22 ($p<.01$), ümitsizlik (hopelessness) ile .28 ($p<.001$) ve bağımlılık (dependency) ile -.41 ($p<.001$) düzeyinde korelasyon değerlerine ulaşılmıştır. Yapılan regresyon analizi sonucunda yalnızlığı kestiren, belirleyen alt boyutlar olarak bağımlılık (-.39; $p<.001$), aşırı kaygı (.25; $p<.001$) ve engellenmeye karşı tepki (.14; $p<.05$) boyutları belirlenmiştir.

Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin sosyal uyum düzeylerini etkileyen etmenlerin incelendiği bir çalışmada (Halamandaris ve Power, 1997), üniversiteye uyumda etkili olabilecek etmenler olarak düşünülen yalnızlık ve

fonksiyonel olmayan tutumlar arasında .43 düzeyinde ($p<.001$) pozitif bir ilişkinin bulunduğunu bulunmuştur.

Yalnızlık kavramıyla bazen eşdeğer olarak kullanılan yabancılaşma (alienation) ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi sorgulayan bir diğer çalışmada ise (Mahoney, 1999), yabancılaşma ve akılcı olmayan inançlar arasında .29 ($p<.01$) düzeyinde pozitif bir ilişkinin varlığı ortaya konmuştur. Akılcı olmayan inançları kullanma sıklığı arttıkça, bireylerin hissettiği yabancılaşmada artış olmakta.

Ayrıca, yapılan yüklemeler (attributions) ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişkinin varlığını ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Anderson, Horowitz ve French, 1983; Horowitz ve diğerleri, 1982; Snodgrass, 1987). Yalnızlık düzeyi yüksek olan bireyler, yaşadığı yalnızlığın sebebi olarak kişilik özelliklerine atıf yapmakta, yalnızlığı bir kişilik özelliği olarak görmekte ve bu durumun çaba ile değiştirilemeyeceğine inanma eğilimindedirler. Snodgrass (1987) ayrıca, kişiliğe atfedilen yalnızlıkla ilgili yüklemelerin yalnızlığın süresini belirlemede önemli bir yordayıcı etmen olduğunu bildirmektedir.

Yurtiçi yazında yapılan taramada yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar arasındaki ilişkiyi sorgulayan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Araştırmacı bu iki olgu arasındaki ilişkiyi sorgulamış ve .28 ($p<.01$) düzeyinde anlamlı bir ilişki elde etmiştir.

Yaşanılan yalnızlık duygusunu azaltmada alternatif bir yöntem olarak bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın/terapinin kullanıldığı çalışmalardan elde edilen bulgular, bu yöntemin yalnızlığın azaltılmasında etkili bir yöntem olabileceğini göstermektedir. Ancak, bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlığı azaltmadaki etkililiğinin diğer yöntemlerle karşılaştırmasının yapıldığı çalışmalar çelişkili sonuçlar ortaya koymaktadır. Bir kısım çalışma bu yöntemin daha etkili olduğunu gösterirken, diğer çalışmalar bu yöntemin yalnızlığı azaltmadaki etkisinin diğer yöntemlerle eşdeğer olduğunu göstermektedir. Fonksiyonel olmayan tutumları azaltmaya yönelik deneysel

alışmalar incelendiğinde, fonksiyonel olmayan tutumları yada benzer işlevsel olmayan bilişleri azaltmada, değiştirmede bilişsel-davranışçı yaklaşımın etkili bir yöntem olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, yukarıda bahsedilen çalışmaların ortaya koyduğu sonuçlar, yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar ile benzer bilişsel yapılar arasında anlamlı, pozitif bir ilişkinin varlığını göstermektedir. Ancak bu ilişkinin bir neden sonuç ilişkisinden çok, etkileşimsel bir ilişki olduğunu söylemek gerekir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmaya gönüllü olarak katılan denekler, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, araştırma deseni, deneysel işlem süreci ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemlere dair bilgilere yer verilmiştir.

Araştırmanın Deseni

Bu çalışma, bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlarının düzeyini azaltmadaki etkisini belirlemeye yönelik deneysel bir çalışmadır. Araştırmada 3x3'lük split-plot faktöryel (karışık) desen kullanılmıştır. Bu desende birinci faktör bağımsız işlem gruplarını (deney, plasebo ve kontrol) gösterirken, diğer faktör bağımlı değişkene ilişkin farklı koşullardaki tekrarlı ölçümleri (ön-test, son-test ve izleme ölçümü) göstermektedir (Büyüköztürk, 2001). Araştırmanın deseni Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1
Araştırmanın Deseni

Gruplar	Ön-test	İşlem	Son-test	İzleme
Deney Grubu	UCLA FOTÖ	Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma (12 oturum)	UCLA FOTÖ	UCLA FOTÖ
Plasebo Grubu	UCLA FOTÖ	Plasebo uygulaması (12 oturum)	UCLA FOTÖ	UCLA FOTÖ
Kontrol Grubu	UCLA FOTÖ		UCLA FOTÖ	UCLA FOTÖ

UCLA: UCLA Yalnızlık Ölçeği

FOTÖ: Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği

Bu ön-test son-test kontrol gruplu desene göre, araştırmanın bir bağımsız ve iki bağımlı değişkeni bulunmaktadır. Araştırmanın bağımsız değişkeni bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasıdır. Bağımlı değişkenler ise üniversite öğrencilerinin yaşadığı yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumların düzeyidir. Araştırmada farklı zamanlarda yapılan tekrarlı ölçümler bu iki bağımlı değişkene ilişkin olarak ayrı ayrı değerlendirilmiştir.

Araştırmanın deseni çerçevesinde, çalışmanın başlangıcında UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ) deney, plasebo ve kontrol grubunda bulunan deneklere ön-test olarak uygulanmıştır. Gruplar belirlendikten sonra, deney grubunda bulunan deneklerle 12 oturumdan oluşan bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma oturumları gerçekleştirilmiştir. Deney grubuyla paralel zaman diliminde plasebo grubunda bulunan deneklerle plasebo niteliğinde 12 oturumdan oluşan etkinlik gerçekleştirilmiştir. Plasebo etkinliği olarak deneklere film izletilip, filmde kişilerarası ilişkilere dair tartışmalar yürütülmüş ve kişisel ve kişilerarası ilişkilerle ilgili, üniversite gençliği için güncel olabilecek sorular yöneltilerek tartışma ortamı yaratılmıştır. Deney grubunda bulunan deneklerle yürütülen grupla psikolojik danışma oturumlarının hemen bitiminde deney, plasebo ve kontrol grubunda bulunan deneklere UCLA Yalnızlık Ölçeği ve FOTÖ tekrar son-test olarak uygulanmıştır. Son-test uygulamasının 3 ay sonrasında ise yine tüm gruplara UCLA Yalnızlık Ölçeği ve FOTÖ uygulanarak izleme ölçümü gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın Denekleri

Araştırmaya katılan denekler, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümüne bağlı Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı I., II., III. ve IV. sınıfları ve Sınıf Öğretmenliği Anabilim Dalı I., II. ve III. sınıflarına 2000-2001 öğrenim döneminde lisans eğitimlerine devam etmekte olan kız ve erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmada üç ayrı

grup oluşturulmuştur; deney grubu, kontrol grubu ve plasebo grubu. Araştırma deney grubunda 9, plasebo grubunda 12 ve kontrol grubunda 14 olmak üzere toplam 35 denekle tamamlanmıştır.

Araştırmaya başlarken araştırmacı, her bir gruba 15 denek düşecek şekilde bir dağılım hazırlamıştır. Ancak bu gerçekleşmemiştir, çünkü deney ve plasebo gruplarına gönüllü olarak katılmayı kabul eden deneklerin bir kısmı grup oturumlarına katılmamıştır ve dolayısıyla beklenen sayıda denekle araştırmaya başlanılamamıştır. Süreç içinde grup sayılarında oluşan değişiklikler grupların oluşturulması başlığı altında açıklanmıştır.

Grupların Oluşturulması

Araştırmada yer alacak deneklerin belirlenmesi için Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümüne bağlı Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalının I., II., III. ve IV. sınıfları ve Sınıf Öğretmenliği Anabilim Dalı I., II. ve III. sınıflarına 2000-2001 eğitim döneminde devam eden toplam 467 kız ve erkek öğrenciye UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği araştırmacının kendisi tarafından uygulanmıştır. Ölçek uygulamalarından elde edilen verilerin her iki ölçek için de SPSS (10.00) paket programı ile aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmıştır (**Ek 11**). Ortalamalar ve standart sapmalar hesaplandıktan sonra, her iki ölçek için de standart sapması ortalamasının 0.5 ve üzeri olan öğrenciler belirlenmiştir. Daha sonra belirlenen bu öğrencilerle görüşme yapılarak yapılan çalışma hakkında genel bir bilgi verildikten sonra, araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen öğrenciler belirlenmiştir. Bu gönüllü öğrenciler kura yöntemi ile seçkisiz olarak üç gruba atanmıştır. Daha sonra bu üç grup yine kura yöntemi ile seçkisiz olarak deney grubu, plasebo grubu ve kontrol grubu olarak atanmıştır.

Bu şekilde yapılan atama sonucunda her bir grupta en az 15 deneğin bulunması sağlanmaya çalışılmıştır. Ancak deney grubuna ve plasebo grubuna atanan öğrencilerden üçü araştırmaya katılma konusunda gönüllü

olmalarına rağmen grup oturumlarına gelmedikleri için ve bir deneğin de eğitimini yarıda bırakmasından dolayı, deney grubunda bulunan denek sayısı 11'e düşmüştür. Bununla beraber, son ölçümlerde, deney grubunda bulunan bir deneğe ait ölçeklerden elde edilen veriler, deneğin ölçekleri yanlı bir şekilde yanıtladığını göstermiştir. Deneğin her iki ölçeği de ölçeklerden alınabilecek en düşük puanı alacak şekilde yanıtladığı belirlenmiştir ve bundan ötürü bu deneğin verileri analizlere dahil edilmemiştir. Ayrıca, deney grubunda bulunan bir deneğe son ölçüm için ulaşılammıştır. Diğer taraftan izleme ölçümlerinde kontrol grubunda bulunan bir deneğin yatay geçiş yaparak okul değiştirmesinden dolayı, tüm ölçümlerin analizinde bu grup 14 kişi olarak analize alınmıştır. Her bir grupta bulunan deneklerin bölüm, sınıf ve cinsiyete göre sayısal dağılımı Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2
Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarındaki Deneklerin Bölüm, Sınıf ve Cinsiyete Göre Sayısal Dağılımları

Gruplar	RPD								SÖ								Toplam		Genel Toplam
	I		II		III		IV		I		II		III		IV		K	E	
	K	E	K	E	K	E	K	E	K	E	K	E	K	E					
Deney	2	-	1	1	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	-	-	8	1	9
Plasebo	2	1	1	1	1	-	-	-	2	1	1	1	1	-	-	-	8	4	12
Kontrol	2	1	1	1	1	1	1	-	1	-	1	2	1	1	-	-	8	6	14

Araştırmanın deney, plasebo ve kontrol gruplarında bulunan deneklerin deneysel işlemin uygulanması öncesinde UCLA Yalnızlık Ölçeği ön-test ölçümlerinden almış oldukları puanların ortalamaları arasında bir fark olup olmadığını test etmek amacıyla, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 3' de verilmiştir.

Tablo 3
Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının UCLA Yalnızlık Ölçeği Ön-test Ölçümlerinden Aldıkları Puanlara İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p
Gruplararası	29.79	2	14.89	.255	.776
Gruplarıçi	1866.38	32	58.25		
Toplam	1895.17	34			

Tablo 3' de sunulan değerler incelendiğinde deney grubu ($\bar{X} = 45.66$), plasebo grubu ($\bar{X} = 47.66$) ve kontrol grubunda ($\bar{X} = 47.85$) yer alan deneklerin UCLA Yalnızlık Ölçeği ön-test ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir ($F_{(2-32)}=.255$; $p>.05$). Diğer bir deyişle deney, plasebo ve kontrol gruplarından bulunan deneklerin deneysel işlem uygulanmadan önceki yalnızlık düzeyleri birbirine benzerdir.

Araştırmanın diğer bir değişkeni olan fonksiyonel olmayan tutumlar bağlamında, deney, plasebo ve kontrol gruplarında bulunan deneklerin Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ) ön-testinden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek amacıyla yine tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4' de verilmiştir.

Tablo 4
Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının FOTÖ Ön-test Ölçümlerinden Aldıkları Puanlara İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p
Gruplararası	537.56	2	268.78	1.545	.229
Gruplarıçi	5567.98	32	174.00		
Toplam	6105.54	34			

Tablo 4'de sunulan değerler incelendiğinde deney grubu ($\bar{X} = 156.88$), plasebo grubu ($\bar{X} = 166.83$) ve kontrol grubunda ($\bar{X} = 164.42$) bulunan deneklerin Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ) ön-test ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olmadığı görölmektedir ($F_{(2-32)}=1.545$; $p>.05$). Diğer bir deyişle deney, plasebo ve kontrol gruplarında bulunan deneklerin deneysel işlem uygulanmadan önceki fonksiyonel olmayan tutumlara sahip olma düzeyleri birbirine eşit durumdadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada deneklerin yalnızlık düzeylerini belirlemek amacıyla ilk olarak Russell, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilen, daha sonra Russell, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından psikometrik özellikleri yeniden gözden geçirilen UCLA Yalnızlık Ölçeği (University of California Los Angeles, Loneliness Scale) kullanılmıştır. Yapılan bu yeniden gözden geçirme çalışmasında, daha önce hepsi olumsuz olan ölçek maddeleri yarısı olumsuz, diğer yarısı ise olumlu olmak üzere (10 olumsuz ifade-10 olumlu ifade) yeniden düzenlenmiştir. Ölçeğin psikometrik özellikleri en son olarak Russell (1996) tarafından yeniden gözden geçirilerek yeni versiyonu sunulmuştur.

Ölçeğin Türkçe uyarlaması ilk olarak Yaparel (1984) tarafından yapılmış olup, daha sonra Demir (1989) tarafından daha güncel bir uyarlaması yapılmıştır. Bu çalışmada, ölçeğin Demir (1989) tarafından yapılan uyarlaması kullanılmıştır.

Deneklerin fonksiyonel olmayan tutumlarını belirlemek amacıyla, Weissman ve Beck (1979) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması ise Şahin ve Şahin (1991) tarafından yapılan, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ-A) [Dysfunctional Attitudes Scale (DAS-A)] kullanılmıştır.

UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlilik Çalışmaları

Ölçeğin Russell, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilen ilk halinin geliştirilmesi aşamasında, ölçeğin geçerliliğini test etmek amacıyla diğer duygu durumları ile yalnızlık arasındaki ilişkiye bakılmıştır. UCLA Yalnızlık Ölçeğinden alınan puanlar ile yapılan öznel yalnızlık değerlendirmeleri arasında .79 gibi yüksek bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, Beck Depresyon Ölçeğinden alınan puanlar ile UCLA Yalnızlık ölçeğinden alınan puanlar arasında .38 düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ölçeğin Russell, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından yeniden gözden geçirilen ikinci versiyonun ölçüt geçerliliğini test etmek amacıyla yapılan çalışmada, UCLA Yalnızlık Ölçeğinden alınan puanlar ile Beck Depresyon Ölçeğinden alınan puanlar arasında .62, Costello-Comrey Depresyon Ölçeğinden alınan puanlar arasında .55 ve Costello-Comrey Anksiyete Ölçeğinden alınan puanlar arasında ise .32 düzeyinde anlamlı bir korelasyon bulunmuştur. Ayrıca ölçekten alınan yalnızlık puanları ile terk edilmişlik (abandoned), depresif (depressed), boşluk (empty), ümitsizlik (hopeless), dışlanmışlık (isolated) ve içine kapanıklık (self-enclosed) duygu durumları arasında hepsi de .40'ın üzerinde olmak üzere anlamlı korelasyonlar elde edilmiştir.

Yine, ölçeğin ölçüt geçerliliğini ve ayırt edicilik geçerliliğini test etmek amacıyla yapılan ikinci bir çalışmada, deneklere bazı ölçekler yanında, deneklerin kendi yalnızlıklarını öznel olarak değerlendirebilecekleri sorulara yer verilmiştir (Ne sıklıkta tek başına etkinlikler yaptığı veya geçen iki hafta içinde kaç hafta sonu gecesini yalnız geçirdikleri gibi.). Yapılan bu ikinci çalışmada, UCLA Yalnızlık Ölçeğinden alınan puanlar ile Beck Depresyon Ölçeğinden alınan puanlar arasında .50, Teksas Sosyal Davranış Envanterinden (Texas Social Behavior Inventory) alınan benlik saygısı puanları arasında -.50, Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinden (State-Trait Inventory) alınan kaygı puanları arasında .36 ve öznel yalnızlık değerlendirmelerini içeren indeks arasında ise .70 düzeyinde korelasyonlar elde edilmiştir.

Ölçeğin Yaparel (1984) tarafından yapılan ilk Türkçe uyarlama çalışmasında, Beck Depresyon Envanteri ile yapılan geçerlilik çalışmasında UCLA Yalnızlık Ölçeğinden alınan puanlar ile Beck Depresyon Envanterinden alınan puanlar arasında .50 düzeyinde anlamlı bir korelasyon bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe uyarlaması üzerinde yeterli parametrik ölçümlerin yapılmadığını düşünen Demir (1989), ayrı bir uyarlama çalışması yapmıştır. Bu çalışmada, ölçeğin geçerliliğini test etmek için önce ölçeğin yalnızlık yaşayan bireyleri ne derece güçlü ayırt ettiğini bulmak amacıyla ölçek nörotik depresif tanısı konulmuş ve yalnızlıktan yakınan 36 kişilik bir gruba ve yalnızlıktan yakınmayan, benzer özelliklere sahip yine 36 kişiden oluşan ikinci bir gruba uygulanmıştır. Tukey testi sonucu iki grup arasında ölçekten alınan puanlar arasında anlamlı düzeyde bir farkın olduğu bulunmuştur ($t= 6.29$; $p<0.001$). Ölçüt geçerliğini test etmek amacıyla da Beck Depresyon Envanteri ve Çok Yönlü Depresyon Envanterinin Sosyal İçedönüklük alt ölçeğinden alınan puanlar ile UCLA Yalnızlık Ölçeğinden alınan puanlar arasındaki korelasyona bakılmış ve sırasıyla .77 ve .82 düzeyinde yüksek korelasyonlar elde edilmiştir.

Bir diğer çalışmada Çakıl (1998), yaygın olarak yapıldığı gibi UCLA Yalnızlık Ölçeğinden alınan puanlar ile Beck Depresyon Envanterinden elde edilen puanlar arasındaki korelasyonu test etmiş ve .72 gibi yüksek bir korelasyon bulmuştur. Ölçeğin hem İngilizce hem de Türkçe versiyonları üzerinde yapılan geçerlik çalışmalarından elde edilen bulgular, UCLA Yalnızlık Ölçeğinin yeter düzeyde geçerlilik katsayılarına sahip olduğunu göstermektedir.

UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Güvenilirlik Çalışmaları

Ölçeğin özgün formu için yapılan güvenilirlik çalışmasında iç tutarlılık katsayısı olarak .96 bulunmuştur. Araştırmacılar ayrıca ölçeğin kararlılığını belirlemek amacıyla, ölçeğin iki ay ara ile yaptıkları test-tekrar test güvenilirlik çalışmasında .73 düzeyinde anlamlı bir katsayı elde etmişlerdir (Russell,

Peplau ve Ferguson, 1978). Ölçeğin ikinci versiyonu ile yapılan iki ayrı güvenilirlik çalışmasında ise, iç tutarlık katsayısı her iki çalışmada da .94 olarak bulunmuştur. Ölçeğin özgün formundan elde edilen iç tutarlılık katsayısı ile bu iki çalışmadan elde edilen iç tutarlılık katsayıları arasında .91 düzeyinde yüksek bir korelasyon bulunmuştur (Russell, Peplau ve Cutrona, 1980).

Demir (1989) ölçeğin Türkçe versiyonu ile yapmış olduğu çalışmada, özgün form ile yapılan çalışmada olduğu gibi, .96 gibi yüksek bir iç tutarlılık katsayısı elde etmiştir. Test-tekrar test güvenilirliğini test etmek amacıyla normal gruba ölçeği beş hafta sonra tekrar uygulamış ve iki uygulamadan elde edilen puanlar arasında .94 gibi yüksek bir korelasyon bulmuştur. Aynen geçerlik çalışmalarında olduğu gibi, UCLA Yalnızlık Ölçeğinin hem İngilizce hem de Türkçe versiyonları ile yapılan güvenilirlik çalışmaları ölçeğin yeter düzeyde güvenilirlik katsayılarına sahip olduğunu, yaşanan yalnızlığı belirlemede yetkin bir ölçme aracı olduğunu ortaya koymaktadır.

UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Puanlanması

Yaşanılan yalnızlık duygusunu belirlemek amacıyla geliştirilen UCLA Yalnızlık Ölçeğinin ilk versiyonunda 20 maddenin tamamı olumsuz ifadelerden oluşurken, Russell, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından yapılan ikinci versiyonunda 10 olumlu 10 olumsuz ifade bulunmaktadır (**Ek 9**). Olumsuz ifadeler sosyal ilişkilerden alınan doyumsuzluğu yansıtırken, olumlu ifadeler sosyal ilişkilerden alınan doyumunu yansıtmaktadır. Bu maddelerin seçiminde her bir maddenin öznel yalnızlık değerlendirmeleri indeksi ile olan korelasyon değerleri ölçüt alınmıştır. Ölçeğe son halini veren maddeler en yüksek korelasyona (hepsi de .40'ın üzerinde) sahip maddelerden oluşmaktadır. Ölçeğin özgün formunda yer alan olumsuz ifadeler ve eklenen yeni olumlu ifadeler seçkisiz yöntemle harmanlanıp ölçekteki yerini almıştır (Russell, Peplau ve Cutrona, 1980).

UCLA Yalnızlık ölçeğini ilk geliştirenler (Russell, Peplau ve Ferguson, 1978) ve daha sonra ölçeğin ikinci versiyonunu geliştirenler (Russell, Peplau ve Cutrona, 1980), ölçeğin tek boyuttan oluştuğunu ve genel bir yalnızlık puanı verdiğini belirtmişlerdir. Ancak ölçeğin faktör analizinin yapıldığı bazı çalışmalarda, ölçeğin çok boyutlu olduğuna dair araştırma bulguları bulunmaktadır (McWhirter, 1990c; Joiner, Catanzaro, Rudd ve Rajab, 1999). Demir (1989) tarafından yapılan Türkçe'ye uyarlama çalışmasında, ölçeğin çok boyutlu olduğu yönünde bir bulgu bulunmamaktadır.

Ölçekte yer alan her bir ifadenin içerdiği durumun ne derece kişi tarafından yaşanıldığı, dördümlü Likert tipi bir dereceleme ile belirlenmektedir. Dördümlü dereceleme şu şekildedir: 1= Ben bu durumu **HİÇ** yaşamam, 2= Ben bu durumu **NADİREN** yaşarım, 3= Ben bu durumu **BAZEN** yaşarım, 4= Ben bu durumu **SIK SIK** yaşarım. Kişiyi en iyi ifade ettiği düşünülen şıkkın işaretlenmesi yoluyla ölçek yanıtlanır. Puanlama yapılırken olumlu ifadeler olumsuz ifadelerin aksine tersine puanlanmaktadır (1=4, 2=3, 3=2, 4=1). Bu olumlu maddeler ölçekte 1, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19 ve 20 numaralı maddeler ile temsil edilmiştir. Her bir maddenin 1 ile 4 arasında puan almasından dolayı, toplamda ölçekten alınabilecek en düşük puan 20 ve alınabilecek en yüksek puan 80'dir. Puanın düşüklüğü yaşanan yalnızlık duygusunun azlığına işaret ederken, puanın yükselmesi yaşanan yalnızlık duygusunun yoğunluğunun artmasına işaret etmektedir.

Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeğinin (FOTÖ-A) Geçerlilik Çalışmaları

Depresyonun bilişsel-davranışçı terapi yaklaşımıyla tedavisinde hedef alınan bilişsel yapılarda tedavi sonrası ne gibi değişikliklerin olduğunu belirlemek amacıyla geliştirilen ölçekler arasında Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (Weisman ve Beck, 1979; Akt. Savaşır ve Şahin, 1997) bulunmaktadır (**Ek 10**). Ölçeğin ölçüt geçerliliğini test etmek amacıyla yapılan çalışmalarda, ölçekten alınan puanlar ile Beck Depresyon

Envanterinden alınan puanlar arasındaki korelasyonlara bakılmıştır. Farklı çalışmalarda korelasyon değerlerinin .30 ile .65 arasında değiştiği görülmektedir (Savaşır ve Şahin, 1997). Yine ölçüt geçerliliğini saptamak için FOTÖ-A' dan alınan puanlar ile Otomatik Düşünceler Ölçeğinden (Automatic Thoughts Questionnaire) alınan puanlar arasındaki korelasyona bakılmış ve farklı çalışmalarda elde edilen korelasyon değerlerinin .43 ile .64 arasında değiştiği bulunmuştur (Savaşır ve Şahin, 1997).

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Şahin ve Şahin (1991) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türk örneklem grubu ile yapılan ölçüt geçerliliği çalışmasında, FOTÖ-A'dan elde edilen puanlar ile Beck Depresyon Envanterinden elde edilen puanlar arasındaki korelasyona bakılmış olup, .19 düzeyinde bir değer bulunmuştur. Araştırmacılar bu korelasyonun yabancı literatürde elde edilen korelasyon değerlerinden oldukça düşük olduğunu belirttikler. Ancak FOTÖ-A'dan elde edilen puanların depresif bireyleri ayırt edici nitelikte olduğu saptanmıştır. Yine ölçüt geçerliliği yöntemiyle FOTÖ-A'dan alınan puanlar ile Otomatik Düşünceler Ölçeğinden elde edilen puanlar arasındaki korelasyona bakılmış olup, .29 düzeyinde bir korelasyon elde edilmiştir.

Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeğinin (FOTÖ-A) Güvenilirlik Çalışması

Ölçeğin özgün formu üzerinde yapılan farklı güvenilirlik çalışmalarında .87 ile .92 arasında değişen iç tutarlılık katsayılarının elde edildiği görülmüştür. Madde toplam korelasyonlarının ise .20 ile .50 arasında değiştiği bildirilmiştir. Ayrıca, test-tekrar test yöntemi ile yapılan güvenilirlik çalışmalarında .54 ile .84 arasında değişen katsayıların yer aldığı belirtilmektedir (Savaşır ve Şahin, 1997).

Şahin ve Şahin (1991) ölçeğin Türkçe formu için yaptıkları güvenilirlik çalışmasında .79 düzeyinde bir iç tutarlılık katsayısı ve .34 düzeyinde madde toplam korelasyonu elde etmişlerdir. Ayrıca, ölçekteki tek ve çift numaralı

maddeleri iki ayrı grupta toplayıp, iki ayrı yarı form arasındaki korelasyonu test etmişler ve .72 gibi yüksek bir korelasyon bulmuşlardır. Araştırmacılar yaptıkları faktör analizi sonucunda ölçeğin 4 faktörden oluştuğunu tespit etmişlerdir. Bu alt faktörler “mükemmelci tutum” (1,3,4,5,7,8,9,10, 11,13, 14, 15,16,20,26,31,33), “onaylanma ihtiyacı” (19,21,22,23,27,28,32,34,38,39,40), “bağımsız/otonom tutum” (2,12,17,18,24,35) ve “değişken tutum” (6,29,30, 36,37) şeklinde adlandırılmıştır.

Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarından elde edilen sonuçlara bakıldığında, yeter düzeyde geçerlik ve güvenilirlik katsayılarına sahip olduğu görülmektedir.

FOTÖ-A'nın Puanlanması

Ölçek farklı durumlara ilişkin inançları, düşünceleri, tutumları içeren 40 maddeden oluşmaktadır. Her bir madde yedili Likert tipi derecelendirme üzerinden yanıtlanmaktadır. Bu derecelendirme şu şekildedir: 1= Tümüyle katılıyorum, 2= Genellikle katılıyorum, 3= Oldukça katılıyorum, 4= Biraz katılıyorum, 5= Ender olarak katılıyorum, 6= Çok az katılıyorum, 7= Hiç katılmıyorum. Toplam puan her bir maddeye verilen yanıtların toplanmasından elde edilmektedir. Ancak fonksiyonel tutum içeren 2, 6,12,17,24,29,30,35,37 ve 40 numaralı maddeler puanlama yapılırken bu maddelere verilen yanıtlar ters puanlanır (1=7, 2=6, 3=5, 4=4, 5=3, 6=2, 7=1). Ölçekten alınabilecek en düşük puan 40 iken, en yüksek puan 280'dir. Puanın yüksek olması fonksiyonel olmayan tutumların daha sık kullanıldığı anlamına gelmektedir.

Deneyisel Uygulama

Bu çalışmada, deney grubunu oluşturan deneklerle her biri yaklaşık 1,5 saat süren ve 12 oturumdan oluşan bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma oturumları gerçekleştirilmiştir. Her hafta bir oturum olacak şekilde oturumlar planlanmıştır, ancak uzun bir tatilin ve final

sınavlarının olması sebebiyle son iki hafta, hafta içinde 2 oturum olarak düzenlenmiştir. Oturumlar araştırmacının liderliğinde Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakóltesinin psikolojik danışma biriminde araştırmacının kendisi tarafından gerçekleştirilmiştir.

Aşağıda deney grubunda bulunan deneklerle gerçekleştirilen, 12 oturumdan oluşan bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma oturumları özet olarak verilmiştir. Her bir oturumun yapılandırılması, bilişsel-davranışçı terapi yaklaşımında önerilen yapıya uygun olarak yapılmaya çalışılmıştır. Her bir oturumun nasıl ele alındığı daha kapsamlı olarak ekler kısmında sunulmuştur (Ek 12).

I. Oturum

- Tanışma
- Grup üyelerinin grupta bulunmaya dair düşüncelerinin, duygularının paylaşılması
- Grup oturumlarını yapılandırma (Amaç, yöntem, süre, sıklık, grup kuralları vb.)
- Kişilerarası ilişkilerde yaşanılan sorunların paylaşılması (Grup üyelerine bu oturumlarının amacının daha yakın, sağlıklı ilişkiler kurmak olduğu söylenmiştir. Grup üyelerinin gruba ısınmaları ve paylaşımlarını sağlamak amacıyla böylesi bir giriş yapılmıştır.)
- Olaylara (kişilerarası ilişkiler bağlamında) verilen tepkilerin nedeni üzerine tartışma
- Oturumun özetlenmesi
- Ev ödevi (ilişkilerde yaşanılan olumsuz duyguların sebebini sorgulama)

II. Oturum

- Duygu durumunun gözden geçirilmesi
- Bir önceki oturuma dair geri bildirim alınması ve özetlenmesi
- Oturum gündeminin belirlenmesi (A-B-C modelinin sunulması ve bilişsel modelin tanıtılması. Duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişkinin tartışılması)
- Ev ödevinin gözden geçirilmesi
- Oturum gündeminin paylaşılması- özellikle kişilerarası ilişkiler bağlamında
- Oturumun özetlenmesi
- Ev ödevi (A-B-C modelinin yaşanılan günlük ilişkilerle ilgili durumlara uygulanması ve işlevliliğinin test edilmesi)

III. Oturum

- Duygu durumunun gözden geçirilmesi
- Bir önceki oturuma dair geri bildirim alınması ve özetlenmesi
- Oturum gündeminin belirlenmesi (Bilişsel modelin tanıtılması- Otomatik düşünceler-Ara inançlar-Temel inançlar- ve tartışılması. Düşünce kaydı formunun ilk halinin tanıtılması)
- Ev ödevinin gözden geçirilmesi
- Oturum gündeminin paylaşılması
- Oturumun özetlenmesi
- Ev ödevi (Düşünce kaydı formunun ilk halini ilişkilerle ilgili olumsuz yaşantılara uygulama)

IV. Oturum

- Duygu durumunun gözden geçirilmesi
- Bir önceki oturuma dair geri bildirim alınması ve özetlenmesi
- Oturum gündeminin belirlenmesi (Bilişsel hataların sunulması ve kişilerarası ilişkiler bağlamında tartışılması)
- Ev ödevinin gözden geçirilmesi

- Oturum gündeminin paylaşılması
- Oturumun özetlenmesi
- Ev ödevi (Düşünce kaydının ilk haline uygun olarak tutulmasına devam edilmesi ve bilişsel hataların günlük yaşam olaylarından yola çıkılarak kaydedilmesi. Kadir Özer'in "Ben Değeri Tiryakiliği" isimli kitabından ilgili 3. bölümün okunması)

V. Oturum

- Duygu durumunun gözden geçirilmesi
- Bir önceki oturuma dair geri bildirim alınması ve özetlenmesi
- Oturum gündeminin belirlenmesi (Yükleme kuramının, yapılan yüklemelerin yakın ilişkiler, olumsuz duygular ve işlevsel olmayan düşünceler üzerindeki rolünün tartışılması)
- Ev ödevinin gözden geçirilmesi
- Oturum gündeminin paylaşılması
- Oturumun özetlenmesi
- Ev ödevi (Düşünce kaydının gelişmiş halinin sunulması ve yeni kaydın bu hale göre yapılması. Cümle tamamlama formunun dağıtılması)

VI. Oturum

- Duygu durumunun gözden geçirilmesi
- Bir önceki oturuma dair geri bildirim alınması ve özetlenmesi
- Oturum gündeminin belirlenmesi (Cümle tamamlama formundaki ifadelerin tartışılması. Yalnızlık ile ilgili olan ifadelere odaklanılması)
- Ev ödevinin gözden geçirilmesi
- Oturum gündeminin paylaşılması
- Oturumun özetlenmesi
- Ev ödevi (Düşünce kaydının tutulmasına devam edilmesi)

VII. Oturum

- Duygu durumunun gözden geçirilmesi
- Bir önceki oturuma dair geri bildirim alınması ve özetlenmesi
- Oturum gündeminin belirlenmesi (Yalnızlık konusunun paylaşılması. Yalnızlığın nedenlerinin, nasıl yaşadıklarının ve nasıl başettiklerinin tartışılması)
- Ev ödevinin gözden geçirilmesi
- Oturum gündeminin paylaşılması
- Oturumun özetlenmesi
- Ev ödevi (Düşünce kaydının tutulmasına devam edilmesi. Olumlu ve olumsuz özellikleri üzerine düşünmeleri ve yazıya dökmeleleri)

VIII. Oturum

- Duygu durumunun gözden geçirilmesi
- Bir önceki oturuma dair geri bildirim alınması ve özetlenmesi
- Oturum gündeminin belirlenmesi (Olumlu ve olumsuz kişilik özelliklerin paylaşılması. Benlik değeri kavramının paylaşılması. Benlik değerini artırma üzerine paylaşım)
- Ev ödevinin gözden geçirilmesi
- Oturum gündeminin paylaşılması
- Oturumun özetlenmesi
- Ev ödevi (Düşünce kaydının tutulmasına devam edilmesi. Mutluluk Ödevinin verilmesi. Kadir Özer'in "Ben Değeri Tiryakiliği" isimli kitabından ilgili 5. bölümün okunması)

IX. Oturum

- Duygu durumunun gözden geçirilmesi
- Bir önceki oturuma dair geri bildirim alınması ve özetlenmesi
- Oturum gündeminin belirlenmesi (Kendini açma, ifade etme kavramlarının tartışılması ve kendini açmaya, ifade etmeye engel inançların, düşüncelerin paylaşılması.)
- Ev ödevinin gözden geçirilmesi

- Oturum gündeminin paylaşılması
- Oturumun özetlenmesi
- Ev ödevi (Günlük yakın ve sosyal ilişkilerde kendini açmaya, ifade etmeye engel olan durumları izleme ve kaydetme. Düşünce kaydının tutulmasına devam edilmesi)

X. Oturum

- Duygu durumunun gözden geçirilmesi
- Bir önceki oturuma dair geri bildirim alınması ve özetlenmesi
- Oturum gündeminin belirlenmesi (Yakın ve sosyal ilişkilerde uygun kendini açma, ifade etme biçimlerinin paylaşılması, ben dilinin paylaşılması)
- Ev ödevinin gözden geçirilmesi
- Oturum gündeminin paylaşılması
- Oturumun özetlenmesi
- Ev Ödevi (Bir sonraki görüşmeye kadar uygun buldukları iletişimlerde en az bir kez uygun kendini açmanın kullanılması ve yaşanılanların not edilmesi.)

XI. Oturum

- Duygu durumunun gözden geçirilmesi
- Bir önceki oturuma dair geri bildirim alınması ve özetlenmesi
- Oturum gündeminin belirlenmesi (Sosyal ortamlarda yaşanan kaygının nedenlerinin paylaşılması. Bilişsel modelin kaygıya ilişkin açıklamasının sunulması. Kaygıyla başetme yollarının paylaşılması.)
- Ev ödevinin gözden geçirilmesi
- Oturum gündeminin paylaşılması
- Oturumun özetlenmesi
- Ev ödevi (Sosyal ortamlarda kaygı duydukları durumlarda neler yaşadıklarının not edilmesi. Gevşeme alıştırmalarının yapılması)

XII. Oturum

- Duygu durumunun gözden geçirilmesi
- Bir önceki oturuma dair geri bildirim alınması ve özet
- Oturum gündeminin belirlenmesi (Sürecin, liderin ve grup üyelerinin kendilerini değerlendirmesi. Kazanımların ve edindikleri becerilerin paylaşılması. Etkisi olmayan ya da olumsuz olan teknik ve danışman tepkilerinin paylaşılması. Liderin süreci değerlendirmesi. Sonlandırmaya dair duygu ve düşüncelerin paylaşılması. Bundan sonra neler yapabileceklerinin paylaşılması. Her grup üyesinin diğer bir üye hakkında en az bir olumlu özellik söylemesi)
- Oturumun ve sürecin sonlandırılması.
- Son-test ölçümlerinin gerçekleştirilmesi

Plasebo Uygulaması

Bu çalışmada, karşılaştırma yapmak, grup etkisini kontrol etmek ve Hawthorne etkisini ortadan kaldırmak amacıyla iki kontrol grubu oluşturulmuştur. Kontrol gruplarından birisi plasebo uygulamasına tabi tutulmuş ve bu grup “plasebo grubu” olarak adlandırılmıştır. Diğer kontrol grubuna ise hiçbir işlem uygulanmamıştır ve bu grup da “kontrol grubu” şeklinde adlandırılmıştır. Plasebo grubu ile deney grubundan ayrı bir mekanda, küçük bir derslikte oturumlar düzenlenmiştir. Böylece deney ve plasebo gruplarında bulunan deneklerin olabildiğince birbirleriyle etkileşime girmeleri engellenmeye çalışılmıştır. Aynen deney grubunda olduğu gibi, plasebo grubunda bulunan denekler daire şeklinde oturtulmuştur. Plasebo grubundaki deneklerle her birisi 60-75 dk. kadar süren 12 oturum gerçekleştirilmiştir. Plasebo grubuna işlem olarak önce bir oturumda toplu olarak bir aşk filmi izlettirilmiştir. Daha sonra ikinci oturumda filmdeki karakterler ve ilişkileri üzerine tartışma yapılmıştır. Diğer oturumlarda üniversite gençliği için güncel olabilecek, kişilerarası ilişkilerle ilgili konular hakkındaki sorularla tartışma ortamı yaratılmıştır. Plasebo grup oturumları

yine araştırmacının kendisi tarafından yürütülmüştür. Grup lideri aynen deney grubunda olduğu gibi grup üyelerine karşı içten, saydam, kabulc ve empatik lider tepkileri sergilemiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde ne tür testlerin kullanılması gerektiğine karar vermek amacıyla deney, plasebo ve kontrol gruplarının UCLA Yalnızlık leğinden ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar leğinden (FOTÖ) elde ettikleri değerlerin parametrik testlerin temel varsayımlarını karşılayıp karşılamadığı sorgulanmıştır. Bu amaç çerçevesinde öncelikli olarak, deney, plasebo ve kontrol gruplarında bulunan deneklerin her iki değişken bağlamında birbirine denk olduğunu, yani aynı evreni temsil ettiklerini test etmek amacıyla varyansların homojen olup olmadığı sorgulanmıştır. Varyansların homojenliği testinden elde edilen veriler, grupların varyanslarının hem yalnızlık değişkeni bakımından ($F_{(12-3545)} = 1.357; p = .179; p > .05$) hem de fonksiyonel olmayan tutumlar değişkeni bakımından ($F_{(12-3545)} = 1.696; p = .061; p > .05$) birbirine denk olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, deney, plasebo ve kontrol gruplarının her iki ölçeğin ön-test ölçümlerinden aldıkları puanlara tek yönlü varyans analizi uygulanmış olup, elde edilen değerler gruplar arasında ne yalnızlık puanları bağlamında ($F_{(2-32)} = .255; p > .05$) ne de fonksiyonel olmayan tutumlar puanları bağlamında ($F_{(2-32)} = 1.545; p > .05$) anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir.

Parametrik testlerin bir diğer varsayımı gözlemlerin normal dağılım gösteren evrenlerden seçilmiş olmasıdır. Bu varsayımın gerçekleşip gerçekleşmediğini test etmek amacıyla deney, plasebo ve kontrol gruplarının her iki ölçeğin ön-test ölçümünden aldıkları puanların arpıklık (skewness) ve sivrilik (kurtosis) düzeyleri hesaplanmıştır. Elde edilen değerler Tablo 5’de sunulmuştur.

Tablo 5
Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının UCLA Yalnızlık Ölçeğinden ve
Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin
Değerler

Ölçek	Grup	\bar{X}	Ss	Ort.	Mod	Çar.	Siv.
UCLA	Deney	45.66	4.06	46.00	46.00	-.43	.09
	Plasebo	47.66	7.69	45.00	41.00	.32	-1.88
	Kontrol	47.85	9.13	43.50	39.00	.74	-1.03
FOTÖ	Deney	156.88	12.78	153.00	143.00	.98	-.35
	Plasebo	166.83	14.65	164.50	150.00	.58	-.87
	Kontrol	164.42	12.08	164.50	169.00	-.33	.41

Tablo 5’de gösterilen değerler incelendiğinde, deney grubunda bulunan deneklerin UCLA Yalnızlık Ölçeği ön-test ölçümünden aldıkları puanların hafif sola çarpık olduğu ve normal dağılıma yakın olduğu görülmektedir. Plasebo grubunda bulunan deneklerin UCLA Yalnızlık Ölçeği ön-test ölçümünden aldıkları puanların ise çok hafif sağa çarpık olduğu ve normal dağılımdan çok az bir sapma gösterdiği, biraz basık olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda bulunan deneklerin UCLA Yalnızlık Ölçeği ön-test ölçümünden aldıkları puanların hafif sağa çarpık olduğu ve benzer şekilde normal dağılımdan çok az bir sapma gösterdiği, bununla beraber biraz basık olduğu görülmektedir. Deney grubu deneklerinin FOTÖ ön-test ölçümünden aldıkları puanların hafif sağa çarpık ve normal dağılıma yakın olduğu görülmektedir. Plasebo grubu deneklerinin FOTÖ ön-test ölçümünden aldıkları puanların çok az sağa çarpık ve yine normal dağılıma yakın olduğu görülmektedir. Benzer şekilde kontrol grubu deneklerinin FOTÖ ön-test ölçümünden aldıkları puanların çok az sağa çarpık ve normal dağılıma yakın olduğu görülmektedir.

Elde edilen bulgular ışığında UCLA Yalnızlık Ölçeği ön-test ölçümü bağlamında ortaya çıkan dağılımın normal dağılımdan çok ufak bir sapma

gösterdiği, ancak ortalamalar arasında anlamlı bir fark olmaması, varyanslarının birbirine denk olması dolayısıyla normal dağılım özelliği gösterdiği kabul edilmiştir. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ) ön-test ölçümü bağlamında ortaya çıkan dağılımın da normal bir dağılım özelliği gösterdiği, grupların varyanslarının birbirine denk olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgulardan yola çıkarak parametrik testlerin kullanılabileceğine karar verilmiş ve split-plot (karışık) desenler için uygun, tekrarlanmış ölçümler için 3X3 iki faktörlü ANOVA tekniği kullanılmıştır.

Araştırmada tüm analizler için anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır.

BÖLÜM IV BULGULAR

Tezin bu bölümünde, araştırmada öne sürülen denenceleri test etmek üzere yapılan istatistiksel analizlere ve bu analizlerden elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Yalnızlıkla İlgili Denencenin Test Edilmesi

Araştırmanın ilk denencesi “Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma oturumlarına katılan bireylerin, bu oturumlara katılmayan bireylere göre, yaşadıkları yalnızlık düzeyinde anlamlı düzeyde bir azalma olacaktır ve bu azalma oturumların tamamlanmasından 3 ay sonra yapılacak olan izleme ölçümlerinde de devam edecektir” şeklinde ifade edilmiştir. Araştırmanın bu denencesi test edilmeden önce deney, plasebo ve kontrol gruplarında yer alan deneklerin işlem öncesi, işlem sonrası ve işlemin sona ermesinden sonra geçen 3 ay sonra UCLA- Yalnızlık Ölçeğinden elde ettikleri yalnızlık puanlarının aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Elde edilen değerler aşağıda Tablo 6’ da verilmiştir.

Tablo 6
Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının UCLA Yalnızlık Ölçeği Ön-test, Son-test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Ölçümler Gruplar	İlk-ölçüm		Son-ölçüm		İzleme-ölçümü	
	\bar{X}	s	\bar{X}	s	\bar{X}	s
Deney Grubu n= 9	45.66	4.06	38.22	7.15	34.44	6.04
Plasebo Grubu n= 12	47.66	7.69	43.58	9.94	37.08	9.19
Kontrol Grubu n= 14	47.85	9.13	50.92	11.08	47.78	9.74

Araştırmanın yukarıda bahsedilen ilk denencesini test etmek amacıyla deney, plasebo ve kontrol gruplarında bulunan deneklerin UCLA Yalnızlık Ölçeğinden ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark olup olmadığı çift yönlü varyans analizi (ANOVA) ile sorgulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 7’ de sunulmuştur.

Tablo 7
Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının UCLA Yalnızlık Ölçeği Ön-test, Son-test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Puanlara İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p
Gruplar arası	7156.63	34			
Grup (D/P/K)	1591.93	2	795.96	1114.87	.018*
Hata	5564.70	32	173.90		
Gruplarıçi	3348.88	58.70			
Ölçüm (Ön-Son-İz.)	915.51	1.68	545.87	15.80	.000*
Grup*Ölçüm	578.79	3.35	172.55	4.99	.003*
Hata	1854.58	53.67	34.56		
Toplam	10505.51	92.70			

*p<.05

Tablo 7’ de görüldüğü gibi, deney, plasebo ve kontrol gruplarında bulunan deneklerin UCLA Yalnızlık Ölçeği ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda grup etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur ($F_{(2;32)}=1114.87$; $p<.05$). Deney, plasebo ve kontrol gruplarının ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, UCLA Yalnızlık Ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmaktadır.

Bununla birlikte, farklı zamanlarda yapılan ölçümler arasında da anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir ($F_{(1,68; 53,67)} = 15.80$; $p < .001$). Bu bulgu deneklerin grup ayrımı yapılmaksızın, ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermektedir. Ayrıca, ortak etkinin de anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir ($F_{(3,35;53,67)} = 4.99$; $p < .01$).

Varyans analizinden elde edilen bulgular, gruplar arasında ölçümlere bağlı olarak bir farkın varlığını göstermektedir ($F_{(3,35;53,67)} = 4.99$; $p < .01$). Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla, grupların UCLA Yalnızlık Ölçeği son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamalarına tekrarlı ölçümler için Tukey testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 8’ de sunulmuştur.

Tablo 8
Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının UCLA Yalnızlık Ölçeğinden Elde Ettikleri Ortalamalara Uygulanan Tukey Testi Sonuçları

		Deney Grubu			Plasebo Grubu			Kontrol Grubu		
		Ön-test	Son-test	izleme	Ön-test	Son-test	izleme	Ön-test	Son-test	izleme
Deney Grubu	Ön-test	7.52**	11.34**							
	Son-test		3.81*		3.16			7.81**		
	izleme					1.78			8.94**	
Plasebo Grubu	Ön-test				4.13*	10.69**				
	Son-test					6.56**		4.63**		
	izleme								7.16**	
Kontrol Grubu	Ön-test							-3.10	0.08	
	Son-test								3.18	
	izleme									

* $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 8' de sunulan değerlere bakıldığında, deney grubunun ön-test ve son-test ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu görölmektedir ($q_{(3-53.66)} = 7.52$; $p < .01$). Benzer şekilde deney grubunun ön-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki fark da anlamlı düzeydedir ($q_{(3-53.66)} = 11.34$; $p < .01$). Bu değerler incelendiğinde, deney grubundaki deneklerin yalnızlık son-test ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamalarında, yalnızlık ön-test ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamalarına göre anlamlı düzeyde bir azalma olduğu ve bu azalmanın izleme ölçümlerinde de devam ettiği görölmektedir. Deney grubunun son-test ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları ile izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların arasında da anlamlı bir fark bulunmuştur ($q_{(3-53.66)} = 3.81$; $p < .05$).

Plasebo grubunun ön-test ve son-test ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında beklenenin aksine anlamlı bir fark bulunmuştur ($q_{(3-53.66)} = 4.13$; $p < .05$). Yine, plasebo grubunun ön-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı düzeyde olduğu bulunmuştur ($q_{(3-53.66)} = 10.69$; $p < .01$). Bu değerlere bakıldığında, plasebo grubundaki deneklerin yalnızlık son-test ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamalarında, yalnızlık ön-test ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamalarına göre anlamlı düzeyde bir azalma olduğu ve bu azalmanın izleme ölçümlerinde de devam ettiği görölmektedir. Plasebo grubunun son-test ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları ile izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların arasında da yine anlamlı bir fark bulunmuştur ($q_{(3-53.66)} = 6.56$; $p < .01$).

Kontrol grubunun değerleri incelendiğinde ise ön-test ve son-test ($q_{(3-53.66)} = 3,10$; $p > .05$), ön-test ve izleme ($q_{(3-53.66)} = 0,08$; $p > .05$) ve son-test ve izleme ($q_{(3-53.66)} = 3.18$; $p > .05$) ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 8 ayrıca, grupların yalnızlık puanları bağlamında farklılaşma düzeyi hakkında da veri sunmaktadır. Deney grubunun yalnızlık son-test

ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları ($\bar{X} = 38.22$) ile plasebo grubunun yalnızlık son-test ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları ($\bar{X} = 43.58$) arasında bir farkın olduğu, ancak bu farkın anlamlılık düzeyinde olmadığı bulunmuştur ($q(3-32) = 3.16$; $p > .05$). Ayrıca, deney grubunun yalnızlık izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları ($\bar{X} = 34.44$) ile plasebo grubunun yalnızlık izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları ($\bar{X} = 37.08$) arasındaki farkın anlamlılık düzeyinde olmadığı bulunmuştur ($q(3-32) = 1.78$; $p > .05$).

Bununla birlikte, deney grubunun yalnızlık son-test ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları ($\bar{X} = 38.22$) ile kontrol grubunun yalnızlık son-test ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları ($\bar{X} = 50.92$) arasındaki farkın anlamlı düzeyde olduğu bulunmuştur ($q(3-32) = 7.81$; $p < .01$). Benzer şekilde, deney grubunun yalnızlık izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları ($\bar{X} = 34.44$) ile kontrol grubunun yalnızlık izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları ($\bar{X} = 47.68$) arasındaki farkın da anlamlı düzeyde olduğu bulunmuştur ($q(3-32) = 8.94$; $p < .01$).

Beklenenin aksine, plasebo grubunun yalnızlık son-test ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları ($\bar{X} = 43.58$) ile kontrol grubunun yalnızlık son-test ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları ($\bar{X} = 50.92$) arasında anlamlı düzeyde bir fark olduğu görülmektedir ($q(3-32) = 4.63$; $p < .01$). Benzer şekilde, plasebo grubunun yalnızlık izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları ($\bar{X} = 37.08$) ile kontrol grubunun yalnızlık izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları ($\bar{X} = 47.68$) arasındaki farkın da anlamlı düzeyde olduğu bulunmuştur ($q(3-32) = 7.16$; $p < .01$).

Tüm bu sonuçlara bakıldığında, "Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma oturumlarına katılan bireylerin, bu oturumlara katılmayan bireylere göre, yaşadıkları yalnızlık düzeyinde anlamlı düzeyde bir azalma olacaktır ve bu azalma oturumların tamamlanmasından 3 ay sonra

yapılacak olan izleme ölçümlerinde de devam edecektir” şeklinde ifade edilen araştırmanın ilk denencesinin doğrulandığı görülmektedir.

Fonksiyonel Olmayan Tutumlarla İlgili Denencenin Test Edilmesi

Araştırmanın diğer bir denencesi “Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma oturumlarına katılan bireylerin, bu oturumlara katılmayan bireylere göre, sahip oldukları fonksiyonel olmayan tutumlarında anlamlı düzeyde bir azalma olacaktır ve bu azalma oturumların tamamlanmasından 3 ay sonra yapılacak olan izleme ölçümlerinde de devam edecektir.” şeklindedir. Araştırmanın bu denencesi test edilmeden önce deney, plasebo ve kontrol gruplarında yer alan deneklerin işlem öncesi, işlem sonrası ve işlemin sona ermesinden sonra geçen 3 ay sonra Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeğinden (FOTÖ) elde ettikleri puanların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Elde edilen değerler aşağıda Tablo 9’ da verilmiştir.

Tablo 9
Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ) Ön-test, Son-test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Ölçümler Gruplar	İlk-ölçüm		Son-ölçüm		İzleme-ölçümü	
	\bar{X}	s	\bar{X}	s	\bar{X}	s
Deney Grubu n= 9	156.88	12.78	96.66	19.35	92.77	24.39
Plasebo Grubu n= 12	166.83	14.65	159.50	27.79	139.16	33.32
Kontrol Grubu n= 14	164.42	12.08	165.92	14.78	152.07	23.11

Araştırmanın yukarıda bahsedilen denencesini test etmek amacıyla deney, plasebo ve kontrol gruplarında bulunan deneklerin Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeğinden (FOTÖ) ön-test, son-test ve izleme

ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark olup olmadığı çift yönlü varyans analizi (ANOVA) ile sorgulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 10' da sunulmuştur.

Tablo 10
Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ) Ön-test, Son-test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Puanlara İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p
Gruplararası	62819.39	34			
Grup (D/P/K)	37291.25	2	18645.62	23.37	.000*
Hata	25528.14	32	797.75		
Gruplarıçi	52173.26	58.22			
Ölçüm (Ön-Son-İz.)	20883.97	1.66	12555.74	36.53	.000*
Grup*Ölçüm	12993.37	3.33	3905.90	11.36	.000*
Hata	18295.92	53.23	343.74		
Toplam	114992.65	92.22			

*p<.05

Tablo 10' da görüldüğü gibi, deney, plasebo ve kontrol gruplarında bulunan deneklerin Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ) ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda grup etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur ($F_{(2;32)} = 23.37$; $p < .001$). Deney, plasebo ve kontrol gruplarının ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, FOTÖ' den elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmaktadır. Bununla birlikte, farklı zamanlarda yapılan ölçümler arasında da anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir ($F_{(1.663;53.23)} = 36.53$; $p < .001$). Bu bulgu deneklerin grup ayırımı yapılmaksızın, ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı

olduğunu göstermektedir. Ayrıca ortak etkinin de anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir ($F_{(3.33;53.23)} = 11.36$; $p < .001$).

Varyans analizinden elde edilen bulgular, gruplar arasında ölçümlere bağlı olarak bir farkın varlığını göstermektedir ($F_{(3.33;53.23)} = 11.36$; $p < .001$). Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla, grupların FOTÖ son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamalarına tekrarlı ölçümler için Tukey testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 11’ de sunulmuştur.

Tablo 11
Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeğinden (FOTÖ) Elde Ettikleri Ortalamalara Uygulanan Tukey Testi Sonuçları

		Deney Grubu			Plasebo Grubu			Kontrol Grubu		
		Ön-test	Son-test	izleme	Ön-test	Son-test	izleme	Ön-test	Son-test	izleme
Deney Grubu	Ön-test	19.24**	20.45**							
	Son-test		1.24		16.62**			18.32**		
	izleme					13.46**			12.83**	
Plasebo Grubu	Ön-test				2.34	8.84**				
	Son-test					6.49**		1.69		
	izleme								2.79	
Kontrol Grubu	Ön-test							0.47	3.94*	
	Son-test								4.42**	
	izleme									

* $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 11’ de sunulan değerlere bakıldığında, deney grubunun ön-test ve son-test ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmektedir ($q_{(3-53.22)} = 19.24$; $p < .01$). Benzer şekilde,

deney grubunun ön-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki fark da anlamlı düzeydedir ($q_{(3-53,22)}= 20.45$; $p<.01$). Bu değerler incelendiğinde, deney grubundaki deneklerin FOTÖ son-test ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamalarında FOTÖ ön-test ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamalarına göre anlamlı düzeyde bir azalma olduğu ve bu azalmanın izleme ölçümlerinde de devam ettiği görülmektedir. Deney grubunun son-test ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları ile izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların arasında ise anlamlı bir fark bulunmamıştır ($q_{(3-53,22)}= 1.24$; $p>.05$).

Plasebo grubunun ön-test ve son-test ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($q_{(3-53,22)}= 2.34$; $p>.05$). Ancak, plasebo grubunun ön-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir ($q_{(3-53,22)}= 8.84$; $p<.01$). Bu değerlere bakıldığında, plasebo grubundaki deneklerin FOTÖ son-test ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamalarında, FOTÖ ön-test ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamalarına göre anlamlı düzeyde bir azalma olmazken, izleme ölçümlerinden alınan puanların ortalamalarında ön-test ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamalarına göre anlamlı düzeyde bir azalma görülmektedir. Bununla beraber, plasebo grubunun son-test ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları ile izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark olduğu görülmektedir ($q_{(3-53,22)}= 6.49$; $p<.01$).

Kontrol grubunun değerleri incelendiğinde ise, ön-test ve son-test ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmazken ($q_{(3-53,22)}= 0.47$; $p>.05$), ön-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur ($q_{(3-53,22)}= 3.94$; $p<.05$). Benzer şekilde, son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur ($q_{(3-53,22)}= 4.42$; $p<.01$).

Tablo 11 aynı zamanda, grupların fonksiyonel olmayan tutumlar puanları bağlamında farklılaşma düzeyi hakkında da veri sunmaktadır. Deney grubunun FOTÖ son-test ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları ($\bar{X} = 96.67$) ile plasebo grubunun FOTÖ son-test ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları ($\bar{X} = 159.50$) arasında anlamlı düzeyde bir farkın olduğu bulunmuştur ($q_{(3-32)} = 16.62$; $p < .01$). Ayrıca, deney grubunun FOTÖ izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları ($\bar{X} = 92.77$) ile plasebo grubunun FOTÖ izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları ($\bar{X} = 139.16$) arasında yine anlamlı düzeyde bir farkın olduğu bulunmuştur ($q_{(3-32)} = 113.46$; $p < .01$). Bununla birlikte, deney grubunun FOTÖ son-test ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları ($\bar{X} = 96.67$) ile kontrol grubunun FOTÖ son-test ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları ($\bar{X} = 165.92$) arasındaki farkın anlamlı düzeyde olduğu bulunmuştur ($q_{(3-32)} = 18.32$; $p < .01$). Benzer şekilde deney grubunun FOTÖ izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları ($\bar{X} = 92.77$) ile kontrol grubunun FOTÖ izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları ($\bar{X} = 152.07$) arasındaki farkın da anlamlı düzeyde olduğu bulunmuştur ($q_{(3-32)} = 12.83$; $p < .01$).

Plasebo grubunun FOTÖ son-test ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları ($\bar{X} = 159.50$) ile kontrol grubunun FOTÖ son-test ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları ($\bar{X} = 165.92$) arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmamıştır ($q_{(3-32)} = 1.69$; $p > .05$). Benzer şekilde, plasebo grubunun FOTÖ izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları ($\bar{X} = 139.16$) ile kontrol grubunun FOTÖ izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları ($\bar{X} = 152.07$) arasında bir fark bulunmamıştır ($q_{(3-32)} = 2.79$; $p > .05$).

Elde edilen bulgular incelendiğinde, “Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma oturumlarına katılan bireylerin, bu oturumlara katılmayan bireylere göre, sahip oldukları fonksiyonel olmayan

tutumlarında anlamlı düzeyde bir azalma olacaktır ve bu azalma oturumların tamamlanmasından 3 ay sonra yapılacak olan izleme ölçümlerinde de devam edecektir” şeklinde ifade edilen araştırma denencesinin doğrulandığı görülmektedir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA

Bu bölümde üç ayrı zaman diliminde yapılan ölçümlere uygulanan istatistiksel analizlerden elde edilen bulgular, araştırmaya temel oluşturan denenceler bağlamında tartışılmış ve elde edilen bulgulara ilişkin yorumlar sunulmuştur. Aşağıda araştırmının her bir bağımlı değişkenine ilişkin bulguların tartışma ve yorumları alt başlıklar altında sunulmuştur.

Yalnızlığın Azaltılmasına İlişkin Tartışma

Araştırmının üç ayrı zaman diliminde gerçekleştirilen ölçümlerden elde edilen değerlere uygulanan istatistiksel analizlerden elde edilen bulgular, araştırmının “Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma oturumlarına katılan bireylerin, bu oturumlara katılmayan bireylere göre, yaşadıkları yalnızlık düzeyinde anlamlı düzeyde bir azalma olacaktır ve bu azalma oturumların tamamlanmasından 3 ay sonra yapılacak olan izleme ölçümlerinde de devam edecektir” şeklinde ifade edilen denencesinin doğrulandığını göstermiştir (Bknz. Tablo 7-8).

Elde edilen bulgular bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma oturumlarına katılan deneklerin yaşadıkları yalnızlık düzeylerinde deneysel işlemin sonunda yapılan son-test ölçümlerinde, ön-test ölçümlerine oranla anlamlı düzeyde bir azalmanın olduğu ve bu azalmanın deneysel işlemin sona ermesinden sonraki 3 ay sonrasında da devam ettiğini göstermiştir. Bir başka deyişle, bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın, yaşanan yalnızlık düzeyini azaltmada ve yalnızlıkla sağlıklı olarak başetmede etkili bir yaklaşım olabileceği

görülmüştür. Deney grubunun UCLA Yalnızlık Ölçeği izleme ölçümlerinden elde ettikleri yalnızlık puanlarının ortalaması, 467 denekle yapılan ilk ölçek uygulamasından elde edilen ortalama ile aynı düzeye gelmiştir.

Bununla beraber, deney grubunda bulunan deneklerin son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri yalnızlık puanları ile kontrol grubunda bulunan deneklerin iki ölçümden elde ettikleri yalnızlık puanları arasında her iki ölçümde de anlamlı farkın olduğu görülmüştür. Bu bulgu da yine bilişsel-davranışçı yaklaşımın yalnızlığı azaltmada etkili olduğunu destekler niteliktedir. Literatüre bakıldığında bu bulguyu destekleyen çalışmaların olduğu görülmektedir (Link, 1990; Keyes, 1991; McWhirter ve Horan, 1996; Orchard, 1986). Young'ın yalnızlığı azaltmaya yönelik olarak geliştirmiş olduğu modeli esas alan çalışmasında Link (1990), bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grup müdahalesinin hem duygusal yalnızlığı hem de sosyal yalnızlığı azaltmada etkili olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Keyes (1991) yaptığı çalışmada olumsuz, işlevsel olmayan düşünceleri değiştirmeyi içeren bilişsel müdahalenin bireylerin yaşadığı yalnızlık düzeyini azaltmada etkili olduğunu bulmuştur. McWhirter ve Horan (1991) tarafından yürütülen çalışma farklı yalnızlık gruplarına (duygusal, sosyal ve genel yalnızlık) uyguladıkları bilişsel-davranışçı müdahalenin yalnızlığı azaltmada etkili olduğunu göstermiştir. Ancak bu etkinin izleme ölçümlerinde ortadan kalktığı görülmüştür. Yalnızlığı azaltmada farklı yaklaşımların etkisini sorgulayan çalışmasında Orchard (1986), bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grup terapisinin uygulandığı deney grubunun yalnızlık puanları ile hiçbir işlemin uygulanmadığı kontrol grubunun yalnızlık puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu bulmuştur.

Ne var ki, deney grubunda bulunan deneklerin son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri yalnızlık puanları ile plasebo grubunda bulunan deneklerin iki ölçümden elde ettikleri yalnızlık puanları arasında her iki ölçümde de anlamlı bir fark bulunmamıştır. Literatürde yapılan benzer çalışmalar incelendiğinde, bu bulguyu destekler nitelikte sonuçların elde edildiği görülmektedir. Bilişsel-davranışçı yaklaşımın etkililiğini göstermek

amacıyla oluşturulan, plasebo veya başka bir terapötik uygulamanın kullanıldığı karşılaştırma gruplarına yer veren bazı çalışmalarda, elde edilen bulgular bilişsel-davranışçı yaklaşım ile uygulanan alternatif yaklaşım ya da plasebo uygulaması arasında yalnızlığı azaltmadaki etkiliği bağlamında anlamlı farkın olmadığını göstermiştir (Abbott, 1985; Campise, 1988; McWhirter ve Horan, 1996; Orchard, 1986). Araştırmada ulaşılan bu bulgu farklı şekillerde açıklanabilir.

Bu açıklamalardan bir tanesi, yalnızlığı azaltmada bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma tek başına etkili olabilmekte, ancak, bu etkililiği yalnızlığı azaltmada kullanılabilir alternatif bir yaklaşımdan (sosyal beceri eğitimi, danışan merkezli yaklaşım v.b.) daha fazla olmamaktadır veya eşdeğer bir etkililiğe sahiptir şeklinde olabilir. Plasebo grubuna didaktik ve tek yönlü iletişime dayalı bir etkinlikten çok, hem grup üyelerinin birbirleriyle hem de grup üyelerinin grup lideri ile karşılıklı etkileşime girmesine olanak tanıyacak bir etkinlik uygulanmıştır. Böyle bakıldığında plasebo grubu bir etkileşim grubu gibi görev görmüş olabilir. Üyelerin rahat bir şekilde kendilerini ifade etmelerine ve karşılıklı etkileşime olanak tanıdığı için, oturumlar ilerledikçe plasebo grubunda bulunan bireylerin yaşadıkları yalnızlığın düzeyinde azalma meydana gelmiş olabilir. Bu şekilde değerlendirildiğinde, plasebo etkinliğin plasebo olma niteliğinden uzaklaşıp bir deneysel işlem gibi işlevde bulunduğu görülmektedir.

Diğer bir açıklama, her ne kadar yalnızlık ile fonksiyonel olmayan inançlar, bilişler arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğuna dair araştırma bulguları bulunsa da, diğer bazı değişkenlerin (kroniklik düzeyi, sahip olunan sosyal beceri düzeyi vb.) yalnızlığı yordamada daha güçlü olduğu şeklinde olabilir. Özellikle yaşanan yalnızlığın kronik olup olmaması yapılan müdahalenin etkililiğini doğrudan bir etki yapabilir. Durumsal yalnızlık yaşayan bireylerin yaşadıkları yalnızlık düzeyi, durumsal etmenlerin ortadan kalkması veya şiddetini azaltması ile herhangi bir müdahale olmaksızın zaman içinde azalabilmektedir (Goswick ve Jones, 1981).

Her ne kadar placebo grubunun üyeleri grupta paylaşılanların grup oturumları dışında paylaşılmaması konusunda bilgilendirilmiş olsa da, bu onların grup dışında arkadaşlıklar kurmasına engel olmamış olabilir. Güvenli buldukları bu grubun üyeleri ile grup oturumları dışında da görüşmüş olabilirler. Böylece grup üyeleri kendilerini daha az yalnız hissetmeye başlamış olabilir. Bazı grup üyelerinin aynı sınıfta olmaları, bu durumun gerçekleşmesini daha mümkün kılmış olabilir. Daha önce sınıf içinde az etkileşimde bulunduğu ya da hiç etkileşimde bulunmadığı grup üyesi sınıf arkadaşı ile aynı gruba ait olmanın etkisiyle daha da fazla etkileşimde bulunmuş olabilir. Deneysel işlemin etkililiğini olumsuz etkileyebilecek bu dış faktörü tamamiyle kontrol altında tutmak kullanılan deneysel desende mümkün değildir.

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin yaşadığı yalnızlık duygusu, grup oturumlarında olası denek yanlılıklarını önlemek amacıyla dolaylı bir şekilde ele alınıp azaltılmaya çalışılmıştır. Şayet grup üyelerine, grup oturumlarının yaşadıkları yalnızlığı azaltmada kullanılmak üzere düzenlendiği açıklansaydı, grup oturumlarından elde ettikleri becerileri, doğrudan yaşadıkları yalnızlık duygusunu azaltma yönünde kullanabilirlerdi ve böylece yaşadıkları yalnızlıkla daha etkili başedebilirlerdi. Ancak bu durumda da ulaşılan etkinin denek yanlılığından mı, yoksa doğrudan uygulanan deneysel işlemde mi kaynaklandığı sorusu gündeme gelirdi ki, bu durumu açıklamak varolan durumu yorumlamaktan daha güç olurdu.

Her ne kadar grup üyelerine hangi grubun deneysel, hangi grubun placebo grubu olduğu söylenmemiş olsa da, aynı sınıftan olan öğrencilerin farklı gruplarda olmaları ve grup oturumlarını paylaşmış olmalarından olsa gerek, placebo grubunun bazı üyeleri araştırmacıya kendi gruplarının kontrol grubu olabileceğine dair ifadelerde bulunmuşlardır. Araştırmacı, grup lideri olarak grup üyelerini böyle olmadığına dair ikna etmeye çalışmış olsa da, grup üyeleri ikna olmamış olabilir ve bundan dolayı ölçme araçlarını doldururken manipülasyon yapmış olabilirler.

Deney grubunda bulunan deneklerin UCLA Yalnızlık Ölçeği ön-test ölçümünden aldıkları ön-puanların varyansının, plasebo grubuna oranla daha dar olduğu görülmektedir. Bu deney grubunda daha az sayıda denek olmasından kaynaklanmış olabilir. Son-test ölçümlerde ise, plasebo grubunun aksine, deney grubunda bulunan denekler daha farklılaşmaya başlamış ve varyans genişlemiştir. Bu durum deney grubunda bulunan bazı deneklerin uygulanan deneysel işlemde diğer deneklere oranla daha fazla yararlanmasının bir sonucu da olabilir. Bu durumun izleme ölçümlerinde aynı kaldığı görülmektedir. Varyans analizinde puanların ortalamalarından çok varyansların dikkate alınmasından dolayı, analizlerde plasebo grubunun lehine bir durum ortaya çıkmıştır.

Plasebo grubuna doğrudan yaşadıkları yalnızlık duygusu ile etkili olarak başetmelerine yardımcı olacak beceriler kazandırmak amaçlanmamıştır. Plasebo grubunun aksine, deney grubunda bulunan deneklere yalnızlıkla birlikte bir çok sorunla başetmede yardımcı olabilecek, belli becerileri geliştirmelerine yardım edecek yöntemler üzerine odaklanılmıştır. Bu sebeple, her ne kadar her iki grupta da yalnızlık düzeyi azalsa da, deney grubunda bulunan denekler için bu düşüşün daha sağlıklı olduğu ve herhangi bir dış faktörden çok, doğrudan uygulanan işlemin kendisinden kaynaklandığı söylenebilir. Ne var ki, bu çıkarsamanın doğruluğunu test etmek olanaklı değildir.

Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yaşanılan yalnızlık duygusunu azaltmada etkili olduğu aşıkardır. Ancak bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın, yaşanılan yalnızlık duygusunu azaltmadaki etkisinin diğer alternatif yaklaşımlarla karşılaştırıldığı araştırmalarda çelişkili bulgular bulunmaktadır. Bu nedenledir ki, özellikle yalnızlığı azaltmada grup dinamiklerinin etkisinin ve yalnızlığı azaltmada farklı yaklaşımların etkililiğinin karşılaştırmalı olarak sorgulanmasına ihtiyaç bulunmaktadır.

Fonksiyonel Olmayan Tutumların Azaltılmasına İlişkin Tartışma

Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeğinin (FOTÖ) ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde edilen değerlere uygulanan istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgular, araştırmancının “Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma oturumlarına katılan bireylerin, bu oturumlara katılmayan bireylere göre, sahip oldukları fonksiyonel olmayan tutumlarında anlamlı düzeyde bir azalma olacaktır ve bu azalma oturumların tamamlanmasından 3 ay sonra yapılacak olan izleme ölçümlerinde de devam edecektir” biçiminde ifade edilen denencesinin doğrulandığını göstermiştir (Bknz. Tablo 10-11).

Analizler sonucunda elde edilen bulgular, bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma oturumlarına katılan deneklerin sahip olduğu fonksiyonel olmayan tutumların düzeyinde, deneysel işlemin sona ermesinden sonra gerçekleştirilen son-test ölçümlerinde, ön-test ölçümlerine oranla anlamlı düzeyde bir azalmanın olduğu ve bu azalmanın deneysel işlemin sona ermesinden sonraki 3 ay sonrasında da devam ettiğini göstermiştir. Deney grubunun FOTÖ izleme ölçümlerinden elde ettiği puanların ortalamasının, 467 denekle gerçekleştirilen ilk ölçek uygulamasından elde edilen ortalamanın altında kaldığı görülmektedir. Bir başka deyişle, bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın, sahip olunan fonksiyonel olmayan tutumların düzeyini azaltmada etkili bir yaklaşım olduğu görülmüştür. Elde edilen bulgunun, benzer bir çalışmadan elde edilen bulgularla desteklendiği görülmektedir (Keyes, 1991).

Bununla birlikte, deney grubunda bulunan deneklerin Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ) son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanlar ile plasebo ve kontrol grubunda bulunan deneklerin aynı ölçeğin her iki ölçümden elde ettikleri puanlar arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmüştür. Bu bulgu da yine, deney grubuna uygulanan işlemin fonksiyonel olmayan tutumları azaltmada etkili olduğunu göstermiştir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yaşadığı yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlarını azaltmadaki etkililiği sorgulanmıştır. Bu amaçla üç grup oluşturulmuştur; deney grubu, plasebo grubu ve kontrol grubu. Deney grubuna 12 oturumdan oluşan bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulaması yapılmıştır. Plasebo grubuna ise terapötik etkisi olmayan etkinlikler düzenlenmiştir. 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 yalnızlık düzeyini ve fonksiyonel olmayan tutumlar düzeyini azaltmada etkili olduğu görülmüştür.

Aşağıda elde edilen bulgulardan yola çıkarak ileride yapılacak çalışmalara ışık tutabilecek ve alanda çalışan psikolojik danışmanlara ve diğer uzmanlara yardımcı olabilecek önerilere yer verilmiştir.

İleride Yapılacak Çalışmalara İlişkin Öneriler

1. Bu araştırmada, çalışmaya katılacak deneklerin belirlenmesi aşamasında, deneklerin yaşadıkları yalnızlığın durumsal mı yoksa kronik mi olduğunu belirlemek amacıyla kısa bir ön görüşme yapılması planlanmış, ancak zaman baskısı ve bu işlemin daha fazla araştırmacı gerektirmesinden dolayı gerçekleştirilememiştir. Bu ön görüşmeler gerçekleşseydi, çalışmaya daha istekli ve uygun deneklerin seçimi yapılabilirdi.

2. Deney grubuna atanan deneklerin bir kısmı, grup oturumlarına gönüllü olarak katılacaklarını bildirmelerine rağmen oturumlara

katılmamışlardır. Araştırmacı böyle bir olasılığı öngörüp iki tane deney grubu oluşturabilirdi ve denek kaybını önleyebilirdi. Ayrıca, yurt dışında olduğu gibi bazı pekiştireçlerin verilmesi, grup oturumlarına daha fazla ve istekli katılıma olanak verebilir.

3. Araştırma Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesinin iki ayrı anabilim dalında (Eğitimde Psikolojik Hizmetler ve Sınıf Öğretmenliği) öğrenim gören öğrencilerle yürütülmüştür. Bazı öğrencilerin aynı sınıfta olmasından dolayı grup oturumları dışında sosyalleşmeyi ve iki grubun birbirinden haberdar olmasını engellemek, oturumların başında gerekli açıklamalar yapılmasına rağmen mümkün olmamıştır. Deney ve plasebo gruplarının farklı fakültelerde öğrenim gören öğrencilerden seçilmesi halinde bu durumun kontrol altına alınması mümkün olabilirdi.

4. Araştırmada deney ve plasebo grup oturumlarına katılan deneklerden grup oturumlarının amacı gizlenmiştir. Bu nedenle, deney grubunda yalnızlık konusu doğrudan değil, dolaylı olarak ele alınmıştır. Şayet deneklere araştırmanın amacı açıklansaydı, deney grubuna katılan denekler kendilerine sunulan yöntem ve teknikleri doğrudan yalnızlık durumlarına uygulayabilirlerdi ve böylece daha fazla ilerleme kaydedebilirlerdi.

5. Bu araştırmada, izleme ölçümleri deneysel işlemin bitim tarihinden 3 ay sonra gerçekleştirilmiştir. Şayet 6 ay ve 1 yıl aralarla izleme ölçümleri yapılsaydı, deneysel işlemin yalnızlığı ve fonksiyonel olmayan tutumları azaltmadaki etkisinin kalıcılığını daha net olarak ortaya koymak mümkün olabilirdi. Ayrıca, fonksiyonel olmayan tutumlardaki değişimin yalnızlık duygusunun azalması ve yalnızlıkla başetmedeki etkisini görmek mümkün olabilirdi.

6. Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin yaşadığı yalnızlık ve sahip oldukları fonksiyonel olmayan tutumlar azaltılmaya çalışılmıştır. Diğer yaş gruplarıyla da benzer bir çalışma yapılabilir ve kullanılan deneysel işlemin diğer yaş gruplarıyla ne kadar iyi çalışıp çalışmadığına bakılabilir.

7. Bu araştırmanın amaçlarından biri, bilişsel-davranışçı yaklaşımın yalnızlığı azaltmadaki etkisini incelemektir. Bu etkiyi sorgularken alternatif bir yaklaşım ile karşılaştırma yapılmamıştır. Bilişsel-davranışçı yaklaşımın yalnızlığı azaltmadaki etkisi yalnızlığı azaltmada kullanılan diğer yaklaşımlarla (sosyal beceri eğitimi, etkileşim grupları gibi) karşılaştırmalı olarak incelenebilir.

8. Yalnızlığı azaltmada grupla psikolojik danışma yaklaşımının kullanılması ve herhangi bir danışma yaklaşımından çok, grup dinamiklerinin yalnızlığı azaltmadaki etkisi incelenebilir.

9. Bu çalışmada, yalnızlık düzeyini belirlemek amacıyla yalnızlığı tek boyutta değerlendiren UCLA Yalnızlık Ölçeği kullanılmıştır. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın farklı yalnızlık türleri (sosyal yalnızlık, duygusal yalnızlık gibi) üzerindeki etkisi incelenebilir.

10. Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin yaşadığı yalnızlığı azaltmada bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma yöntemi kullanılmıştır. Bireysel bilişsel-davranışçı yaklaşım ile bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlığı azaltmadaki etkisi karşılaştırmalı olarak test edilebilir.

11. Bu çalışmada, deney grubunda bulunan deneklerin yalnızlığa ve kişilerarası ilişkilere dair ara inançlarının ortaya çıkarılması ve değiştirilmesi amaçlanmıştır. Oturum sayısı daha uzun tutulup, daha derinde olan temel inançlar ele alınabilir.

12. Bu araştırma ile yurt içinde ilk defa bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma yaklaşımı yalnızlığı azaltmada bir yöntem olarak kullanılmıştır. Çalışmanın ilk olması nedeniyle kullanılan bu yöntemin yalnızlığı azaltmadaki etkisi, aynı yaklaşımın yeni çalışmalarda kullanılmasıyla yeniden sorgulanabilir ve böylece elde edilen bulguların kararlılığı test edilebilir.

13. Yapılacak betimsel çalışmalarla yalnızlığın kültürümüze özgü özellikleri ortaya çıkarılabilir ve buradan elde edilen bulgular çerçevesinde kültüre özgü müdahale programları geliştirilebilir.

14. Yurtdışında olduğu gibi, yurtiçinde de UCLA Yalnızlık Ölçeği en sık kullanılan ölçek olarak karşımıza çıkmaktadır. UCLA Yalnızlık Ölçeği yalnızca yalnızlık durumunu betimlemektedir. Bireyin yalnızlığı nasıl algıladığına veya yalnızlık yaşantısından nasıl olumsuz etkilendiğine dair maddeler bulunmamaktadır. Bireyin yalnızlığa ilişkin inançlarını, düşüncelerini ve yalnızlık duygusunun getirdiği olumsuzlukları da içeren, kültürümüze özgü bir yalnızlık ölçeğinin geliştirilmesi yurtiçi literatüre önemli bir katkı sağlayabilir.

Alanda Çalışan Psikolojik Danışmanlara ve Diğer Uzmanlara Öneriler:

1. Bu çalışmadan elde edilen bulgular, bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma yaklaşımının üniversite öğrencilerinin yaşadığı yalnızlığı ve sahip oldukları fonksiyonel olmayan tutumları azaltmada etkili bir yaklaşım olabileceğini göstermiştir. Bu yöntem, üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerinde ve diğer sağlık birimlerinde çalışan uygulamacılar tarafından benzer sorunlar yaşayan üniversite öğrencilerine yardım etmede kullanılabilir. Ancak bu yaklaşımı kullanacak uzmanların bilişsel-davranışçı yaklaşım konusunda yeter düzeyde kuramsal bilgi ve uygulama birikimine sahip olması gerekmektedir.

2. Bu çalışmada, herhangi bir klinik tanı almamış bireylerin yaşadığı yalnızlık bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma yaklaşımı ile azaltılmaya çalışılmıştır. Benzer yöntem klinik tanı almış, ama aynı zamanda yalnızlıktan şikayet eden danışanlara da uygulanabilir. Ancak yine bilişsel-davranışçı yaklaşımı kullanacak kişinin, bu yaklaşım hakkında yeter düzeyde kuramsal bilgi ve uygulama birikimine sahip olması gerekmektedir.

3. Yalnızlıkla ilgili yapılan çalışmalardan elde edilen bulgular, yaşanılan yalnızlık duygusunun bireylerin ruh sağlığını ve beraberinde de işlevlerini ciddi olarak etkilediğini göstermektedir. Müdahale yöntemleri ancak küçük bir gruba hitap edebilmektedir. Ancak farklı ğretim kademelerinde bulunan ve risk altında olan öğrenciler belirlenebilir ve daha büyük gruplara önleyici programlar, etkinlikler düzenlenebilir.

4. Bu çalışmada elde edilen bulgular, plasebo grubunda bulunan deneklerin yalnızlık düzeylerinin 12 oturumdan oluşan plasebo etkinlikler sonunda azaldığını göstermiştir. Bu bulgudan hareketle, özellikle durumsal yalnızlık yaşadığı belirlenen öğrencilerle grup rehberliği etkinlikleri düzenlenebilir. Böylece durumsal etmenlerden dolayı (okul değiştirme, taşınma, bir st ğretim kademesine geçme, kayıp yaşanması gibi) yalnızlık yaşayan ğrenci, yeni ilişkiler kurabileceği bir ortama kavuşabilir. şunu unutmamak gerekir ki, bu tür müdahaleler kronik yalnızlık yaşayan bireyler için yeterli olmayabilir.

KAYNAKÇA

Abbott, E. (1985). Alleviating loneliness in college students through a cognitive-behavioral modality (Doctoral dissertation, New Mexico University, 1985). **ProQuest Digital Dissertations**

Abela, J. R. Z. & D'Alessandro, D. U. (2002). Beck's cognitive theory of depression: A test of the diathesis-stress and causal mediation components. **British Journal of Clinical Psychology, 41**, 111-128

Anderson, C. A. (1998). Attributional style, depression, and loneliness: A cross-cultural comparison of American and Chinese students. **Personality and Social Psychology Bulletin, 25** (4), 482-499

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

Azizoğlu, S. (1993). **Psikolojik yardım aramaya yönelen ve yönelmeyen bireylerde stress, kontrol odağı inancı, yalnızlık algısı ve psikolojik belirti gösterme düzeyi arasındaki ilişki**. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Barnett, P. A. & Gotlib, I. H. (1988). Dysfunctional attitudes and psychosocial stress: The differential prediction of future psychological symptomatology. **Motivation and Emotion, 12** (3), 251-270

Beck, A. T. (1979). **Cognitive therapy and the emotional disorders**. New York: A Meridian Book

Beck, A. T. & Emery, G. (with Greenberg, R. L.) (1985). **Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective**. New York: Basic Books

Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F. & Emery, G. (1979). **Cognitive therapy of depression**. New York: The Guilford Press

Beck, A. T. & Young, J. E. (1978). College blues. **Psychology Today**, 80-93

Beck, J. (1995). **Cognitive therapy: Basics and beyond**. New York: The Guilford Press

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

Blackburn, I., Davidson, K. M. & Kendell, R. E. (1995). **Cognitive therapy for depression and anxiety: A practitioner's guide**. Cambridge, UK: Blackwell Science

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

Buchholz, E. S. & Catton, R. (1999). Adolescents' perceptions of aloneness and loneliness. **Adolescence**, 34 (133), 203-214,

Burns, D. D. (1980). **Feeling good: The new mood therapy**. New York: A Signet Book

Burns, D. D. (1985). **Intimate connections**. New York: A Signet Book

Büyüköztürk, Ş. (2001). **Deneyisel desenler: Öntest-sontest kontrol grubu desen ve veri analizi**. Ankara: Pegem A Yayınları

Campise, R. L. (1988). The efficacy of social skills training and cognitive restructuring in alleviating loneliness (Doctoral dissertation, University of Kansas, 1988). **ProQuest Digital Dissertations**

Coşkuner, A. (1994). **İletişim becerisini geliştirme eğitiminin işgörenlerin iletişim çatışmalarına girme eğilimlerine, yalnızlık düzeylerine ve iş doyumlarına etkisi**. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Cuffel, B. J. & Akamatsu, T. J. (1989). The structure of loneliness: A factor-analytic investigation. **Cognitive Therapy and Research**, **13** (5), 459-474

Cutrona, C. E. (1982). Transition to college: Loneliness and the process of social adjustment. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), **Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy** (p.291-309). New York: Wiley

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

Çetingöz, F. (1993). **Fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeğinin geçerliği üzerine bir çalışma.** Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir

Davis, M. H. & Franzoi, S. L. (1986). Adolescent loneliness, self-disclosure, and private self-consciousness: A longitudinal investigation. **Journal of Personality and Social Psychology**, **51** (3), 595-608

de Jong-Gierveld, J. & Raadschelders, J. (1982). Types of loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), **Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy** (p. 105-122). New York: Wiley

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

Demir, A. ve Tezer, E. (1995). Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin depresyon ve yalnızlık düzeylerine etkisi. **3P Dergisi**, **3** (4), 243-248

De Rubies, R. J., Tang, T. Z. & Beck, A. T. (2001). Cognitive therapy. In K. S. Dobson (Ed.), **Handbook of cognitive-behavioral therapies** (2nd Ed.) (349-430). New York: The Guilford Press

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

Dobson, K. S. & Dozois, D. J. A. (2001). Historical and philosophical bases of the cognitive-behavioral therapies. In K. S. Dobson (Ed.), **Handbook of cognitive-behavioral therapies** (2nd Ed.) (3-39). New York: The Guilford Press

Duck, S., Pond, K. & Leatham, G. (1994). Loneliness and the evaluation of relational events. **Journal of Social and Personal Relationships, 11**, 253-276

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

Flanders, J. P. (1982). A general systems approach to loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), **Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy** (p.166-182). New York: Wiley

Frankel, A. & Prentice-Dunn, S. (1990). Loneliness and the processing of self relevant information. **Journal of Social and Clinical Psychology, 9** (3), 303-315

Freeman, A., Pretzer, J., Fleming, B. & Simon, K. M. (1990). **Clinical applications of cognitive therapy**. New York: Plenum Press

Fromm-Reichmann, F. (1980). Loneliness. In J. Hartog, J. R Audy & Y. A. Cohen (Eds.), **The anatomy of loneliness** (338-361). New York: International Universities Press

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

Haines, D. A., Scalise, J. J. & Ginter, E. J. (1993). Relationship of loneliness and its affective elements to self-esteem. **Psychological Reports, 73**, 479-482

Halamandaris, K. F. & Power, K. G. (1997). Individual differences, dysfunctional attitudes, and social support: A study of the psychosocial adjustment to university life of home students. **Personality and Individual Differences, 22** (1), 93-104

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

Hawton, K., Salkovskis, P. M., Kirk, J. & Clark, D. M. (Eds.) (1989). **Cognitive behaviour therapy for psychiatric problems: A practical guide**. New York: Oxford University Press

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

Hollon, S. D. & Shaw, B. F. (1979). Group cognitive therapy for depressed patients. In A. T. Beck., A. J. Rush., B. F. Shaw & G. Emery (with R. L. Greenberg), **Cognitive therapy of depression** (328-353). New York: The Guilford Press

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

Jackson, J. & Cochran, S. D. (1990). Loneliness and psychological distress. **The Journal of Psychology**, **125** (3), 257-262

Joiner, T. E., Catanzaro, S. J., Rudd, M. D. & Rajab, M. H. (1999). The case for a hierarchical, oblique, and bidimensional structure of loneliness. **Journal of Social and Clinical Psychology**, **18** (1), 47-75

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. (1987). Research and theory on loneliness. In. M. Hojat & R. Crandall (Eds.), **Loneliness: Theory, research and applications** (p.27-30). San Rafael, CA: Select Press

Kamath, M. & Kanekar, S. (1993). Loneliness, shyness, self-esteem, and extraversion. **Journal of Social Psychology**, **133** (6), 855-888

Keyes, J. A. (1991). Cognitive distortions and loneliness: does changing negative thoughts affect loneliness? (Doctoral dissertation, Loyola University of Chicago, 1991). **ProQuest Digital Dissertations**

Kirk, J. (1989). Cognitive-behavioural assessment. In K. Hawton., P. M. Salkovskis., J. Kirk & D. M. Clark (Eds.), **Cognitive behaviour therapy for psychiatric problems: A practical guide** (13-51). New York: Oxford University Press

Klein, M. (1980). On the sense of loneliness. In J. Hartog, J. R Audy & Y. A. Cohen (Eds.), **The anatomy of loneliness** (362-376). New York: International Universities Press

Koenig, L. J., Isaacs, A. M. & Schwartz, J. A. J. (1994). Sex differences in adolescent depression and loneliness: why are boys lonelier if girls are more depressed? **Journal of Research in Personality**, **28**, 27-43

Kuiper, N. A., Olinger, L. J. & Air, P. A. (1989). Stressful events, dysfunctional attitudes, coping styles, and depression. **Personality and Individual Differences**, **10** (2), 229-237

Kwon, S. & Oei, T. P. S. (1992). Differential causal roles of dysfunctional attitudes and automatic thoughts in depression. **Cognitive Therapy and Research**, **16** (3), 309-328

Landau, J. (1980). Loneliness and creativity. In J. Hartog, J. R Audy & Y. A. Cohen (Eds.), **The anatomy of loneliness** (486-505). New York: International Universities Press

Lau, S. & Kong, C. (1999). The acceptance of lonely others: Effects of loneliness and gender of the target person and loneliness of the perceiver. **The Journal of Social Psychology**, **139** (2), 229-241

Leiderman, P. H. (1980). Pathological loneliness: A psychodynamic interpretation. In J. Hartog, J. R. Audy & Y. A. Cohen (Eds.), **The anatomy of loneliness** (377-393). New York: International Universities Press

Levin, I. Stokes, J. P. (1986). An examination of the relation of individual difference variables to loneliness. **Journal of Personality**, **54** (4), 717-733

Link, W. J. (1990). The effects of cognitive-behavioral group interventions on loneliness (Doctoral dissertation, University of Montana, 1990). **ProQuest Digital Dissertations**

Mahon, N. E., Yarcheski, A. & Yarcheski, T. J. (1993). Health consequences of loneliness in adolescents. **Research in Nursing and Health**, **16**, 23-31

Mahoney, J. M. (1999). Alienation and irrational beliefs in a nonclinical university population. **Psychological Reports**, **84**, 137-140

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

McWhirter, B. T. (1990b). **Treatment groups for study on intimate and social loneliness** (Manual). University of Oregon, Eugene, Oregon. USA

McWhirter, B. T. (1990c). Factor analysis of the revised UCLA loneliness scale. **Current Psychology**, **9** (1), 56-69

McWhirter, B. T. & Horan, J. J. (1996). Construct validity of cognitive-behavioral treatments for intimate and social loneliness. **Current Psychology, 15** (1), 42-53

Mijuskovic, B. (1980). Loneliness: An interdisciplinary approach. In J. Hartog, J. R. Audy & Y. A. Cohen (Eds.), **The anatomy of loneliness** (p. 65-94). New York: International Universities Press

Mijuskovic, B. (1988). Loneliness and adolescent alcoholism. **Adolescence, 23** (91), 503-516

Mikulincer, M. & Segal, J. (1990). Loneliness and the desire for intimacy: The intervening role of locus of control. **Personality and Individual Differences, 12** (8), 801-809

Moustakas, C. (1961). **Loneliness**. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall

Newman, B. M. & Newman, P. R. (1995). **Development through life: A psychosocial approach**. New York: Brooks/Cole Publishing Company.

Nurmi, J. & Salmela-Aro, K. (1997). Social strategies and loneliness: A prospective study. **Personality and Individual Differences, 23** (2), 205-215

Nurmi, J., Toivonen, S., Salmela-Aro, K. & Eronen, S. (1997). Social strategies and loneliness. **Journal of Social Psychology, 137** (6), 764-780

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

Oei, T. P. S. & Sullivan, L. M. (1999). Cognitive changes following recovery from depression in a group cognitive-behaviour therapy program. **Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 33**, 407-415

Olinger, L. J., Kuiper, N. A. & Shaw, B. F. (1987). Dysfunctional attitudes and stressful life events: An interactive model of depression. **Cognitive Therapy and Research, 11** (1), 25-40

Oliver, J. M. & Baumgart, E. P. (1985). The dysfunctional attitude scale: Psychometric properties and relation to depression in an unselected adult population. **Cognitive Therapy and Research, 9** (2), 161-167

Olmstead, R. E., Guy, S. M., O'Malley, P. M. & Bentler, P. M. (1991). Longitudinal assessment of the relationship between self-esteem, fatalism, loneliness and substance abuse. **Journal of Social Behavior and Personality, 6** (4), 749-770

Orchard, J. M. (1986). The comparative effectiveness of social skills training and cognitive restructuring in the treatment of loneliness (Doctoral dissertation, The University of Manitoba (CANADA), 1986). **Dissertation Abstracts International, 47**, 2178B

Parker, G., Bradshaw, G. & Blignault, I. (1984). Dysfunctional attitudes: Measurement, significant constructs and links with depression. **Acta Psychiatr. Scand.**, **70**, 90-96

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. 21-39). 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

Peselow, E. D., Robins, C., Block, P., Barouche, F. & Fieve, R. R. (1990). Dysfunctional attitudes in depressed patients before and after clinical treatment and in normal control subjects. **American Journal of Psychiatry**, **147** (4), 439-444

Rich, A. & Bonner, R. L. (1987). Interpersonal moderators of depression among college students. **Journal of College Student Personnel**, 337-342

Robins, C. J., Block, P. & Peselow, E. D. (1990). Endogenous and non-endogenous depressions: Relations to life events, dysfunctional attitudes, and event perceptions. **British Journal of Clinical Psychology**, **29**, 201-207

Rogers, C. (1994). **Etkileşim grupları** (Çev. H. Erbil). Ankara: Ekin Yayınları

Rokach, A. (1988). The experience of loneliness: A tri-level model. **The Journal of Psychology**, **122** (6), 531-544

Rokach, A. (1989a). Antecedents of loneliness: A factorial analysis. **The Journal of Psychology**, **123** (4), 369-384

Rokach, A. (1989b). Surviving and coping with loneliness. **The Journal of Psychology**, **124** (1), 39-54

Rokach, A. (1998). Loneliness and psychotherapy. **Psychology: A Journal of Human Behavior**, **35** (3-4), 2-18

Rokach, A. (1999). Cultural background and coping with loneliness. **The Journal of Psychology**, **133** (2), 217-229

Rokach, A. (2000a). Loneliness and the life cycle. **Psychological Reports**, **86**, 629-642

Rokach, A. (2000b). Perceived causes of loneliness in adulthood. **Journal of Social Behavior and Personality**, **15** (1), 67-84

Rokach, A. & Brock, H. (1996). The causes of loneliness. **Psychology: A Journal of Human Behavior**, **33** (3), 1-11

Rokach, A. & Brock, H. (1997a). Loneliness and the effects of life changes. **Journal of Psychology Interdisciplinary & Applied**, **131** (3), 284-299

Rokach, A. & Brock, H. (1997b). Loneliness: A multidimensional experience. **Psychology: A Journal of Human Behavior**, **34** (1), 1-9

Rokach, A. & Brock, H. (1998). Coping with loneliness. **Journal of Psychology Interdisciplinary & Applied**, **132** (1), 107-128

Rokach, A. & Neto, F. (2000). Coping with loneliness in adolescence: A cross-cultural study. **Social Behavior and Personality**, **28** (4), 329-342

Rook, K. (1984). Promoting social bonding: Strategies for helping the lonely and socially isolated. **American Psychologist**, **39** (12), 1389-1407

Rook, K. S. & Peplau, L. A. (1982). Perspectives on helping the lonely. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), **Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy** (p.351-378). New York: Wiley

Rottenberg, K. J. (1994). Loneliness and interpersonal trust. **Journal of Social and Clinical Psychology**, **13** (2), 152-173

Rottenberg, K. J. (1997). Loneliness and the perception of the exchange of disclosures. **Journal of Social and Clinical Psychology**, **16** (3), 259-276

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

Russell, D. (1996). UCLA Loneliness scale (version 3): Reliability, validity, and factor structures. **Journal of Personality Assessment**, **66** (1), 20-40

Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J. & Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: An examination of Weiss's typology of loneliness. **Journal of Personality and Social Psychology**, **46** (6), 1313-1321

Russell, D., Peplau, L. A. & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA loneliness scale: Concurrent and discriminant validity evidence. **Journal of Personality and Social Psychology**, **39** (3), 472-480

Russell, D., Peplau, L. A. & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. **Journal of Personality Assessment**, **42** (3), 290-294

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** (34-64). New York: International Universities Press

Saklofske, D. H. & Yackulic, R. A. (1989). Personality predictors of loneliness. **Personality and Individual Differences**, **10** (4), 467-472

Sardoğan, M. E. (1998). **Florida insan ilişkileri becerileri 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. ve Batur, S. (1998). Depresyonun bilişsel-davranışçı tedavisi. I. Savaşır, G. Boyacıoğlu ve E. Kabakçı (Ed.), **Bilişsel-davranışçı terapiler** (2. Baskı) (17-50). Ankara: Psikologlar Derneği Yayınları

Savaşır, I. ve Şahin, N. H. (Eds.) (1997). **Bilişsel-davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler**. Ankara: Türk Psikoloji Derneği Yayınları

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

Sermat, V. (1980). Some situational and personality correlates of loneliness. In J. Hartog, J. R. Audy & Y. A. Cohen (Eds.), **The anatomy of loneliness** (305-318). New York: International Universities Press

Snodgrass, M. A. (1987). The relationships of differential loneliness and characterological attributional style to duration of loneliness. **Loneliness: Theory, research and applications** (p.173-186). San Rafael, CA: Select Press

Solano, C. H. (1987). Loneliness and perceptions of control: General traits versus specific attributions. In. M. Hojat & R. Crandall (Eds.), **Loneliness: Theory, research and applications** (p. 201-214). San Rafael, CA: Select Press

Stravynski, A. & Boyer, R. (2001). Loneliness in relation to suicide ideation and parasuicide: A population-wide study. **Suicide & Life-Threatening Behavior**, **31** (1), 32-40

Suedfeld, P. (1982). Aloneness as a healing experience. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), **Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy** (p. 54-70). New York: Wiley

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

Şahin, R. (1999). **The effect of communication skills training program on children's loneliness and assertiveness level**. Unpublished master' thesis, The Middle East Technical University, Ankara

Şahin, N. H. ve Şahin, N. (1991). Bir kültürde fonksiyonel olan tutumlar bir başka kültürde de öyle midir?. **Psikoloji Dergisi**, 7 (26), 30-40

Şimşek-Hayta, N. (1996). **Grupla psikolojik danışmanın tüberkülozlu hastaların kaygı, yalnızlık ve umutsuzluk düzeylerine etkisi**. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara

Tillich, P. (1980). Loneliness and solitude. In J. Hartog, J. R. Audy & Y. A. Cohen (Eds.), **The anatomy of loneliness** (547-553). New York: International Universities Press

Türküm, S. (1996). **Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın bilişsel çarpıtmalar ve kişilerarası beceriler üzerine etkisi**. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

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

Weiss, R. S. (1982). Issues in the study of loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), **Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy** (p.71-80). New York: Wiley

Weiss, R. S. (1987). Reflections on the present state of loneliness research. In. M. Hojat & R. Crandall (Eds.), **Loneliness: Theory, research and applications** (p. 1-16). San Rafael, CA: Select Press

White, J. R. & Freeman, A. S. (Eds.) (2000). **Cognitive-behavioral group therapy for specific problems and populations**. Washington, DC: American Psychological Association

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

Wiseman, H. & Guttfreund, D. G. (1995). Gender differences in loneliness and depression of university students seeking counselling. **British Journal of Guidance and Counselling, 23** (2), 231-245

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

Yalom, I. (1999). **Varoluşçu psikoterapi** (Çev. Z. İyidoğan Babayiğit). İstanbul: Kabalcı Yayınevi

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

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

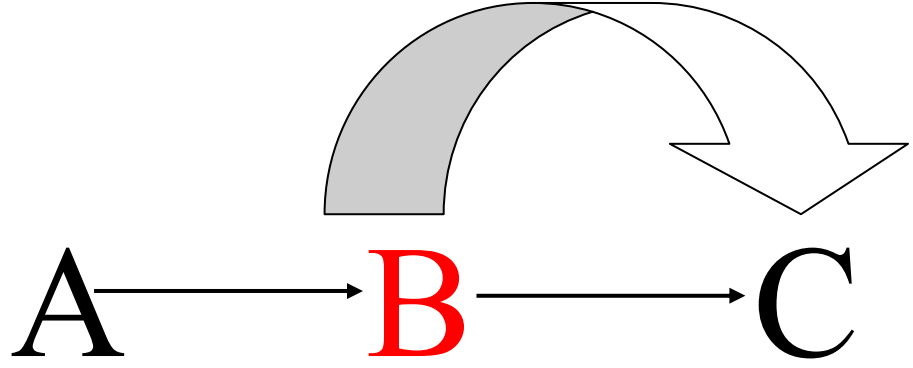
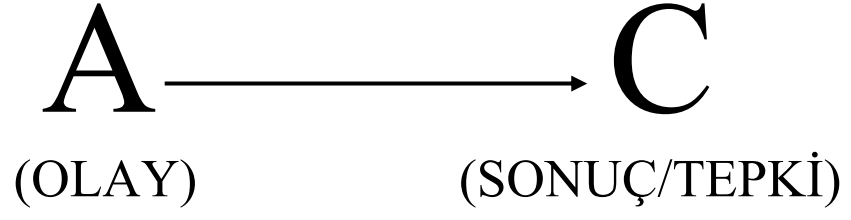
Young, J. E. (1990). **Cognitive therapy for personality disorders:A schema-focused approach**. Sarasota, FL: Professional Resource Exchange, Inc.

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

Zuroff, D. C., Igeja, I. & Mongrain, M. (1990). Dysfunctional attitudes, dependency, and self-criticism as predictors of depressive mood states: A 12-month longitudinal study. **Cognitive Therapy and Research**, **14** (3), 315-326

EKLER

EK-1



(DÜŞÜNCE/İNANÇ)

EK-2

OTOTAMİK DÜŞÜNCE KAYDI FORMU			
Tarih	Olay/Durum	Duygu (lar)	Otomatik Düşünce(ler)

EK-3

OTOTAMİK DÜŞÜNCE KAYDI FORMU					
Tarih	Olay/Durum	Duygu (lar) % 0-100	Otomatik Düşünce(ler) % 0-100	Alternatif Düşünceler % 0-100	Sonuç
					1. Duygu % 0-100 2.Otomatik Düşünce % 0-100

EK-4

BİLİŞSEL ÇARPITMALAR

- 1. Ya hep ya hiç biçiminde düşünme:** Bu tür düşünce biçiminde yaşanan olay, hissedilen durum, kişinin kendisi veya diğer insanlar kişi tarafından iki ayrı uçta, siyah beyaz olarak algılanır. Orta yol ya da gri tonlar gözardı edilir.

Ör: “Bu işi başaramazsam ben bir hiç sayılırım.”

“Dersi veremezsem, bu benim başarısız birisi olduğumu gösterir.”

“Ya benimsin ya toprağın.”

- 2. Felaketleştirmek (falcılık):** Yalnızca bir olayı alıp, olayın sadece olumsuz yanlarına odaklanıp, olası diğer sonuçları dikkate almaksızın gelecekle ilgili olumsuz tahminlerde bulunmak. Ancak birey bunu bir olası sonuç olarak değil kesin olarak değerlendirir.

Ör: “Bu sınavı verememiş olmam demek herşeyin bitmesi demek.”

“Prova yaparken bile sesim titriyor, bu sunu yapma işini başaramayacağım.”

“Bir daha kimse benimle yakın ilişki kurmak istemeyecek.”

- 3. Abartma-küçümseme:** Geçerli bir neden olmaksızın olaydaki, yaşantıdaki, kişideki olumlu öğelerin gözardı edilmesi, küçümsemesi veya olumsuz, önemsiz öğelerin abartılması, büyütülmesi durumudur.

Ör: “Üniversite sınavını kazandım, ancak bu benim başarılı olduğumu göstermez, yalnızca şansım yaver gitti.”

“Arkadaşlar iyi sunu yaptığımı söylediler, ama aslında o kadar da iyi değildi, çünkü birkaç yerde tekledim.”

“Sınavdan 60 almış olmam benim ne kadar yetersiz birisi olduğumu gösteriyor.”

- 4. Etiketleme:** Geçerli, mantıklı olabilecek kanıtları, öğeleri gözardı ederek kendine ve diğer insanlara sabit, değişmez ve genel bir etiket yapıştırmak.

Ör: “Beceriksiz, yetersiz adamın tekiyim.”

“Kaybetmeye mahkum birisi.”

“Hiçbir özelliği olmayan, itici insanın tekiyim.”

5. Zihinsel filtreleme (Seçici Soyutlama): Olayı, kişiyi bir bütün olarak değerlendirmekten çok olayın, kişinin olumsuz yanlarına odaklanmak.

Ör: “Eskisi kadar seni seviyorum demiyor. Sanırım artık benden eskisi kadar hoşlanmıyor.”

“Amma da duyarsız anne-babam var, bir tane çocuklarının doğum gününü unuttular.”

“Hoca birkaç cümlemi düzeltti, eminim ödevimi beğenmeyecek.”

6. Aşırı genelleme: Bir olaydan yola çıkarak, kişinin bu olayın sonucunu gerçekçi bir temel olmaksızın bir çok duruma, kişiye genellemesi eğilimidir.

Ör: “Hiçbir zaman doğru kişiyi bulamayacağım.”

“Yeni kişilerle tanıştığımda kendimi hep aptal durumuna sokuyorum.”

“Ne zaman bir plan yapсам, hep önüme bir şeyler çıkıyor.”

“Bir çayı bile taşıyamıyorum, zaten sakarın, beceriksizin birisiyim.”

7. Kişiselleştirme: Kişinin olayla, durumla hiçbir ilgisi olmaması durumunda dahi kendisine pay çıkarması eğilimidir.

Ör: “Sanırım bana gülüyorlardı.”

“Benim gibi sıkıcı birisiyle neden sinemaya gitsin ki?”

“Sesi canlı değildi, zoraki konuşuyordu. Benden sıkıldı artık.”

8. Meli-malı gibi zorunluluk ifadeleri: Kişinin kendisinin ve diğer insanların nasıl davranması gerektiği konusundaki sabit, katı, yüksek standartları gösteren ifadeleri içerir. Bu tür ifadeler kişinin kendisiyle ilgili olduğunda, hayal kırıklığı, suçluluk, utanma, engellenme duygusu yaşanmasına neden olurken, diğer kişilerle ilgili olduğunda kızgınlık duygularının yaşanmasına neden olur.

Ör: “Onun ne hissettiğini bilmeliydim.”

“Hata yapmamalıyım, aksi durumda komik duruma düşerim.”

“Hiç kimseye olumsuz bir yönümü göstermemeliyim.”

“ Çevremdekilerle kendim hakkımda bir şey paylaşmamalıyım, aksi takdirde bu aleyhime kullanılabilir.”

“ Benden yardım istenilen her durumda yardım etmeliyim.”

9. Akıl Okuma: Diğer olasılıkları dikkate almadan, diğerlerinin kalından geçenleri bildiğine inanmadır. Burada kişinin başka olasılıkları dikkate almadan hemen sonuca atlaması, karara varması da söz konusudur.

Ör: “ Aslında benden hiç hoşlanmıyor, biliyorum.”

“ Sözlerinden benden ayrılmak niyetinde olduğunu anladım.”

“ Erkeklerin/Kızların beni hiç çekici bulmadıklarını biliyorum.”

“Sesimin titrediğini farkettiler, yeterince hazırlanmadığımı düşünüyorlar.”

EK-5

YÜKLEME KURAMI VE KİŞİLERARASI İLİŞKİLER*

Sosyal bir varlık olan bizler günlük yaşamımızın çoğunda kendimizi kişilerarası ilişkilerin içinde buluruz. Bu ilişkiler içinde kimi zaman olumlu duygular yaşarken, maalesef kimi zaman da olumsuz duygular yaşarız. Olumsuz duyguların yaşandığı durumların bir çoğunda bu olumsuzluğun nedeni olarak kendimizi, bizdeki bir eksikliği, yetersizliği görme eğilimindeyizdir. Olumsuz, başarısızlık duyguları yaşadığımızda bunu kendimize, sahip olduğumuz kişilik özelliklerine yüklerken, olumlu duygular, başarı yaşadığımız durumlarda bunu bizim dışımızdaki, kontrolümüzün olmadığı bir şeye yükleme eğilimindeyizdir.

Kimi zaman başarısızlığa dair aşağıdaki yüklemeleri yaparız:

İçsel: Başarısızlık bizden, sahip olduğumuz olumsuz özelliklerden kaynaklanmaktadır ve bunun sorumlusu bizizdir.

Kalıcı: Başarısızlık sürekli olarak devam eder ve böylece biz de başarısız olmaya devam ederiz.

Yaygın: Başarısızlığı bir çok durumda yaşarız ve bu değişmez. Bu nedenle biz yalnızca bir durumda değil bir çok durumda başarısız olmaya devam ederiz.

Ancak kimi zaman da, başarıya dair aşağıdaki yüklemeleri yaparız:

Dışsal: Başarının nedeni kendimizden çok, bizim dışımızda, kontrol edemeyeceğimiz bir şeydir ve bu nedenle başarı bize ait değildir.

Değişken: Başarı yalnızca bir şans ya da tesadüf eseri olmuştur. Başarıyı nadiren yaşarız ve bu nedenle gelecekte de sıkça yaşanmayacaktır.

Özgül: Başarı yalnızca o yaşanan durumda gerçekleşir, diğer durumlarda olmaz. Bu nedenle başka durumlarda, başka kişilerle başarı duygusunu, olumlu duyguları yaşamayacağımızı varsayarız.

* Benedict T. McWhirter'in (1990) izniyle Türkçe'ye çevrilerek kullanılmıştır.

Kişilerarası ilişkilerinize ve yaşamınızın diğer alanlarına bir bakınız ve yaşadığınız başarı ya da başarısızlık duygularını yukarıdaki boyutlardan hangisine ve nasıl yüklediğinizi görmeye çalışın. Şayet yaşadığınız başarı ya da başarısızlıklara, olumlu ya da olumsuz duygulara dair olumsuz yüklemeler yapma eğilimindeyseniz, muhtemelen bu sizin iyi yaptığınız, başarılı olduğunuz bir çok durumda kendinizi yeterince takdir etmediğinizi gösterir. Bu şekilde davranmaya devam ederek kendiniz için stres, zorlanma yaratabilirsiniz.

Olumsuz yüklemelerinizin ne kadar gerçekçi, işlevsel olduğunu test ediniz ve onları olumlu yüklemelerle değiştiriniz!!!

Kendinize ilişkin olumsuz düşüncelerinizi **bir gerçek olmaktan çok, test edilebilir varsayımlar** olarak düşünmeniz sizin yararınıza ve daha işlevsel olacaktır.

EK-6

CÜMLE TAMAMLAMA FORMU

1. İnsanlar.....
.....
2. Ailem.....
.....
3. Yakın arkadaşlarım.....
.....
4. Şu andaki ilişkilerim.....
.....
5. Yakın çevremdekilerin çoğu.....
.....
6. Erkekler/Kızlar.....
.....
7. Karşı cinsle ilişkilerim.....
.....
8. Başkalarına göre ben.....
.....
9. Bir grup içindeyken.....
.....
10. Diğerleriyle kendimi karşılaştırdığımda,.....
.....
11. Beni en çok.....
..... kaygılandırır.
12. Yalnızlık.....
.....
13. Yalnızken.....
.....

14.Kendimi açarsam,.....

.....

15.Olumsuz bir durum yaşadığımda

.....suçlarım.

16.Ben.....

.....

EK-7

MUTLULUK ÖDEVİ*

Aşağıdaki ifadeleri onlar sizin düşünce dünyanızın bir parçası olana dek her gün okuyun. Onları hatırlamaya çalışmayın, yalnızca düşünün. Göreceksiniz, bunu yapmaya başladığınızda daha iyi hissedeceksiniz.

- 1- Ben elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışan, sevgi ve bilgiyle büyüyen olgunlaşan değerli bir insanım.
- 2- Bu benim hayatım ve bu nedenle ondan sorumlu olan da benim.
- 3- Birinci derecede sorumlu olduğum şey bireysel gelişmem ve sağlığım. Kendimi ne kadar çok seversem diğerlerini de o oranda seveceğim demektir.
- 4- Benimle ilgili kararları kendim veririm ve hatalarımın sorumluluğunu da kendim alırım.
- 5- Benden farklı düşünen kişilerin düşüncelerine saygı duyarım, ancak bu farklı düşünceler yoluyla aşağılanmayı, küçük düşürülmeyi kabul edemem.
- 6- Davranışlarım benim kişilik özelliklerim değil, ben sadece bir aktörüm. Davranışlarım iyi ya da kötü olabilir, ancak beni iyi ya da kötü yapmazlar.
- 7- Yaşamda başıma gelen olaylar konusunda özgür değilim, ancak bu olaylara karşı takınacağım tavır, tutum konusunda %100 özgürüm. Kişisel sağlığım ya da sağlıksızlığım benim tutumlarıma, inançlarıma bağlıdır.
- 8- Kimseye kendimi ispatlamak zorunda değilim. Gerek duyduğum şey yalnızca, herkesin beni kabul edemeyeceği gerçeğiyle başedebildiğim gibi, kendimi olabildiğince dürüstçe ve etkili bir şekilde ifade etmektir. Ben kendisini kabul edebilen birisiyim.

* Benedict T. McWhirter'in (1990) izniyle Türkçe'ye çevrilerek kullanılmıştır.

- 9-** Kendime ve diğerklerine karşı nazik ve yumuşak olmaya, saldırgan olmamaya çalışıyorum.
- 10-** Bir gün içinde bir çok şeyi başarmaya çalışmıyorum. “Yapılacak İşler Listesini” üç bölüme ayırırım: “Yapılmak zorunda olanlar”, “Yapılsa iyi olurlar” ve “ Olsa da olur olmasa da olurlar”.
- 11-** Sabırlıyım ve rahatım, çünkü önümde içinde büyüüp gelişeceğim hayatımın geri kalan kısmı var. Öncelikli olan şeyleri önce yapıyorum.
- 12-** Yaşamım boyunca sahip olduğum tecrübelerin her birisi, olumsuz olanlar da dahil, öğrenmeme ve gelişmeme katkıda bulunuyor.
- 13-** Gerçek başarısızlık yalnızca “denemekten korkmak, vazgeçmektir”. Öyleyse, yaptığım hatalar, yanlışlar beni küçük, “değersiz” yapmaz. Hatalarım, yanlışlarım yalnızca benim hata yapabilen bir insanoğlu olduğumu gösterir ve insan olmanın hiçbir kötü tarafı yok.
- 14-** Yakın çevremdekilerle barışık ve uzlaşma içinde olduğumda suçluluk ve pişmanlık duygularından tamamıyla arınmış olacağım.
- 15-** Bugün yapacağım herşeyi en iyi şekilde yapmaya devam edeceğim, ancak hiçbir zaman “Mükemmel Ben” ya da “Kusursuz Ben” olamayacağım gerçeğinin bilincindeyim.

EK-8

SEVGİLİ ARKADAŞIM,

Aşağıda sonuçları deneysel bir doktora tezi çalışmasında kullanılmak üzere bir bilgi formu ve bazı ölçekler verilmiştir. Bu ölçeklerle sizin kişilerarası ilişkilere, kendinize ve yaşadıklarınıza ilişkin tutum ve düşünceleriniz belirlenmeye çalışılmaktadır. Ölçeklerdeki ifadelere vereceğiniz yanıtlar ve bilgi formunda yer alacak bilgiler tamamen gizli tutulup, sadece bu araştırmada kullanılacak ve araştırmacı dışında hiç kimsenin görmesi mümkün olmayacaktır.

LÜTFEN her ifadeyi **DİKKATLE OKUYUNUZ** ve sizi gerçekten yansıttığını düşündüğünüz durumun yanında bulunan yere **YALNIZCA BİR İŞARETLEME** yapınız. Vereceğiniz yanıtlar sizi yansıtan, size özgü olup doğru yada yanlış olması diye bir şey yoktur. Bu nedenle **LÜTFEN** hiçbir ifadeyi **BOŞ BIRAKMAYINIZ**. İşaretlemeyi kurşun kalemle yapınız ve fikir değiştirdiğinizde eski işaretlemeyi silip yeni bir işaretleme yapınız. **SAMİMİ, İÇTEN YANITLARINIZ VE KATKINIZDAN DOLAYI TEŞEKKÜRLER.**

Baki DUY
Araştırma Görevlisi
Eğitimde Psikolojik Hizmetler ABD

BİLGİ FORMU

Adı-Soyadı:.....

Doğum Tarihi:...../...../.....

Cinsiyeti: (K) (E)

Bölümü-Sınıfı:.....

Ailedeki Kardeş Sayısı: (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6 ve üstü)

Nerede ikamet ediyorsunuz?

(1) Ailele (2) Yurttan (3) Bir yakının yanında (kardeş, amca, teyze, vb.) (4) Bir kurum tesisinde (5) Evde arkadaş(lar)la

Şu anda duygusal bir beraberliğiniz var mı?

Evet () Hayır ()

Boş vakitlerinizi kiminle geçirirsiniz?

(1) Tek başıma (2) Kız/Erkek arkadaş(ım)la (3) Ailemden birisiyle (4) Arkadaş(lar)ımla

Sosyal çevrenizde yakın arkadaş olarak tanımlayabileceğiniz kaç kişi var?

(1) Hiç yok (2) 1 (3) 2-3 (4) 4-5 (5) 6-7 (6) 8 ve fazlası

Anne ve babanız;

(1) Birlikteler (2) Ayrı yaşıyorlar (3) Boşandılar (4) Diğer (belirtiniz):.....

EK-9

UCLA

Açıklama: Aşağıdaki ölçekte kendinize ilişkin bir dizi ifade bulunmaktadır. Lütfen her ifadeyi dikkatli bir şekilde okuyunuz. Bu ifadelerin üstünde yer alan “bu durumu **HİÇ** yaşamam”, “bu durumu **NADİREN** yaşarım”, “bu durumu **BAZEN** yaşarım”, “bu durumu **SIK SIK** yaşarım” durumlarından hangisi size daha çok uyuyorsa, o durumun altında yer alan parantezin içine bir çarpı (X) işareti koyunuz.

Ben bu durumu **HİÇ** yaşamam Ben bu durumu **NADİREN** yaşarım Ben bu durumu **BAZEN** yaşarım Ben bu durumu **SIK SIK** yaşarım

1. Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
2. Arkadaşım yok.	(1)	(2)	(3)	(4)
3. Başvuracağım kimse yok.	(1)	(2)	(3)	(4)
4. Kendimi tek başıyım gibi hissetmiyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
5. Kendimi bir arkadaş gurubunun bir parçası olarak 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. İstedğim zaman arkadaş bulabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
16. Beni gerçekten anlayan insanlar var.	(1)	(2)	(3)	(4)
17. Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.	(1)	(2)	(3)	(4)
18. Çevremde insanlar var ama benimle değiller.	(1)	(2)	(3)	(4)
19. Konuşabileceğim insanlar var.	(1)	(2)	(3)	(4)
20. Derdimi anlatabileceğim insanlar var.	(1)	(2)	(3)	(4)

EK-10

FOTÖ

Açıklama: Bu ölçek insanların zaman zaman savunduğu yada inandığı tutumların bir listesini içermektedir. Lütfen **HER CÜMLEYİ** ayrı ayrı dikkatle okuyup, bunlara ne kadar katıldığınızı belirleyin. Her tutuma ilişkin kendi katılma derecenizi, yandaki cevap bölümündeki sayılardan birinin üzerine çarpı (X) işareti koyarak belirleyiniz. Lütfen seçimlerinizin **SİZİN GENEL OLARAK** nasıl düşündüğünüzü yansıtmalarına özen gösteriniz.

1. Tümüyle katılıyorum
2. Genellikle katılıyorum
3. Oldukça katılıyorum
4. Biraz katılıyorum
5. Ender olarak katılıyorum
6. Çok az katılıyorum
7. Hiç katılmıyorum

	Ne kadar katılıyorsunuz?						
	Tümüyle			Hiç			
1. Bir insanın mutlu olabilmesi için mutlaka ya çok güzel (yakışıklı), ya çok zengin, ya çok zeki, ya da çok yaratıcı olması gerekir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
2. Mutlu olabilmem için başkalarının benim hakkımdaki duygu ve düşüncelerinden çok benim kendimle ilgili duygu ve düşüncelerim önemlidir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
3. İnsanların bana değer vermesi için hiç hata yapmamam gerekir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
4. İnsanların bana saygı göstermeleri için her zaman başarılı olmam gerekir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
5. Risk almak hiçbir zaman doğru bir şey değildir. Çünkü kaybetmek bir felaket olabilir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
6. İnsanın herhangi bir alanda özel bir yeteneği olmasa da başkalarının saygısını kazanması mümkündür.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
7. Mutlu olabilmem için tanıdığım insanların çoğunun hayranlığını kazanmalıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
8. Bir başka kişiden yardım istemek aslında zayıflık işaretidir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
9. Bir insan olarak yeterli olmam için, başkaları kadar başarılı olmam gerekir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
10. İnsan bir işi iyi yapamıyorsa hiç yapmasın daha iyi.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
11. Bir insan olarak başarılı sayılabilmem için yaptığım işlerde başarılı olmam gerekir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
12. Hatalarımdan da bir şeyler öğrenebildiğim sürece, hata yapmamda bir sakınca yoktur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
13. Beni seven bir insanın benimle aynı fikirde olması gerekir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
14. Bir işte tümüyle başarısız olmak ile yarı yarıya başarısız olmak arasında pek fark yoktur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
15. İnsanların bana verdiği önemi yitirmemem için kendimi açmamalıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
16. Sevdiğim insan beni sevmediği sürece bir hiç sayılırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

17. Sonucu başarısızlık da olsa insan yaptığı işten zevk alabilir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
18. İnsanın başarılı olacağına ilişkin biraz olsun inancı yoksa, herhangi bir işe girişmemelidir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
19. Başkalarının benim hakkımdaki düşünceleri bir insan olarak değerimi büyük ölçüde belirler.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
20. İkinci sınıf bir insan durumuna düşmemem için kendime koyduğum standartların en yüksek olması gerekir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
21. En azından bir yönümlü başarılı değilsem, değerli bir insan sayılmam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
22. İnsanın değerli biri sayılması için iyi fikirleri olması gerekir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
23. Bir hata yaptığım zaman bundan rahatsızlık duymam gerekir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
24. Benim için önemli olan başkalarının benim hakkımdaki düşüncelerinden çok, benim kendimle ilgili düşüncelerimdir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
25. İhtiyacı olan herkese yardım etmediğim takdirde iyi bir insan sayılmam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
26. Yenilmiş, kaybetmiş duruma düşmemek için soru sormamalıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
27. İnsanın kendisi için önemli olan kişiler tarafından onaylanmaması çok kötüdür.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
28. İnsanın mutlu olabilmesi için dayanabileceği, güvенеbileceği başka insanların olması gerekir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
29. Önemli amaçlarıma ulaşabilmem için kendimi çok fazla zorlamam gerekmez.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
30. İnsan biri tarafından azarlansa da buna üzülmemesi gerekir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
31. Bana zarar verebileceklerini düşündüğümde diğer insanlara güvenmem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
32. Diğer insanlar tarafından sevilmedikçe mutlu olamazsın.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
33. İnsanın başka insanları mutlu etmek için kendi ihtiyaçlarından vazgeçmesi gerekiyorsa, bunu yapması gerekir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
34. Mutluluğum kendimden çok diğer insanlara bağlıdır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
35. Mutlu olmam için diğer insanların beni ve yaptıklarımı onaylaması gerekmez.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
36. İnsan, sorunlarından uzak durabildiği sürece sorunlar da ortadan kalkar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

37. Hayatın güzelliklerinin çoğundan (zenginlik, güzellik, başarı, vb.) nasibimi almasam da mutlu olabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
38. Başka insanların benim hakkımda ne düşündükleri benim için önemlidir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
39. Başkalarından ayrı olmak eninde sonunda mutsuzluğaa yol açar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
40. Bir başka insan tarafından sevilmesem de mutlu olabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

EK 11

UCLA Yalnızlık Ölçeği ve FOTÖ Uygulamalarından Elde Edilen Betimsel Değerler

		UCLA	FOTÖ
N	Valid	467	467
	Missing	1	1
Mean		34,41	128,03
Median		33	126
Mode		27	120
Std. Deviation		9,45	29,57
Variance		89,39	874,19
Skewness		1,05	,20
Std. Error of Skewness		,11	,11
Kurtosis		1,33	,07
Std. Error of Kurtosis		,22	,22
Range		57	177
Minimum		20	55
Maximum		77	232

Ek 12

Bilişsel-davranışçı Yaklaşımaya Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Oturumları

I. Oturum

Amaç: 1- Grup üyelerinin grup oturumlarına ısınmalarını sağlamak.

2. Grup üyelerinin süreç hakkında net bilgi edinmelerini sağlamak.

İşleyiş: Bu oturumda ilk olarak, grup üyelerinin kendilerini tanıtmaları ve böylece grup üyelerinin birbirleri hakkında birinci elden genel bir bilgiye sahip olmaları sağlanmıştır. Üyelerden kendilerini kısaca tanıtmaları ve isimlerinin konulu hikayesi, anlamı ya da isimleriyle ilgili varsa ilginç yaşantıları anlatmaları istenmiştir. Ardından grup üyelerinin böyle bir grup yaşantısına katılmaya dair duygu ve düşüncelerini paylaşmaları istenmiştir. Bu paylaşımdan sonra grup lideri, grubun amacı, süresi, sıklığı, grup kuralları hakkında bilgi vererek grup oturumlarını yapılandırmaya çalışmıştır. Yapılandırma sırasında grup üyeleri oturumlara dair kafalarındaki soru işaretlerini paylaşmaları konusunda teşvik edilmiştir. Grup lideri her soruya yanıt vererek grup üyelerinin oturumlar hakkında net bilgi edinmelerini sağlamaya çalışmıştır. Grup üyelerine bu grubun amacının daha sağlıklı yakın ilişkiler geliştirmek olduğu söylenmiştir. Bu nedenle, grup üyelerinin gruba katılımına yardımcı olmak amacıyla grup üyeleri, kişilerarası ilişkilerde yaşadıkları sorunları paylaşmaları konusunda teşvik edilmiştir. Kişilerarası ilişkilerde yaşanan sorunları paylaşırken, grup üyelerinin diğer kişilere verdikleri tepkilerin nedenleri ve sonuçları üzerine odaklanmalarına yardımcı olunmuştur. Böylece bir sonraki oturumda sunulacak olan ABC modelinin alt yapısı hazırlanmaya çalışılmıştır. Oturumun sonuna doğru grup lideri model olmak amacıyla oturumu özetlemiştir. Oturum ev ödevinin belirtilmesiyle sonlandırılmıştır. Ev ödevi verilmeden önce, grup üyeleriyle ev ödevi verilmesinin gerekçeleri ve önemi paylaşılmıştır. Ev ödevi olarak

danışanlardan kişilerarası ilişkilerde yaşadıkları olumsuz duyguların nedeni üzerine düşünmeleri ve bunları bir sonraki oturuma getirmeleri istenmiştir.

II. Oturum

Amaç: Grup üyelerinin duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişkilere dair ABC modeli bağlamında yeni bir bakış açısı kazanmalarına yardımcı olmak.

İşleyiş: Oturuma öncelikle danışanların duygu durumlarının sorgulanmasıyla başlanmıştır. O an için gruba katılımını etkileyebilecek belirli bir duygu durumu yaşayan danışan(lar), kısaca bu duygusuna temel olan yaşantıyı paylaşma konusunda teşvik edilmiştir. Bunu yaparken çok dikkatli olmak gerekmektedir. Çünkü, oturum gündeminin değişmesi riski söz konusudur. Grubun amacına, yapısına uygun olan yaşantılar özellikle oturumlarda sunulan yöntemlerle ele alınmaya çalışılmıştır. Uygun olmayan ve ek yardım gereksinimi olan durumlarda, danışanların isterlerse bireysel olarak başka bir uzmandan yardım alabilecekleri ifade edilmiştir. Ancak grup oturumları boyunca ek yardım almayı gerektirecek bir durum söz konusu olmamıştır. Ör.:Yaşadığı bir olaydan doyalı öfkeli olduğunu ifade eden bir danışandan yaşadığı bu durumu ABC modeli içinde yeniden ele alması istenmiştir. Duygu durumunun sorgulanmasından sonra bir önceki oturumun gönüllü bir üye tarafından özeti yapılmış ve danışanlardan önceki oturuma dair geri bildirimler alınmıştır. Geri bildirimleri verirken danışanların oldukça genel ifadeler kullandıkları görülmüştür. Lider danışanları daha detaylı geri bildirim verme konusunda teşvik etmiştir. Ardından oturumun gündemi kısaca belirlendikten sonra, önceki oturumda verilen ev ödevi paylaşılmıştır. Bu paylaşımın sonrasında, oturum gündemine geçilerek ABC modeli danışanlara grup liderinin sunduğu bir örnek ve görsel malzeme ile (Ek 1) birlikte sunulmuştur. Daha sonra grup üyelerinin ABC modelini net bir şekilde anlamalarına ve içselleştirmelerine yardım etmek amacıyla, yakın zamanda yaşadıkları kişilerarası ilişkilerle ilgili yaşantılarını ABC modeline

uygulamaları konusunda danışanlar teşvik edilmiştir. Danışanların bir olaya dair verdikleri tepkinin nedeni olarak genelde olayın kendisini ya da diğer kişinin davranışını gördükleri için, ABC modelini anlamakta biraz zorlandıkları görülmüştür. Oturum gönüllü bir danışan tarafından özetlendikten sonra, yeni ev ödevinin belirlenmesiyle sonlandırılmıştır. En iyi ve kalıcı öğrenmenin bireysel deneyimden geçtiği kabul edilerek, danışanlardan bir haftalık süre içinde olumsuz duygu(lar) yaşadıkları kişilerarası ilişkilerle ilgili yaşantılarını ABC modeli ile yeniden değerlendirmeleri istenmiştir.

III. Oturum

Amaç: Danışanların bilişsel-davranışçı yaklaşımın temel kavramlarını, ilkelerini ve sahip olunan düşüncelerin, inançların ilişkiler üzerindeki etkisini anlamlarına yardımcı olmak.

İşleyiş: Bir önceki oturumda olduğu gibi, bu oturuma da duygu durumunun sorgulanmasıyla başlanmıştır. Ardından bir önceki oturum gönüllü bir danışan tarafından özetlenmiş ve istekli danışanlardan oturuma dair geri bildirim alınmıştır. Bu oturumun gündemi gruba bildirildikten sonra, bir önceki oturum sonunda verilen ev ödevine ilişkin yaşantılar paylaşılmıştır. Paylaşımında bulunan danışanların bir çoğunun yaşadığı olumsuzlukların temelinde olaya ilişkin yorumlarının, açıklamalarının yattığını farkettileri, ancak olaya dair düşünceleri, inançları bulmakta, duygu ve düşünce ayrımını yapmakta zorlandıkları görülmüştür. Ev ödevine dair paylaşımından sonra oturumun gündemine geçilmiştir. Bu oturumda danışanlara bilişsel-davranışçı yaklaşımın temel kavramları, ilkeleri hakkında bilgi verilmiş ve danışanların ev ödevlerinden getirdikleri örnek yaşantılar üzerinden otomatik düşüncelerin, ara inançların ve temel inançların nasıl oluştuğu, gerçekleştiği danışanlara anlatılmaya çalışılmıştır. Daha sonra danışanların belirli bir olaya ilişkin düşüncelerini, inançlarını ortaya çıkarmaya yardımcı olacak “Düşünce Kaydı Formu”nun basit hali (Ek 2) tanıtılmıştır. Bu formu nasıl kullanacakları, nasıl bir işleve sahip olduğu danışanlarla ayrıntılı olarak anlatılmış ve danışanların

gönüllü olarak getirdiği bir olay üzerinde formun nasıl kullanılacağı gösterilmiştir. Bilişsel-davranışçı yaklaşım hakkındaki literatüre bakıldığında, yazılı kayıtların sıklıkla kullanıldığı görülmektedir. Yaşanılan sorunun nedeni ne olursa olsun, düşünce kaydı formunun kullanılan en temel kayıt tutma yöntemi olduğu görülmektedir. Bilişsel-davranışçı yaklaşımla ilgili literatürde düşünce kaydı formunun önce basit haliyle kullanılması önerilmektedir. Bu nedenle danışanlara önce formun basit hali verilmiştir. Formu kullanmada yeterlilik kazandıkça, formun tamamının kullanılacağı söylenmiştir. Oturumun sonuna doğru gönüllü bir danışan oturumu özetlemiş ve ev ödevinin verilmesi ile oturum sonlandırılmıştır. Danışanlara düşünce kaydı formunun basit halinin bir kopyası dağıtılmış ve ilişkilerle ilgili yaşadıkları olumsuz olaylardan sonra bu formu kullanabilecekleri söylenmiştir. Ayrıca, danışanlara bu kayıtları tutmak üzere orta boy bir not defteri bulundurmaları tavsiye edilmiştir.

IV. Oturum

Amaç: Danışanların “bilişsel hataları” (Ek 4) tanıma becerilerini kazanmalarına ve bu hataların nasıl işlevde bulduklarını anlamalarına yardımcı olmak.

İşleyiş: Her oturumda olduğu gibi, yine duygu durumunun sorgulanması ile oturuma başlanmıştır. Hemen akabinde bir önceki oturum bir danışan tarafından özetlenmiş ve oturuma dair geri bildirimler paylaşılmıştır. Daha sonra bir önceki oturumda verilen ev ödevi paylaşılmıştır. Grup üyelerinin bir kısmının duyguyu düşünceden ayırt etmekte zorlandığı görülmüştür. Ayrıca, birkaç danışanın kayıt tutmadığı görülmüş ve bunun nedenleri sorgulanmıştır. Bir danışan kayıt tutmasına neden olacak bir olay yaşamadığını söylerken, bir diğeri verilen formun kopyasını kaybettiğini söylemiştir. Her iki danışan da o anda bir yaşantı hatırlamaları ve form üzerinde bu durumu uygulamaları konusunda teşvik edilmiştir. Sonrasında oturum gündemine geçilmiştir. Bu oturumda gündem

olarak bilişsel hataları ya da diğer deyimle düşünme hataları belirlenmiştir. Danışanlarla ne tür bilişsel hataların olduğu, bu hataların nasıl oluştuğu, nasıl olumsuz bir şekilde işlevde bulunduğu danışanların örnek yaşantılarıyla ve danışmanın sunduğu yazılı malzeme ile anlatılmaya çalışılmıştır. Paylaşım sırasında danışanların bir çoğunun, bilişsel hata türünü tanımada zorlandığı görülmüştür. Yine her oturumda olduğu gibi, oturum gönüllü bir danışan tarafından özetlenmiş ve ev ödevi belirlenmiştir. Düşünce kaydı formunun basit halinin tutulmaya devam edilmesi, paylaşılan düşünme hatalarının hangilerinin kullanıldığının kısaca not edilmesi ve Kadir Özer'in "Ben Değeri Tiryakiliği" isimli kitabından düşünme hataları ile ilgili 3. bölümün okunması istenmiştir. Kadir Özer'in kitabının seçilmiş olmasını sebebi, kitabın içeriğinin bilişsel-davranışçı yaklaşımı yansıttığıdır. İlgili 3. bölümde de düşünme hataları ele alınmaktadır. Kadir Özer'in kitabı bilişsel-davranışçı yaklaşımı içeren az sayıdaki Türkçe kaynaktan birisidir ve özellikle de psikoloji alanından olmayan insanlar için yazılmış bir eserdir. Bibliyoterapi bilişsel-davranışçı yaklaşımda yaygın kullanımı olan bir yöntemdir. Bu yöntemle danışan bazen yaşadığı sorun hakkında, bazen bilişsel-davranışçı yaklaşım hakkında, bazen de belirli bir teknik hakkında daha detaylı bilgi alma şansına sahip olmaktadır. Aynı zamanda danışma süresi dışında da danışanın aktif olmasına olanak tanımaktadır.

V. Oturum

Amaç: Grup üyelerinin yaptıkları yüklemeleri ve bu yüklemelerin işlevini anlamalarına yardımcı olmak.

İşleyiş: Oturuma duygu durumunun sorgulanması ile başlanılmıştır. Ardından gönüllü bir danışan tarafından bir önceki oturumun özeti yapıldıktan sonra, oturum hakkında geri bildirimler paylaşılmıştır. Daha sonra ev ödevlerine ilişkin paylaşımına geçilmiştir. Düşünce kaydının tutulmasında ufak tefek sorunlar olmasına karşın, hemen hemen tüm danışanların düşünce kaydını tutma konusunda yeterlilik kazandığı görülmüştür. Bazı danışanların

ev ödevi olarak verilen kitap bölümü okumasını yapmadığı görülmüştür. Ödevi yapmayan danışanların bir kaçı bu ödevi unuttuğunu söylerken, diğerleri vaktinin olmadığını söylemiştir. Kitap bölümü okuma ödevini yapan danışanlardan okudukları bölüme dair geri bildirim alınmıştır. Gözlenen düşünme hatalarının kaydı konusunda da bazı sorunlar olduğu görülmüştür. Birkaç danışanın bu ödevi yapmadığı görülmüştür. Bir danışan bu ödevi yerine getirmeyi unuttuğunu, diğer bir danışan kayıt tutmaktan çok zihninde ne tür düşünme hatalarını yaptığını düşündüğünü, bir diğer danışan da kayıt tutma işini akşama bıraktığı için bir çok şeyi hatırlayamadığından dolayı kayıt tutmadığını ifade etmiştir. Bunun üzerine grup lideri ev ödevleri konusunda bir sıkıntı olup olmadığını sorgulamış ve bazı danışanlar ev ödevlerini yapmak istediklerini, ama yazılı olan ev ödevlerini yapmanın zor geldiğini ifade etmişlerdir. Danışman diğer üyelerden yazılı ev ödevlerini yapmaya dair düşüncelerini, ne kadar faydalı olup olmadığını paylaşmalarını istemiştir. Üyelerin bir çoğu bu yazılı ev ödevleri yapma konusunda zorlansa da, faydasına inandığını belirtmiştir. Danışman bir kez daha ev ödevlerinin gerekçelerinden ve öneminden bahsederek yazılı ev ödevlerini yapma konusunda grup üyelerini teşvik etmeye çalışmıştır. Bu ev ödevini yapan danışanların bir kısmı, bazı düşünme hatalarını daha sık kullandığını farkettiğini bildirmiştir. Bu paylaşımın ardından, yükleme kuramı danışanların getirdikleri örnek yaşantılar ve yazılı malzeme (Ek 5) ile birlikte kişilerarası ilişkiler bağlamında danışanlara tanıtılmıştır. Yükleme kuramının ele alınmasının sebebi, yalnızlıktan sıkıntı duyan bireylerin bir çoğunun yaptıkları yüklemelerde olumsuz bir yanlılık içinde olduklarına ilişkin araştırma bulgularının olmasıdır. Aynı zamanda, yükleme kuramında bireylerin bilişleri ele alınmaktadır. Düşünce kaydı formunun basit halini kullanma konusunda bir çok danışanın yeter düzeye ulaştığının görülmesi üzerine formun tam hali danışanlarla paylaşılmıştır. Yine otomatik düşünceleri bulmak için kendilerine ne tür sorular sormaları gerektiği, alternatif düşünceler bulmaları için hangi soruları kendilerine sormaları gerektiği ve ortaya çıkacak bazı durumlarda

(ör: alternatif düşüncelerin bulunmasına rağmen, duygu yoğunluğunda bir değişimin olmaması gibi) bu durumu nasıl yorumlayabilecekleri ve ele alacakları paylaşılmıştır. Daha sonra gönüllü bir danışanla formun tam hali üzerinde getirdiği örnek bir olay çalışılmıştır. Oturumun sonunda oturum özetlenmiş ve yeni ev ödevleri verilmiştir. Danışanlardan düşünce kaydı formunu yeni haliyle tutmaya devam etmeleri ve kendilerine kısaca tanıtılan Cümle Tamamlama Formunu (Ek 6) bir sonraki oturuma getirmek üzere doldurmaları istenilerek oturum sonlandırılmıştır.

VI. Oturum

Amaç: Danışanların kendilerine, kişilerarası ilişkilere ve yalnızlığa ilişkin inançlarına, düşüncelerine odaklanmalarını sağlamak.

İşleyiş: Her oturumda olduğu gibi bu oturuma da yine duygu durumunun kontrolü ile başlanılmıştır. Ardından bir önceki oturum bir danışan tarafından özetlenmiş ve oturuma dair danışanların geri bildirimleri paylaşılmıştır. Oturum gündemi lider tarafından gruba iletdikten sonra, bir önceki oturumda verilen ev ödevi hakkında paylaşıma geçilmiştir. Danışanların bir çoğunun düşünce kaydı formunun yeni halini kullanma konusunda zorlandıkları görülmüştür. Karşılaşılan en temel güçlüğün alternatif düşünce bulmada olduğu ortaya çıkmıştır. İstekli bir danışanla beraber örnek bir yaşantı üzerinde çalışılarak, bu güçlüğün nereden kaynaklandığı bulunmaya çalışılmıştır. Paylaşımlar sonucunda, bu sorunun altında bulunan alternatif düşüncelerin, inançların aslında danışanlar için yeterince tatmin edici olmaması olduğu görülmüştür. Bulunan alternatif inançların sanki kendini teselli etme, kandırma gibi algılanması bir neden olarak ortaya çıkmıştır. Danışanlar grupta alternatif düşünce bulma ve bulunan alternatif düşüncelere inanma konusunda daha rahat olduklarını, ancak tek başlarına olduklarında zorlandıklarını belirtmişlerdir. Bunların hepsinin doğal olduğu, ancak gün geçtikçe daha iyi olacakları belirtilmiş ve kayıt tutmaya devam etme konusunda danışanlar desteklenmiştir. Bu

paylaşımın ardından oturum gündemine geçilmiştir. Bu oturumda gündem olarak bir önceki oturumda verilen cümle tamamlama formunda bulunan maddelerin paylaşılması belirlenmiştir. Cümle tamamlama formunun kullanılmasının amacı, danışanların kendilerine, ilişkilere ve özellikle de yalnızlığa dair inançlarını, düşüncelerini ifade etmelerine yardımcı olmaktır. Bu form yoluyla esas değişken olan yalnızlık konusuna dolaylı olarak girilmesi amaçlanmıştır. Kendini ifade eden danışanların ortak görüşü formu doldururken epey bir zaman harcadıkları, çünkü formda yer alan bir çok konu üzerinde daha önce pek düşünmemiş olmaları şeklinde olmuştur. İsteyen gönüllü danışanlardan her bir madde için yazdıklarını paylaşması istenilmiştir. Ayrıca hangi ifadeleri yazarken zorlandıkları, hangi ifadeleri daha çabuk buldukları üzerine paylaşımda bulunulmuştur. Danışanların özellikle yalnızlıkla ilgili ifadelerine odaklanılmıştır. Bir iki danışan dışında, yalnızlıkla ilgili ifadelerin hemen hepsinin olumsuz olduğu görülmüştür (ör: “Yalnızlık benim kaderim”). Zamanın sınırlı olmasından dolayı yalnızlıkla ilgili ifadelerin paylaşımına bir sonraki oturumda devam edileceği ifade edilerek oturumun özetlenmesine geçilmiştir. Oturum düşünce kaydının tutulmasına devam edilmesi şeklindeki ev ödevi ile sonlandırılmıştır.

VII. Oturum

Amaç: Danışanların yalnızlık yaşantısına odaklanmalarını sağlamak.

İşleyiş: Duygu durumunun gözden geçirilmesinden sonra, bir önceki oturumda paylaşılanlar gönüllü bir danışan tarafından özetlenmiş ve oturuma dair danışanların geri bildiri alınmıştır. Bir önceki oturumda ifade edildiği gibi, bu oturumda yalnızlık konusunun paylaşılacağı söylendikten sonra ev ödevine ilişkin paylaşımlara geçilmiştir. Bir önceki oturumda düşünce kaydı formu ile ilgili ortaya çıkan sorunların az da olsa halen yaşandığı görülmüştür. Yazılı ödevleri yapmadaki güçlüğü yaşayan soruna katkıda bulunduğu görülmüştür. Grup lideri düşünce kaydı formunu tutmakta zorlanan danışanlardan, yalnızca kendileri için en önemli olan yaşantıyla ilgili kayıt

tutmalarını istemiştir. Ev ödevine dair paylaşımdan sonra oturum gündemine geçilmiştir. Danışanlardan önce yaşadıkları yalnızlığın nedenleri üzerine paylaşımda bulunmaları istenilmiştir. İfade edilen nedenler arasında çevresinde ortak paylaşımda bulunacak uygun arkadaşların bulunmaması, sosyal ilişkilerde çekinik davranma, kendini yeterince iyi ifade edememe, özgüven eksikliği, yeni ve farklı bir ortamda bulunma, sosyal etkinliklere maddi ve zaman sıkıntısı nedeniyle yeterince katılamama ve ilişki kurmada güçlük olduğu görülmüştür. Özellikle sosyal ilişkilerde çekinik davranan, kaygılanan, özgüven eksikliği yaşayan, kendini yeterince ifade edemeyen ve güçlük yaşayan danışanlarla belirttikleri nedene dair inançları, düşünceleri üzerine odaklanılmıştır. Bu noktada özellikle aşağı doğru oklar ve sokratik sorgulama yöntemlerinden yararlanılmıştır. Daha sonra danışanlardan kendilerini yalnız hissettiklerinde neler yaşadıkları paylaşılmıştır. Ortak duygular mutsuzluk, üzüntü, keder, içe dönük öfke şeklinde ortaya çıkmıştır. Yalnızca bir iki danışan yalnızlık yaşadıklarında çoğu zaman olumsuz duygular yaşamadıklarını ifade etmişlerdir. Yalnızlık durumunda yaşanan duygular paylaşıldıktan sonra, yalnızlıkla nasıl başettikleri paylaşılmıştır. Yalnızlıkla nasıl başettiklerine dair paylaşım sonucunda bir çok danışanın yetersiz başetme yöntemlerini kullandığı görülmüştür. Kullanılan başetme yöntemleri arasında sosyal ilişkilerden uzak kalmaya çalışma, bireysel etkinliklerde bulunma (kitap okuma, yürüyüş yapma, televizyon izleme gibi), eski arkadaşları ya da evi arama gibi yöntemlerin olduğu görülmüştür. Bir danışan ise yalnızlık yaşadığında kendisine daha çok zaman ayırdığını, sanatsal etkinliklere katıldığını ifade etmiştir. Daha sonra danışanlardan yalnızlığa ilişkin gerçekçi olmayan, olumsuz inançlarını bulma ve bunları alternatifleri ile değiştirmeleri istenmiştir. Ayrıca alternatif başetme yöntemlerinin neler olabileceği üzerine odaklanmaları istenmiştir. Oturum bir grup üyesi tarafından özetlendikten sonra ev ödevinin verilmesi ile sona ermiştir. Ev ödevi olarak düşünce kaydı formunun kullanılmasına devam edilmesi ve olumlu ve olumsuz kişilik özelliklerinin yazılması verilmiştir.

VIII. Oturum

Amaç: Danışanların sahip oldukları benlik değerini farketmelerine ve benlik değerini artırmaya yardımcı olmak.

İşleyiş: Duygu durumunun gözden geçirilmesinden sonra, bir önceki oturum bir danışan tarafından özetlenmiş ve oturum hakkında geri bildirimler paylaşılmıştır. Daha sonra ev ödevlerine dair paylaşımına geçilmiştir. Düşünce kaydını tutma konusunda düşük düzeyde sorun yaşanıldığı, hemen hemen bütün danışanların düşünce kaydını kullanmada daha iyi olduğu görülmüştür. Danışanların bazıları artık kayıt tutmadan, zihinlerinde olaya dair duyguları, otomatik düşünceleri ve alternatif düşünceleri bulmaya başladıklarını ifade etmişlerdir. Bu paylaşımından sonra oturum gündemine geçilmiştir. Danışanların çoğunluğu olumlu ve olumsuz kişilik özelliklerini bulma konusunda biraz zorlandıklarını ifade etmişlerdir. Grubun büyük çoğunluğunda olumsuz kişilik özelliklerinin sayıca daha fazla olduğu görülmüştür. Aslında bu durum, yalnızlık sorunu yaşayan bireylerin kendileri hakkında olumsuz, yanlı yüklemeler yaptıkları, kendilerini olumsuz algıladıkları, düşük benlik değerine sahip oldukları şeklindeki araştırma bulguları ile örtüşmektedir. Kişilik özelliklerinin ve benlik değerinin oturum gündemi olarak belirlenmesinin nedeni de bahsedilen araştırma bulgularıdır. Danışanların kendilerini nasıl olumsuz, yanlı bir şekilde algıladıklarını görmelerine yardımcı olunmaya çalışılmıştır. Gönüllü danışanlarla kendileri ile ilgili değerlendirmelerinde kullandıkları düşünme hatalarını bulmalarına, kendilerini nasıl daha gerçekçi bir şekilde değerlendirebileceklerine, olumsuz içsel diyalogu nasıl engelleyebileceklerine yardımcı olunmuştur (düşünceyi durdurma ve düşünceyi başka yöne yönlendirme yöntemlerini nasıl kullanabilecekleri gösterilmiştir). Ayrıca grupta beraber, benlik değerini artırmak için neler yapılabileceği tartışılmıştır. Benlik değerine dair paylaşımından sonra oturum özetlenmiş ve ev ödevi belirlenmiştir. Danışanlardan düşünce kaydını tutmaya devam etmeleri istenmiştir. Ayrıca, danışanların kendileri hakkında daha iyi hissetmelerine yardımcı olmak

amacıyla, Benedict McWhirter'dan alınan "Mutluluk Ödevi" (Ek 7) isimli yazılı materyal danışanlara dağıtılmış ve zaman zaman, kendilerini kötü hissettiklerinde bu ödevi okuyabilecekleri söylenmiştir. Son olarak Kadir Özer'in "Ben Değeri Tiryakiliği" isimli kitabının ilgili 5. bölümünü okumaları istenmiştir.

IX. Oturum

Amaç: Kedinin ifade etmeye engel olan düşünceleri, inançları farketmeye yardımcı olmak.

İşleyiş: Yine duygu durumunun gözden geçirilmesiyle oturuma başlanmıştır. Ardından bir önceki oturum özetlenmiş ve oturum hakkında geri bildirimler paylaşılmıştır. Daha sonra bir önceki oturumda verilen ev ödevlerinin paylaşılmasına geçilmiştir. İlgili kitap bölümü okumasını yapan danışanlardan geri bildirim alınmış, anlaşılmayan yerler netleştirilmiştir. Gönüllü danışanlarla düşünce kaydında yer alan, arzu ettikleri yaşantılar paylaşılmıştır. Danışanlar düşünce kaydını tutma konusunda kendilerini oldukça rahat hissettiklerini ifade etmişlerdir. Birkaç danışan mutluluk ödevini okuduğunu ve o anda kendilerini gerçekten daha iyi hissettiklerini belirtmiştir. Bir danışan kendisiyle ilgili olarak çok fazla olumsuz içsel diyalog kurduğunu, etiketleme hatasını çok sık kullandığını farkettiğini belirtmiştir. Diğer bir danışan kendisi hakkında daha iyi hissetmek için, diğerlerinin ne dediğinden çok kendisinin ne dediğine, ne istediğine önem vermeye başladığını ifade etmiştir. Araştırma bulguları, kronik yalnızlık yaşayan bireylerin bir çoğunun kendilerini ya yeterince açmadığını ya da uygun olmayan bir şekilde açtığını göstermektedir. Danışanların düşünce kaydında getirdikleri yaşantıların çoğu bu bulguyu destekler niteliktedir. Bu nedenle bu oturumun gündemi olarak kendini açma, ifade etme belirlenmiştir. Danışanlarla beraber kendini açmaya, ifade etmeye engel olan düşünceler, inançlar keşfedilmeye çalışılmıştır. Bu düşünceler arasında "yanlış anlaşılırım, yanlış/uygun olmayan bir şey söylerim, alay edilirim, olumsuz tepki alırım, ilişkim kötüye

gider, reddedilirim” şeklindeki düşüncelerin, inançların olduğu görülmüştür. Birkaç danışan doğru olarak kendini nasıl ifade edeceğini bilmediğini paylaşmıştır. Danışanlarla daha önce kullandıkları yöntemlerden yararlanarak bu olumsuz, işlevsel olmayan düşünceleri, inançları nasıl değiştirebilecekleri üzerine paylaşımda bulunulmuştur. Bir danışanla yapılan rol oynamada bu olumsuz düşüncelerin ne kadar değişmeye dirençli olabileceği görülmüştür. Bu paylaşımdan sonra oturumun özetlenmesi ve ev ödevinin belirlenmesi ile oturum sonlandırılmıştır. Ev ödevi olarak düşünce kaydı formunu kullanarak kendini ifade etmeye engel olan düşüncelerin, inançların bulunması ve alternatif düşüncelerin geliştirilmesi verilmiştir.

X. Oturum

Amaç: Uygun olmayan kendini açma biçimlerini farketmeye ve uygun kendini ifade etme biçimini öğrenmeye yardım etmek.

İşleyiş: Duygu durumu gözden geçirildikten sonra, bir önceki oturumun özeti yapılmış ve oturum hakkında danışanların geri bildirimleri paylaşılmıştır. Daha sonra ev ödevleri paylaşılmıştır. Ev ödevi paylaşımında bulunan danışanların ifadelerinden, danışanların bir çoğunun kendini ifade etmeye engel olan düşünceleri kolayca buldukları, ancak alternatif düşünceleri bulmada ve onlara inanma da güçlük yaşadıkları görülmüştür. Bu paylaşımdan sonra grup üyeleriyle oturum gündeminin paylaşımına geçilmiştir. Danışanların kendi yaşantılarından yola çıkarak uygun olmayan kendini ifade biçimlerinin neler olduğu keşfedilmeye çalışılmıştır. Daha sonra danışanlara, ben dili alternatif bir kendini ifade etme yöntemi olarak sunulmuştur. Ben dilinin özellikleri anlatıldıktan sonra, gönüllü bir danışanla rol oynama yöntemi ile ben dilinin nasıl kullanılabileceği danışanın kendi getirdiği bir yaşantı ile örneklenmeye çalışılmıştır. Daha sonra gruptan ben dili hakkında geri bildirim alınmıştır. Bir danışan ben dili kullanıldığında sanki hep kendinden bahsediyormuş gibi algıladığını ve bunun da diğerleri tarafından rahatsız edici algılanabileceği şeklinde geri bildirimde bulunmuş ve

birkaç danışan da bu geri bildirim desteklemiştir. Bu danışanla kendi yaşantısından yola çıkarak tekrar rol oynama yöntemi kullanılmış ve bu alginın ne kadar gerçekçi olabileceği grupla beraber paylaşılmıştır. Bu paylaşımdan sonra oturum özetlenmiş ve ev ödevinin belirlenmesiyle oturum sona ermiştir. Ev ödevi olarak danışanlardan güvenilir buldukları bir ilişkide, duygu yoğunluğunun çok olmadığı bir etkileşimden sonra ben dilini kullanmaları ve yaşadıklarını kaydetmeleri istenmiştir. Danışanların hemen hepsinin düşünce kaydını kullanmada belli yeterliğe ulaştığının görülmesi nedeniyle düşünce kaydını tutmaya devam edebilecekleri, ancak oturuma getirmek zorunda olmadıkları, yalnızca isteyen danışanların oturuma düşünce kaydını getirebileceği iletilmiştir.

XI. Oturum

Amaç: Sosyal ortamlarda yaşanan kaygıyla başetmeyi öğrenmeye yardım etmek.

İşleyiş: Duygu durumunun kontrol edilmesinden sonra, bir önceki oturumun özeti yapılmış ve oturuma dair geri bildirimler paylaşılmıştır. Daha sonra ev ödevine ilişkin paylaşımına geçilmiştir. Bir danışan zorlansa da, yeterince iyi kullanamadığını düşünse de ben dilini bir etkileşimde kullandığını ve olumlu sonuç aldığını ifade etmiştir. Ev ödevine dair paylaşımdan sonra bu oturumun gündemine geçilmiştir. Gerek yakın ilişkide gerekse sosyal ortamlarda danışanların kendilerini ne kadar rahat hissettikleri sorgulanmıştır. Sorgulama sonucunda, grupta bulunan üyelerin bir çoğunun özellikle yeni, yabancı olan ortamlarda kaygılandığı, yine kendini açma esnasında kaygı yaşadığı bulunmuştur. Buradan hareketle, grup üyeleriyle yaşadıkları bu kaygıyla ve genel olarak kaygıyla başetmede neler yapabilecekleri paylaşılmıştır. Araştırma bulguları yalnızlıktan sıkıntı duyan bireylerin bir kısmının, sosyal ortamlarda rahatsız edici düzeyde kaygı yaşadığını göstermektedir. Bu nedenle oturumlarda kaygının ele alınmasına karar verilmiştir. Önce danışanlardan yaşadıkları kaygıyı duygu, düşünce ve

fizyoloji bağlamında tarif etmeleri istenmiştir. Ardından lider, bilişsel-davranışçı yaklaşımın kaygıya dair getirdiği açıklamayı grup üyelerine sunmuştur. Bu kaygıyla danışanların nasıl başettikleri sorgulandığında, bir çoğunun yaşadığı kaygıyla baştetmede güçlük yaşadığı görülmüştür. Grup lideri önce, kaygıya neden olan ve devam ettiren olumsuz düşüncelerle nasıl başedebileceklerini grupla paylaşmıştır. Sonra, grup lideri gevşeme yöntemlerini (diyaframdan derin nefes alıp verme, bedeni kısmi ve bütün olarak gevşetme, imgelem kurma yoluyla gevşeme) önce kendisi model olarak göstermiş ve daha sonra her bir danışanın bütün gevşeme yöntemlerini yeter düzeyde yapmasını sağlamaya çalışmıştır. Oturumun bir danışan tarafından özetlenmesinden sonra ev ödevi belirlenmiştir. Ev ödevi olarak gevşeme alıştırmalarının her birisinin bir sonraki oturuma kadar her gün rutin olarak yapılması ve sosyal ortamlarda kaygı yaşanan durumlarda yaşananların kaydedilmesi verilmiştir.

XII. Oturum

Amaç: Tüm sürecin bir değerlendirmesini yapmak, eksik, anlaşılmayan noktaları netleştirmek ve danışanların olumlu duygularla grubu sonlandırmasını sağlamak.

İşleyiş: Son oturuma da duygu durumunun gözden geçirilmesi ile başlandıktan sonra, bir önceki oturum özetlenmiş ve oturuma dair geri bildirimler paylaşılmıştır. Ardından gevşeme alıştırmalarına dair danışanlardan geri bildirimler alınmıştır. Bu oturumun son oturum olması nedeniyle, oturum gündemi olarak sürecin değerlendirilmesi belirlenmiştir. İlk olarak danışanlardan böylesi bir yaşantının onlara neler kazandırdığını paylaşımları istenmiştir. Daha sonra kullanılan yöntemlerin işlerliğine dair geri bildirimler alınmıştır. Ardından danışanlar grup lideri hakkında geri bildirim vermeleri konusunda teşvik edilmiştir. Grup üyelerinden sonra grup lideri, kendi bakış açısıyla süreci genel olarak değerlendirmiştir. Sonrasında grup üyelerinin grubu sonlandırmaya dair duygu ve düşüncelerini

paylaşmalarına olanak tanınmıştır. Danışanların grup oturumları boyunca kazandıklarını nasıl devam ettirebilecekleri, koruyabilecekleri üzerine paylaşımda bulunulmuştur. Son olarak her bir grup üyesinden diğer grup üyelerinin her birisi hakkında en az bir olumlu özellik söylemesi istenmiştir. Grup liderinin grup üyelerine teşekkür etmesiyle grup sona erdirilmiştir. Sonlandırmadan hemen sonra grup üyelerine UCLA Yalnızlık Ölçeği ve FOTÖ son ölçüm olarak uygulanmıştır.