

**T.C.**  
**DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**AİLE EĞİTİMİ VE DANIŞMANLIĞI ANABİLİM DALI**  
**AİLE EĞİTİMİ VE DANIŞMANLIĞI**  
**YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**  
**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOSOSYAL**  
**DEĞİŞKENLERE GÖRE YALNIZLIK İLE OTOMATİK**  
**DÜŞÜNCELER İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

**Tuba ORUÇ**

**İzmir**

**2013**



**T.C.**  
**DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**AİLE EĞİTİMİ VE DANIŞMANLIĞI ANABİLİM DALI**  
**AİLE EĞİTİMİ VE DANIŞMANLIĞI**  
**YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**  
**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOSOSYAL**  
**DEĞİŞKENLERE GÖRE YALNIZLIK İLE OTOMATİK**  
**DÜŞÜNCELER İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

**Tuba ORUÇ**

**Danışman:**

**Yrd. Doç. Dr. Hadiye KÜÇÜKKARAGÖZ**

**İzmir**

**2013**

**YEMİN METNİ**

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Üniversite Öğrencilerinde Psikososyal Değişkenlere Göre Yalnızlık ve Otomatik Düşünceler İlişkisinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin bibliyografyada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir, bunu onurumla doğrularım.

11/06/2013

**Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne**

İşbu çalışma, jürimiz tarafından Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Anabilim Dalı Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Yüksek Lisans Programında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan : *Hadise*  
Yrd. Doç. Dr. *KüçükKARAĞÖZ* *Hadise*  
Üye : Prof. Dr. *Feride Ayşe Feride Ayşe*  
Üye : Prof. Dr. *Arzu Gelenek*

Onay  
Yukarıda imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.....

*Atalay*  
Prof. Dr. h. c. İbrahim ATALAY  
Enstitü Müdürü

11 07 2013

Ulusal Tez Merkezi | Tez Form Yazdır

T.C.  
YÜKSEKÖĞRETİM KURULU  
ULUSAL TEZ MERKEZİ

TEZ VERİ GİRİŞİ VE YAYIMLAMA İZİN FORMU

Referans No	10007244
Yazar Adı / Soyadı	TUBA ORUÇ
Uyruğu / T.C.Kimlik No	TÜRKİYE / 11192524892
Telefon	5554970401
E-Posta	tuba.oruc@hotmail.com
Tezin Dili	Türkçe
Tezin Özgün Adı	Üniversite Öğrencilerinde Psikososyal Değişkenlere Göre Yalnızlık ile Otomatik Düşünceler İlişkisinin İncelenmesi
Tezin Tercümesi	Research on the Relation Between Loneliness and Automatic Thoughts of University Students Related with Psychosocial Variables
Konu	Psikoloji
Üniversite	Dokuz Eylül Üniversitesi
Enstitü / Hastane	Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Bölüm	
Anabilim Dalı	Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Anabilim Dalı
Bilim Dalı	Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Bilim Dalı
Tez Türü	Yüksek Lisans
Yılı	2013
Sayfa	100
Tez Danışmanları	YRD. DOÇ. DR. HADİYE KÜÇÜKKARAGÖZ 54373117742
Dizin Terimleri	
Önerilen Dizin Terimleri	
Kısıtlama	Yok

Yukarıda başlığı yazılı olan tezinin, ilgililenlerin incelemesine sunulmak üzere Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi tarafından arşivlenmesi, kağıt, mikroform veya elektronik formatta, internet dahil olmak üzere her türlü ortamda çoğaltılması, ödünç verilmesi, dağıtımı ve yayımı için, tezimize ilgili fikri mülkiyet haklarımız saklı kalmak üzere hiçbir ücret (royalty) ve erteleme talep etmeksizin izin verdiğimi beyan ederim.

11.07.2013

İmza: 

## TEŞEKKÜR

Çalışmamın başından sonuna her an anlayışı, hoşgörüsü ve akademik bilgisiyle destek olan değerli danışmanım Yrd. Doç. Dr. Hadiye KÜÇÜKKARAGÖZ' e;

Uygulama aşamasında her türlü anlayışı, sabrı ve yardımı esirgemeyen, her an yanımda olan Özel Nöron Psikiyatri Dal Merkezi ailesine; özellikle izinlerimde her türlü kolaylığı sağlayan sevgili müdürüm Ayşegül ÖZÜNAL ERCİNS' e ve yokluklarımı fedakarlıkla dolduran Psikolog Ülkü AKTAŞ' a;

Çalışmaya katılan sevgili danışanlarıma ve katılımcıların hepsine;

Sadece bir ricayla yardıma koşan değerli insan Yasin AKAY' a;

Mesleki ilham kaynağım, örnek aldığım Uzm. Psk. Orhan Gümüşel' e;

İzmir hayatıma yol arkadaşlarım Sedef Aydemir' e, Kardelen Yaman' a, tüm dostlarıma ve kedilerime;

Eşi bulunmaz desteği için sevgili dostum Psikolog Sesil KILIÇ' a ve hayatıma bu günlerde bir anlam daha katan Alen' e;

Bu süreçte hayatımın gidişatını değiştiren, yaşama sevincimi aşkla süsleyen müstakbel eşim Deniz İNCE ye ve özellikle son günlerimde çalışmamı kolaylaştırmak için her an yanımda olan sevgili ikinci aileme;

Son olarak hayatım boyunca tüm hedeflerime ulaşmam için önümü açan, elimden tutan ve yüksek lisans uğruna ayrı geçirdiğimiz zamana sabır gösteren canım babama, sayılamayacak her şey için canım anneme ve sadece varlığı için bile en değerli parçam kardeşime teşekkür ederim.

**Tuba ORUÇ**

## İÇİNDEKİLER

### Sayfa No

Yemin Metni.....	i
Teşekkür .....	iv
İçindekiler.....	v
Tablolar Listesi.....	vii
Özet .....	xi
Abstract.....	xiii

## BÖLÜM I

### GİRİŞ

1.1. Problem Durumu .....	1
1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	9
1.3. Problem Cümlesi.....	10
1.4. Alt Problemler.....	10
1.5. Sayıtlılar .....	12
1.6. Sınırlılıklar .....	12
1.7. Tanımlar .....	12
1.8. Kısaltmalar .....	12

## BÖLÜM II

### ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ

2.1. YALNIZLIK.....	13
2.1.1. Yalnızlığın Tanımı ve Genel Özellikleri.....	13
2.1.2. Yalnızlığın Nedenleri.....	15
2.1.3. Yalnızlık Türleri.....	18
2.1.3.1. Duygusal Yalnızlık – Sosyal Yalnızlık .....	18
2.1.3.2. Durumsal Yalnızlık – Sürekli Yalnızlık .....	18
2.1.3.2. Kronik Yalnızlık - Durumsal Yalnızlık – Geçici Yalnızlık.....	19
2.1.4. Yalnızlığı Önlemek.....	19
2.2. OTOMATİK DÜŞÜNCELER.....	21



2.3. OTOMATİK DÜŞÜNCELER VE YALNIZLIK İLİŞKİSİ.....	24
2.3. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	28

### **BÖLÜM III**

#### **YÖNTEM**

3.1. Araştırma Modeli .....	32
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	33
3.3. Veri Toplama Araçları .....	36
3.3.1. UCLA Yalnızlık Ölçeği (UYÖ).....	36
3.3.2. Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ).....	39
3.3.3. Kişisel Bilgi Formu.....	41
3.4. Verilerin Toplanması.....	41
3.5. Verilerin Çözümlemesi .....	42

### **BÖLÜM IV**

#### **BULGULAR ve YORUMLAR**

4.1. Alt Problemlere İlişkin Bulgular.....	43
--	----

### **BÖLÜM V**

#### **SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER**

5.1. Sonuç ve Tartışma.....	66
5.2. Öneriler.....	71

<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>73</b>
----------------------	-----------

<b>EKLER.....</b>	<b>79</b>
-------------------	-----------

Ek 1: UCLA Yalnızlık Ölçeği.....	79
----------------------------------	----

Ek 2: UCLA Yalnızlık Ölçeği Kullanım İzni.....	80
--	----

Ek 3: Otomatik Düşünceler Ölçeği.....	81
---------------------------------------	----

Ek 4: Otomatik Düşünceler Ölçeği Kullanım İzni.....	82
---	----

Ek 5: Kişisel Bilgi Formu.....	83
--------------------------------	----

## TABLOLAR LİSTESİ

- Tablo 1:** Örneklem oluşturan öğrencilerin demografik bilgilerine göre dağılımı.....33
- Tablo 2:** Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile otomatik düşünceleri arasında önemli ilişkiye ait Pearson momentler çarpımı korelasyon tablosu.....43
- Tablo 3:** Öğrencilerin cinsiyetlerine göre yalnızlık düzeylerine ait bağımsız örneklem için t-testleri.....44
- Tablo 4:** Öğrencilerin yaşlarına göre yalnızlık düzeylerine ait betimsel istatistik sonuçları.....45
- Tablo 5:** Öğrencilerin yaşlarına göre yalnızlık düzeylerine ait ANOVA sonuçları.....45
- Tablo 6:** Öğrencilerin medeni durumlarına göre yalnızlık düzeylerine ait bağımsız örneklem için t-testleri.....46
- Tablo 7:** Öğrencilerin ailelerinin medeni durumlarına göre yalnızlık düzeylerine ait bağımsız örneklem için t-testleri.....46
- Tablo 8:** Öğrencilerin ekonomik durumlarına göre yalnızlık düzeylerine ait betimsel istatistik sonuçları.....47
- Tablo 9:** Öğrencilerin ekonomik durumlarına göre yalnızlık düzeylerine ait ANOVA sonuçları.....47
- Tablo 10:** Öğrencilerin barınma türüne göre yalnızlık düzeylerine ait betimsel istatistik sonuçları.....48

<b>Tablo 11:</b> Öğrencilerin barınma türüne göre yalnızlık düzeylerine ait ANOVA sonuçları.....	49
<b>Tablo 12:</b> Öğrencilerin kardeş sayısına göre yalnızlık düzeylerine ait betimsel istatistik sonuçları.....	49
<b>Tablo 13:</b> Öğrencilerin kardeş sayısına göre yalnızlık düzeylerine ait ANOVA sonuçları.....	50
<b>Tablo 14:</b> Öğrencilerin kardeş sırasına göre yalnızlık düzeylerine ait betimsel istatistik sonuçları.....	50
<b>Tablo 15:</b> Öğrencilerin kardeş sırasına göre yalnızlık düzeylerine ait ANOVA sonuçları.....	51
<b>Tablo 16:</b> Öğrencilerin en uzun süre yaşadığı yere göre yalnızlık düzeylerine ait betimsel istatistik sonuçları.....	52
<b>Tablo 17:</b> Öğrencilerin en uzun yaşadığı yere göre yalnızlık düzeylerine ait ANOVA sonuçları.....	52
<b>Tablo 18:</b> Öğrencilerinin psikolojik destek alıp almamalarına göre yalnızlık düzeylerine ait bağımsız örneklem için t-testleri.....	53
<b>Tablo 19:</b> Öğrencilerin aile tutumlarına göre yalnızlık düzeylerine ait betimsel istatistik sonuçları.....	54
<b>Tablo 20:</b> Öğrencilerin aile tutumlarına göre yalnızlık düzeylerine ait ANOVA sonuçları.....	54
<b>Tablo 21:</b> Öğrencilerinin cinsiyetlerine göre otomatik düşüncelerine ait bağımsız örneklem için t-testleri.....	55
<b>Tablo 22:</b> Öğrencilerin yaşlarına göre otomatik düşüncelerine ait betimsel istatistik sonuçları.....	56

<b>Tablo 23:</b> Öğrencilerin yaşlarına göre otomatik düşüncelerine ait ANOVA sonuçları.....	56
<b>Tablo 24:</b> Öğrencilerin medeni durumlarına göre otomatik düşüncelerine ait bağımsız örneklem için t-testleri.....	57
<b>Tablo 25:</b> Öğrencilerin ailelerinin medeni durumlarına göre otomatik düşüncelerine ait bağımsız örneklem için t-testleri.....	58
<b>Tablo 26:</b> Öğrencilerin ekonomik durumlarına göre otomatik düşüncelerine ait betimsel istatistik sonuçları.....	58
<b>Tablo 27:</b> Öğrencilerin ekonomik durumlarına göre otomatik düşüncelerine ait ANOVA sonuçları.....	59
<b>Tablo 28:</b> Öğrencilerin barınma türüne göre otomatik düşüncelerine ait betimsel istatistik sonuçları.....	59
<b>Tablo 29:</b> Öğrencilerin barınma türüne göre otomatik düşüncelerine ait ANOVA sonuçları.....	60
<b>Tablo 30:</b> Öğrencilerin kardeş sayısına göre otomatik düşüncelerine ait betimsel istatistik sonuçları.....	61
<b>Tablo 31:</b> Öğrencilerin kardeş sayısına göre otomatik düşüncelerine ait ANOVA sonuçları.....	61
<b>Tablo 32:</b> Öğrencilerin kardeş sırasına göre otomatik düşünceleri ait betimsel istatistik sonuçları.....	62
<b>Tablo 33:</b> Öğrencilerin kardeş sırasına göre otomatik düşüncelerine ait ANOVA sonuçları.....	62

**Tablo 34:** Öğrencilerin en uzun süre yaşadığı yere göre otomatik düşüncelerine ait betimsel istatistik sonuçları.....63

**Tablo 35:** Öğrencilerin en uzun yaşadığı yere göre otomatik düşüncelerine ait ANOVA sonuçları.....63

**Tablo 36:** Öğrencilerinin psikolojik destek alıp almamalarına göre otomatik düşüncelerine ait bağımsız örneklem için t-testleri.....64

**Tablo 37:** Öğrencilerin aile tutumlarına göre otomatik düşüncelerine ait betimsel istatistik sonuçları.....65

**Tablo 38:** Öğrencilerin aile tutumlarına göre otomatik düşüncelerine ait ANOVA sonuçları.....65

## ÖZET

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile otomatik düşünceleri arasındaki ilişki bazı sosyo-demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, sosyo-ekonomik durum v.b.) göre incelenmiştir. Araştırmada öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile otomatik düşünceleri arasında ilişki olup olmadığı ve yalnızlık ve otomatik düşüncelerin bazı-sosyo demografik değişkenlere göre anlamlı düzeyde ( $p<,05/p< ,01$ ) farklılaşıp, farklılaşmadığını bulmak amaçlanmıştır.

İlişkisel tarama modeline uygun olarak hazırlanan araştırmada, evreni İzmir ilinde bulunan, psikolojik destek alan ve almayan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmada araştırmacının çalışmakta olduğu İzmir ilinde bulunan 'Özel Nöron Psikiyatri Dal Merkezi' ne Aralık 2011 tarihinden itibaren bir yıllık süre içinde başvuran 150 üniversite öğrencisi ile Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi' nde öğrenim görmekte olan ve psikolojik destek almadığı belirlenen 150 öğrenciye ulaşılmıştır. Araştırmanın örneklem grubu rastsal olmayan seçkisiz amaçlı örneklem yöntemi kullanılarak tespit edilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak; öğrencilerin yalnızlık düzeylerini ölçmek için UCLA Yalnızlık Ölçeği ve öğrencilerin otomatik düşüncelerini ölçmek için Otomatik Düşünceler Ölçeği kullanılmıştır. Demografik özelliklerin tespiti için ise araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Sonuç olarak yapılan tüm literatür taraması ve uygulamalar sonucunda elde edilen veriler, SPSS istatistik paket programı kullanılarak değerlendirilmiş, sonuçlar Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı tekniği, t-testi ve varyans analizi ile incelenmiştir.

Araştırma sonucunda; öğrencilerin yalnızlık düzeyinin medeni durum, anne babanın medeni durumu, ekonomik durumu, psikolojik destek almakta olduğu ve aile tutumuna göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Otomatik düşüncelerin ise; yaş, anne babanın medeni durumu, barınma türü, psikolojik destek almakta olduğu ve aile tutumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

**Anahtar Sözcükler:** Yalnızlık, Otomatik düşünceler, Üniversite Öğrencileri.

## ABSTRACT

In this study, the correlation between the loneliness levels of university students and their automatical thoughts are analyzed in regard to some social-demographical variables (gender, age, socio-economical situations...etc). This study aims to find whether there is a correlation between the loneliness levels of university students and automatical thoughts and whether loneliness and automatical thoughts have differed significantly ( $p < .05/p < .01$ ) in regard to some social demographical variables.

Studied in accordance with the relational screening model, the target population consists of university students who are getting and not getting psychological support in Izmir. In the study, 150 university students who applied to the place in which the researcher has been working called Private Noron Psychiatry Department Center located in Izmir within a year from the date of December, 2011 and 150 university students studying in Dokuz Eylul University Buca Faculty of Education who are getting and not getting psychological support have been reached. The sample group of this study was determined through unrandom sampling random-oriented sample method. As a data collection tool in this study; UCLA Loneliness Scale to evaluate the loneliness levels of students and Automatical Thoughts Scale to evaluate their automatical thoughts have been used. In order to determine the demographical characteristics, Personal Information Questionnaire formed by the researcher has been used.

Consequently, as a result of all literature review and applications, all acquired data have been evaluated through SPSS statistical package programme and the results have been analyzed via Pearson Product-moment Correlation Coefficient method, t-test and analysis of variance.

As a result of this study, it has been achieved that marital status, marital status of parents, economical conditions, psychological support and manners of parents have differed the loneliness levels of students significantly. It has been also determined that automatical

thoughts have differed according to age, marital status of parents, housing options, psychological support and manners of parents.

**Keywords:** Loneliness, Automatical Thoughts, University Students



## BÖLÜM I

### GİRİŞ

İnsan yaşamında ilk birliktelik halinin yaşandığı aile içinde birey, bebeklikten itibaren kendisi dışındakileri fark edip ilişki kurmaya başlar. Yıllar içerisinde çevresindeki kişi ve ortamın artışıyla birlikte birey için sosyallik kaçınılmaz hale gelir. Kişilik özellikleri, yetiştirilme biçimi ve diğer bütün değişkenlerin etkisiyle bazı insanlar sosyal ilişki kurmada başarılı olurken bazıları aynı başarıyı gösteremeyebilirler. Herhangi bir nedenle sosyal ilişkilerdeki zayıflığın sonucu yalnızlık şeklinde görülmektedir.

Yalnızlık; derinlemesine incelenmesi gereken, birçok farklı türde görülebilen ve özellikle bireyin psikolojik iyilik hali üzerinde önemli olumsuz etkilere sahip olan bir yaşantı olarak ele alınmaktadır. Her toplumda, yaş, cinsiyet, konum fark etmeden her bireyin dönem dönem yalnızlığı yaşayabildiği görülmektedir. Yalnızlığın türü ve seviyesine göre birey üzerindeki etkileri değişebilmektedir.

Yalnızlığın özellikle üniversite öğrencilerinde yaygın olarak yaşandığı görülmekte ve bu durum onların hayatlarının bütününü etkileyebilecek sonuçlar doğurmaktadır. Birçok yazar tarafından bu konunun önemi vurgulanmakta ve sosyal desteğin gerekliliği açıklanmaktadır (Arslan, Hamarta, Özyeşil, Saygın, 2011; Buluş, 2000, Karoğlu, Avşaroğlu, Deniz, 2009).

#### **1.1.Problem Durumu:**

İnsan ilişkileri toplumdan topluma ve bir toplum içinde zamanla değişmektedir. Bilim, teknoloji, sanat, ekonomi ve iletişim alanındaki gelişmeler bu ilişkilere yansımaktadır. Yaşanan insan ilişkilerine bağlı olarak ortaya çıkan duygulardan birisi de yalnızlık duygusudur. Peplau ve Perlman yalnızlığı şöyle tanımlamıştır: ‘Yalnızlık kişinin sosyal ağının, kişinin arzu ettiğiinden daha küçük ya da daha az doyumlu olarak algılamasına bağlı yaşadığı bir duygudur.’ O halde, yalnızlık, bireyin kişisel ve subjektif olarak yaşadığı bu sosyal yoksunluğa gösterdiği duygusal tepkidir (akt. Bilgin, 1988).

Yalnızlık birçok yazar tarafından çeşitli şekillerde tanımlanmaktadır. Bazıları onu nesnel koşulları olan bir durum olarak görmekteyken, bazıları tamamen öznel bir durum, bazıları ise varoluşsal bir durum olarak görmektedirler. Hepsinin ortak yanı ise yalnızlık duygusunun insana acı verdiğidir. Peplau ve Perlman (1982) yalnızlığı insan ilişkileri bazında algılamakta ve kişinin gerçekte varolan ilişkilerinin bu konudaki beklentilerini karşılayamadığından kaynaklanan bir duygu olarak tanımlamaktadırlar. Buna göre insan nesnel bir nedeni olmaksızın bir sürü insanla beraberken kendini yalnız hissedebilir. Diğer taraftan Mijuskovic (1987) her insanın varoluşsal olarak yalnız olduğunu teslim ederek yalnızlıktan kaçınma güdüsünün insan davranışlarını güdüleyen birincil güç olduğunu ileri sürmektedir (akt. Eskin, 2001).

Sosyal ilişkiler her yaştaki bireyler için önemlidir. Bütün insanlar yaşamda, başkalarıyla ilişki kurma ve etkileşim içinde olmaya ihtiyaç duyarlar. Günümüzde, kişiler arası ilişkiler birçok nedenden dolayı bozulmakta ve diğerleriyle yakınlık kurmaktan mahrum kalan insanların sayısı hızla artmaktadır.

Yalnızlık tanımlanması güç, sıkıntı verici ve karmaşık bir yaşantı olmakla birlikte bireyin yaşamını olumsuz olarak etkileyen, gün geçtikçe artan önemli bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır. Yalnızlık toplumda genelde fiziksel olarak tek başına olma durumu olarak ifade edilmektedir. İnsanlar, yaşları, cinsiyetleri ve sosyal statüleri ne olursa olsun yaşamın belirli dönemlerinde yalnızlık yaşayabilirler. Kişi diğerleri ile beraber olduğu zaman da yalnızlığı yaşayabilir. Dolayısıyla yalnızlığın temelini, yaşanan sosyal ilişkilerin yetersizliği ve bu ilişkilerden alınan doyum seviyesinin düşüklüğü oluşturmaktadır (Buluş, 1997).

Duy (2003), yalnızlığın üniversite öğrencileri arasında da yaygın olarak yaşandığını belirtmektedir. Ailelerinden uzakta üniversite ortamını yaşamaya başlayan gençlerde, bir gruba dahil olma, bir meslek sahibi olma ve geleceğe yön verme idealleri ile yeni bir okula, yeni bir şehre ve yabancı bir çevreye uyum sağlama çabaları pek çok öğrencide değişik sorunlar ortaya çıkarmaktadır ve öğrenciler kendilerine ve içinde buldukları ortama yabancılaşabilmektedirler.

Her genç için sosyal ilişkilerini istediği düzeye getirebilme ve devam ettirebilmesinde, yalnızlığını giderme, çevreye uyum sağlama ve psikolojik iyilik halini sürdürebilmesinde, sosyal destek vazgeçilmez temel bir ihtiyaç özelliğini taşımaktadır (Sertbaş, Çuhadar, Demirli, 2004; Uygun, 2004).

Yalnızlık ve otomatik düşünceler ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan çalışmalar konunun önemini daha net ortaya koymaktadır. İncelenen çalışmalarda yalnızlığın kişilik oluşumundaki etkilerine ve otomatik düşüncelerin insan ilişkilerindeki rolüne bakıldığında yalnızlık ve otomatik düşüncelerin insan yaşamındaki önemi bir kez daha anlaşılmaktadır.

Wittenberg ve Reis (1986)'e göre yalnızlık çok boyutlu bir kavramdır ve değişkenleri bireyden bireye farklılaşır.

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

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

Araştırmalarda, yalnız öğrencilerin başkalarıyla etkileşim kurmada daha düşük sosyal beceriye ve benlik algısına sahip oldukları belirlenmiştir. Yalnız bireylerin yalnız olmayanlara göre, daha fazla ben merkezli oldukları, olumsuz benlik kavramına sahip oldukları, yabancılaşma yaşadıkları ve kendilerini ayarlamada yetersiz oldukları belirtilmiştir. Ayrıca

yalnız bireylerin insanlık ve toplum hakkında olumsuz bir bakış açısına sahip oldukları da belirtilmiştir (Jones, Freeman ve Goswick, 1981).

Spitzberg ve Hurt (1987), içsel denetimi yetersiz olanların daha fazla yalnızlık yaşadıklarını bulmuşlardır. Yalnız bireylerin motivasyonu düşüktür ve kişiler arası becerileri yetersizdir. Yalnız bireyler, çevrelerinde gözlemledikleri diğer insanların daha fazla kişilerarası becerilere sahip olduklarını düşünürken kendilerinin yetersiz olduklarına inanmaktadırlar. Elde edilen bulgulara göre, bireyin sosyal ağa uyum sağlamasında hem kişisel hem de kişilerarası faktörlerin önemli olduğu söylenebilir. Yalnızlık psikolojik bir süreç olmasına karşın kişilerarası ilişkiler boyutunda yaşanmaktadır.

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

Park (2004) yalnızlığın depresif semptomların belirgin ve eşsiz bir prediktörü olduğuna vurgu yapar. Eskin (2001) intihar girişimi olanlarda yalnızlık puanını daha yüksek bulmuştur (akt. Karaoğlu ve ark., 2009).

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

Yalnızlık ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi inceleyen Hoglund ve Collison (1989), bireylerin yalnızlık yaşamalarında bilişin önemli rol oynadığını belirtmişlerdir. Akılcı olmayan inançlar ölçeğinin yüksek beklentiler, engellenme, aşırı kaygı, problemden kaçınma

ve çaresizlik olarak belirlenen beş alt boyutu ile yalnızlık arasında anlamlı olumlu ilişkiler bulmuşlardır. Araştırma sonuçlarına göre; yalnız bireyler, işler istedikleri gibi gitmediğinde yeniden eylemde bulunmaktan kaçınmaktadırlar; olabilecek olumsuz sonuçlardan sürekli endişe duymaktadırlar; problemle yüzleşmek yerine problemden kaçmaktadırlar. Yalnız bireylerin geçmişte yaşamış oldukları olumsuz deneyimler şu anki yaşamını ve geleceğini olumsuz olarak etkilemektedir. Elde ettikleri verilere göre yalnız bireyler kendi yalnızlıklarını devam ettirmeye neden olan özerklikleri üzerinde daha fazla durmaktadırlar. Bu sonuçlara göre yalnız bireyler, kişileri ve durumları akılcı olmayan inançlarla yorumlarlar. Bu tür yanlış algılar, bireyin duygularını diğerleri ile etkileşimini ve sosyal bir birey olmasını engelleyebilir (Ağır, 2007; Duy, 2003; Kılınç, Sevim, 2005).

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

Duy (2003) araştırmasında, bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yaşadığı yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlarını azaltmadaki etkililiğini sorgulamıştır. Bu amaçla üç grup oluşturmuştur; deney grubu, plasebo grubu ve kontrol grubu. Deney grubuna bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulaması yapılmış, plasebo grubuna terapötik etkisi olmayan etkinlikler düzenlenmiş, kontrol grubuna ise herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde edilen değerlere uygulanan istatistiksel analizler sonucunda, bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlığı azaltmada kısmen etkili olduğu ve fonksiyonel olmayan tutumları azaltmada etkili olduğu görülmüştür. Duy (2003), ayrıca bu araştırma kapsamında, yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar arasındaki ilişkiyi sorgulamış ve 0,28 ( $p<0,01$ ) düzeyinde anlamlı bir ilişki elde etmiştir.

Sullivan ve Schwebel (1995), genç yetişkinlerin, ilişkilerinin sağlıklı bir şekilde devam etmesine yardımcı olan olumlu inançları ile ilişkilerinin zarar görmesine neden olan olumsuz inançlarını değerlendirmişlerdir. İlişkiye olumlu katkıda bulunan ve gerçekliği yansıtan inançların aksine bazı bilişler, gerçekçi değildir. Örneğin, bazı bireyler, ilişkilerinde

gerçekçi olmayan bir şekilde geleceğe ilişkin iyimser beklentilere sahiptirler. Bu inançların, bireylerin ilişkilerinde stres yaşamalarına, ayrıca hayal kırıklığına ve bunun sonucunda da kişilerarası ilişkilerde çatışmalar yaşanmasına neden olabileceği belirtilmiştir.

Diğer araştırmalarda da, İlişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalar ile doyum arasında olumsuz ilişkiler bulunmuştur.

Yine yapılan bir çalışmada öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ve depresyon belirtilerinin bilişsel çarpıtma davranışlarıyla ve fonksiyonel olmayan tutumlarla olan ilişkisi incelenmiş, depresyon düzeyi istatistiksel olarak kontrol edildiği durumda dahi, fonksiyonel olmayan tutumların yaşanan yalnızlık düzeyini belirlemede önemli bir faktör olduğu sonucuna varılmıştır (Wilbert ve Rupert, 1986).

Yukarıda yapılan araştırma sonuçlarına baktığımızda bireyin yaşadığı yalnızlığın tüm diğer olumsuzluklar gibi bilişsel çarpıtmalarda da etkisinin ne derece büyük olduğu görülmektedir. Yoğun olumsuz duygulanımlarla, ortaya çıkan bu çarpıtmaları Beck, otomatik düşünceler (Automatic Thoughts) olarak açıklamaktadır (Hawton ve ark, 1989).

Otomatik düşünceler, olumsuz duyguların eşlik ettiği, bireyin istemi dışında otomatik olarak oluşan düşüncelerdir. Kişinin içinde bulunduğu durum ile ilgili bilgi ve verilerin işlenmesi sırasında oluşan çeşitli bilişsel çarpıtmalar sonucunda ortaya çıkar. Amaçlı bir düşünce zincirinin bir ürünü olarak değil, bireyin aklına birden gelen düşüncelerdir. Bu düşünceler ani olarak ortaya çıkar ve kişinin bu süreci başlatmak için hemen hemen hiç çaba harcaması gerekmemektedir (Türküm, 1996).

Beck' e göre şemalar şeklinde kodlandığı kabul edilen önceki olumsuz olaylar, daha sonra benzer olaylar yaşandığında etkinleşmektedir. Bir başka ifade ile geçmişteki acı veren ve inciten deneyimlerin yorumlanması bu şemaları oluşturmakta ve şemaların etkin hale gelmesi ile bu olayların yorumlanmasını etkilemektedir.

Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın otomatik düşünceler ile ilişkisinin incelenmesi, bu değişkenin anlaşılmasına ve genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin daha sağlıklı düşünce yapılarıyla yetişmelerine yardımcı olacak, böylece bireysel ve toplumsal sağlığa katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Bilişsel çarpıtmalar üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde

otomatik düşüncelerin bireyin yaşamındaki yeri ve önemi daha iyi anlaşılacağına inanılmaktadır.

Gökçeakan ve Gökçeakan'ın yapmış olduğu bir çalışmada, Beck' in modelini temel alarak fonksiyonel olmayan tutumlar ve bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkinin depresyon tedavisindeki yeri incelenmiştir. Özgüven (1999) ise yapmış olduğu çalışmada, psikiyatrik kriz vakalarında hatalı otomatik düşüncelerin ve fonksiyonel olmayan tutumların sıklığı arasında anlamlı fark olduğu sonucuna ulaşmıştır.

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. 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. 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 (Abela ve Sullivan, 2003).

İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, bireylerin sosyal ilişkilerinde fonksiyonel olmayan duygu ve davranışların gelişmesinde önemli bir faktördür. Bu çarpıtmalar oldukça yüksek düzeyde katı, abartılı, mantıkdışı ve mutlakçı düşünce çarpıtmaları içermektedir (DiGuiseppe ve Zee, 1986). İnanç sistemleri ve bireyin yetiştirilme tarzıyla yakından ilişkili olan ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar bireyin diğer bireylerle sağlıklı ilişkiler kurmasını engeller ve kişiler arası ilişkilerde yanlış anlaşılma ve yorumlamalara yol açar. Zamanla bu durum bilişsel çarpıtmalara sahip bireyin psikolojik sağlığını zedelediği için çarpıtmaların elimine edilmesi bireyin duygusal yapısının dengeli olmasına yardımcı olacaktır.

Araştırmalarda Koydemir ve Demir (2008) tarafından ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların; utangaçlık, olumsuz değerlendirilme korkusu, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, kişiler arası ilişkilerde yanlış anlama, otomatik düşünceler ve çatışma eğilimi ile pozitif, ilişkiden elde edilen doyum ve özsaygı ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur

Otomatik düşüncelerin yalnızlık ile de ilişkili olduğu görülmektedir. Bu nedenle bu araştırmada yalnızlığın bireylerin otomatik düşünceleri üzerindeki etkilerini tespit edip, yalnız öğrencilerin yaşamlarındaki olumsuzlukların giderilmesinde sosyal desteğin önemine dikkat çekmek bu çalışmanın en önemli hedeflerinden biridir.

## **1.2.Araştırmanın Amacı ve Önemi:**

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile otomatik düşünceleri arasında her hangi bir ilişki olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Bilişsel yapıda meydana gelen işlevsiz çarpıtmalar olan otomatik düşüncelerin bireyin yalnızlığından nasıl etkilendiği, ayrıca bireyin cinsiyet, yaş, sosyo-kültürel düzey, yaşam ortamı gibi sosyo-demografik değişkenlerin yalnızlık ve otomatik düşüncelere etkisi olup olmadığının araştırılması bu araştırmanın temel amacını oluşturmaktadır. Bu araştırmanın sonuçları, psikolojik danışmanlık ve psikoterapi sürecinde yararlanılabilecek önemli bilgiler sağlayacak olup, üniversite öğrencilerinin yaşadıkları yalnızlığın ve sosyo-demografik özelliklerinin bilişsel yapılarında meydana gelen olumsuz değişimlere etkilerine dikkat çekmektedir.

Bu araştırmada İzmir İlinde yaşayan üniversite öğrencilerinden psikolojik destek almakta ve almamakta olan toplam 300 öğrenciye UCLA Yalnızlık Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve araştırmacı tarafından geliştirilen Öğrencilerin Sosyo-Demografik Özellikleri Anketi uygulanmıştır. Ayrıca araştırmada demografik değişkenler cinsiyet, yaş, sosyo-ekonomik düzey, medeni durum, anne-baba medeni durumu, barınma türü, öğrencilerin otomatik düşüncelere sahip olup olmadığına ve yalnızlık düzeylerine göre karşılaştırmalı olarak incelenmiştir.

Yalnızlık ve otomatik düşünceler ile ilgili ulaşılabilen kaynaklardan anlaşıldığı üzere bu konularla ilgili farklı eğitim düzeylerinden öğrencilerle çalışmalar yapılmış olmasına rağmen psikolojik destek almakta olanlarla uygulanmış bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu durum bu alanda bir boşluğun olduğunu gösterdiğinden bu çalışmayı daha önemli kılmaktadır.

Bu araştırmanın amacı, toplum içerisinde kişinin yaşamında önemli bir yer tutan yalnızlığı, İzmir İlinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin, otomatik düşünceleri ve sosyo- demografik değişkenler açısından incelemektir. Yapılan literatür çalışmasında ulaşılabilen bilgiler doğrultusunda yalnızlık ve otomatik düşünceler ile ilgili yurt içinde ve



dışında ayrı ayrı birçok çalışma olmasına rağmen, yalnızlık ve otomatik düşünceler ile ilgili direkt yapılmış bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu yapılacak çalışmanın bilimsel anlamda önemini arttırmaktadır. Araştırmacı bu alanda bir boşluğun olduğunu ve bu boşluğun bu çalışmayla doldurulacağını düşünmektedir. Yalnızlık, diğer sosyo-demografik değişkenler ve otomatik düşünceler arasındaki tespit edilecek ilişki bundan sonra yapılacak çalışmalara da ışık tutacaktır.

### **1.3.Problem Cümlesi**

Öğrencilerin algılarına göre, yalnızlık düzeyleri ve otomatik düşünceleri arasında önemli ilişkiler var mıdır? Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ve otomatik düşünceleri, onların sosyo-demografik özelliklerine (cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, doğum sırası, medeni durumu, gelir düzeyi, barınma türü, vb.) göre farklılıklar göstermekte midir?

### **1.4.Alt Problemler:**

1. Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile otomatik düşünceleri arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı mıdır?
2. Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri onların cinsiyetlerine göre farklılık göstermekte midir?
3. Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri onların yaşlarına göre farklılık göstermekte midir?
4. Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri onların medeni durumlarına göre farklılık göstermekte midir?
5. Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri onların ailelerinin medeni durumuna göre farklılık göstermekte midir?
6. Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri onların ekonomik durumuna göre farklılık göstermekte midir?
7. Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri onların barınma türüne göre farklılık göstermekte midir?
8. Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri onların kardeş sayısına göre farklılık göstermekte midir?
9. Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri onların kardeş sırasına göre farklılık göstermekte midir?
10. Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri onların en uzun süre yaşadığı yere göre farklılık göstermekte midir?
11. Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri onların psikolojik destek alıp almadığına göre farklılık göstermekte midir?
12. Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri onların aile tutumlarına göre farklılık göstermekte midir?

13. Öğrencilerin otomatik düşünceleri onların cinsiyetlerine göre farklılık göstermekte midir?
14. Öğrencilerin otomatik düşünceleri onların yaşlarına göre farklılık göstermekte midir?
15. Öğrencilerin otomatik düşünceleri onların medeni durumuna göre farklılık göstermekte midir?
16. Öğrencilerin otomatik düşünceleri onların ailelerinin medeni durumuna göre farklılık göstermekte midir?
17. Öğrencilerin otomatik düşünceleri onların ekonomik durumuna göre farklılık göstermekte midir?
18. Öğrencilerin otomatik düşünceleri onların barınma türüne göre farklılık göstermekte midir?
19. Öğrencilerin otomatik düşünceleri onların kardeş sayısına göre farklılık göstermekte midir?
20. Öğrencilerin otomatik düşünceleri onların kardeş sırasına göre farklılık göstermekte midir?
21. Öğrencilerin otomatik düşünceleri onların en uzun süre yaşadığı yere göre farklılık göstermekte midir?
22. Öğrencilerin otomatik düşünceleri onların psikolojik destek alıp almadığına göre farklılık göstermekte midir?
23. Öğrencilerin otomatik düşünceleri onların aile tutumlarına göre farklılık göstermekte midir?

### **1.5.Sayıtlılar**

Araştırmanın örneklemini oluşturan öğrencilerin, uygulanan ölçme araçlarını içtenlikle yanıtladıkları varsayılmaktadır.

### **1.6.Sınırlılıklar**

- 1-Araştırma İzmir ili sınırları içindeki üniversitelerden seçilen öğrencilerle sınırlıdır.
- 2-Araştırma verileri kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

## 1.7.Tanımlar

**Yalnızlık:** Yalnızlık toplumda genelde fiziksel olarak tek başına olma durumu olarak ifade edilmektedir (Buluş, 2000). Rook (1984), yalnızlığın kapsamlı bir tanımını yaparak yalnızlığı, bireyin yabancı hissettiği, yanlış anlaşıldığını hissettiği ya da başkaları tarafından kabul edilmediğini hissettiği ya da sosyal bütünleşme ve duygusal yakınlık için fırsat yaratan etkinliklerde gerek duyulan sosyal partnerlerin olmadığı durumlarda ortaya çıkan kalıcı duygusal bir rahatsızlık durumu olarak ifade etmiştir (akt. Yücel, 2009).

**Otomatik Düşünceler:** Otomatik düşünce kişinin bilgiyi işleme sisteminin bir ürünü olarak kişinin göreceli olarak yaşam amaçlarına ilişkin oluşturduğu algılarının ve yalnızca psikolojik sorunları olan kişilere özgü olmayan belirgin bir düşünce akışıyla kendini gösteren çoğunlukla farkına varılmayan ve kişide olumsuz duygulara yol açan bilişsel yapının en yüzeyindeki düşüncelerdir (Beck, 2005).

## 1.8. Kısaltmalar

**UYÖ:** UCLA Yalnızlık Ölçeği

**ODÖ:** Otomatik Düşünceler Ölçeği

**Öğrenciler:** İzmir ilindeki üniversite öğrencileri

## BÖLÜM II

### ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ

Bu bölümde araştırmanın kuramsal çerçevesi açıklanarak yalnızlık ve otomatik düşünceler ile ilgili bilgi verilmiştir.

#### 2.1. YALNIZLIK

##### 2.1.1.Yalnızlığın Tanımı ve Genel Özellikleri

Yalnızlık; literatürdeki farklı tanımlarıyla birlikte özellikle edebiyatta, felsefede ve sanatın birçok alanında ele alınan olumlu ve olumsuz yanlarıyla karşımıza çıkmaktadır.

Yalnızlık, bireyin kişilerarası ilişkilerinde niceliksel ya da nitelik olarak ortaya çıkan önemli bir bozulma, aksama olduğunda yaşadığı oldukça rahatsız edici bir yaşantıdır. (Akt. Peplau ve Perlman, 1982). 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". Bir diğer taraftan yalnızlığın en geniş anlamda kişinin olmasını istediği sosyal ilişkileri ile, algıladığı ilişkiler arasındaki farklılıklardan kaynaklanan sıkıntı durumunu ifade ettiği savunulur. Bu görüşe göre yalnızlık, yalnız olma ile aynı anlama gelmez ya da başkalarıyla olmak kişinin yalnızlık hissetmeyeceğini göstermez. Yani kişi eğer sahip olduğu sosyal ilişkileri, hayal ettiği ideal ilişkiler kadar tatmin edici bulmuyorsa, o zaman yalnızlık duygusu başlar. Yalnızlık mutsuzluk ve umutsuzluk içerip bireye acı veren bir durum olmasıyla yalnız olmayı isteme durumundan ayrılmaktadır (Kaya ve ark. 2012, Yaşar, 2007).

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 durumu" dur. Rogers (1994), yalnızlığın bireyin diğerleri ile hiçbir

gerçek ilişkisinin olmadığını hissettiği an ortaya çıkan bir durum olduğunu belirtmiştir (Akt: Koçak, 2008).

Araştırmacılara göre yalnızlık sadece bireyin tek başına kalması ile aynı anlama gelen bir durum değildir. Bu bağlamda insanlar tek başına olduklarında kendilerini yalnız hissetmeyebilecekleri gibi çevreleri kalabalık olduğu zamanlarda da yalnızlık hissedebilirler. Bu yüzden yalnızlık duruma göre değişen öznel bir yaşantıdır ( Peplau ve Perlman, 1982).

Asher, Parkhurst ve Williams (1998)'a göre yalnızlık, etrafındakiler tarafından kabul görmeme, sevilme duygularına; etrafında olup bitenlere yabancı hissetmeye, geçmişte sahip olunan bağlanma figürlerinin yokluğuna, kişisel ilgiler ve yaşantıları paylaşacak birinin ve yalnız kalarak başka bir seçim yapma şansının olmamasına yol açabilen bir durumdur. Arkadaş edinmek zordur ve bunun ötesinde tek başına olmaya aşinalık söz konusudur. Santrock (1993)'a göre, yakın ilişkiler ya da kişilerarası ilişkiler geliştirememeye otomatik olarak yalnızlık durumunu ortaya çıkarmaktadır. Yalnızlık duygusu bireylerin yaşamlarının hemen her döneminde görülebilen bir duygudur. Bireyler çevrelerinde samimi, içten ve güvende olacakları sosyal bir grubun desteğine ihtiyaç duyduklarında buna cevap verecek birilerine sahip değillerse ya da başkaları ile uygun sosyal ilişkiler kurma olgunluğuna sahip olmamaları nedeniyle bunu yapamıyorlarsa yalnızlık duyarlar. Yalnızlık, bireyin sosyal ilişkilerinde önemli eksiklikler olduğunun bir göstergesi, başka bir deyişle, bazı şeylerin ters gittiğine ilişkin bir ipucudur (Batıgün, 2008).

Yapılan birçok araştırmada kendine güven yetersizliği, içedönüklük, sosyal beceri eksikliği, utangaçlık gibi kişilikle ilgili özelliklerin yanında cinsiyet, yaş, sosyoekonomik düzey, aile tutumları gibi bireysel özellikler de yalnızlığı etkileyen faktörler olarak ele alınmaktadır (Medora ve Woodward, 1986; de Jong-Gierveld, 1987). Yalnız insanların yaşamlarının her alanında doyumsuz oldukları ve kendilerini daha az sevdikleri, arkadaş ya da dostlarının sayısının daha az olduğu, arkadaşlarının ise bu arkadaşlıktan memnun olmadıkları ifade edilebilir (Hisli, 1988). Yalnızlık yaşayan bireylerin sosyal ilgi düzeylerinin düşük olduğu (Goswick ve diğerleri, 1981), sosyal ilişkiler kurmaya isteksiz oldukları (Demir, 1990), sosyal risk almada zorlandıkları (Schultz ve Moore, 1984), içten, samimi, yakın arkadaş sayısının az olduğu (Sarason ve diğerleri, 1983) gibi bulgular, incelendiğinde; sosyal ilişkilerden doyum sağlayamamanın yalnızlıkla ilişkili olduğu söylenebilir (Akt: Öksüz, 2005).

Yalnızlık, her yaş döneminde görülebilir. Yalnızlık yaşantısı kişiliğin tam olarak gelişmemesi nedeniyle yaşamın ilk yıllarında üstü kapalı olarak yaşanabilir. Yenidoğan bebeklerde annesinden ya da bakıcısından aldığı sıcak ve sevecen yakınlık ile gereksinimlerinin anında karşılanmasına bağlı olarak temel güven duygusu gelişir. Yaşam boyunca kişilerin kendilerini en fazla yalnız hissettikleri dönemler, ergenlik ve genç erişkinlik dönemleridir.

Yalnız öğrenciler büyük bir olasılıkla sosyal olarak kısıtlanmış dolayısıyla da kişiler arası iletişim becerileri gelişmemiş kişilerdir (Öz 2004, Yüksel 2002). Yalnız öğrencilerin sosyal ağları daha küçüktür. Onlar aile ve arkadaşlarından daha düşük destek almaktadırlar. Algılanan sosyal desteğin azalmasıyla, yalnızlık daha büyük içsel psikolojik semptomlara ve olumsuz deneyimlere neden olmaktadır (Arkar 2004, Seginer 2004, Akt: Öztürk, 2006).

### **2.1.2. Yalnızlığın Nedenleri**

May (1967) yalnızlığı Batı toplumunun yaygın bir durumu olarak kabul etmiştir. Çünkü bireyler sıklıkla kendi kişisel dünyalarında yaşamaktadırlar. Psikanalizin fikir babası Freud (1930) yalnızlık hakkında çok az şey söylemiştir. O yalnızlığın çocukluk döneminde başladığına inanmıştır. Fakat çocuklar bunu algılayamazlar. Freud'a göre yalnızlık "okyanus hissi"nde, o da ego ve hiçlik üzerine kuruludur. Sullivan (1953) ve Bowlby, her ikisi de yalnızlığın gelişimsel bir konteks içerisinde meydana geldiğini ve konteksün gelişimin farklı aşamalarındaki sosyal ilişki (Interactions)/iletişimin farklı tarzları için var olan ihtiyaçların yerine getirilmemesi ile ilgili olduğunu belirtmişlerdir (Karnick, 2005).

Saks ve Kruput'a (1988) göre yalnızlık yaşayan insanlar yalnızlık durumlarını ben yalnızım, çünkü sevimsizim, çirkinim, beceriksizim gibi kalıcı kişilik özelliklerine yüklemektedirler. Witkus ve Horowitz (1987) ise yalnız insanların yaşadıkları bu durumun, aslında beceri eksikliğinden çok, durumlarına ilişkin olumsuz yüklemeler ve edilgen rollerini benimsemelerinin sonucu olduğunu ileri sürmektedirler (Akt: Koçak, 2003).

Anne baba ve çocuk arasındaki bağıllık ve iletişimin olumsuz bir nitelik taşıması çocukta yalnızlık duygusunun gelişmesine neden olan iki önemli etkidir. Kendini güvenilir bir bağıllık içinde hisseden çocuklar olumlu düşünceler içinde olurlarken, anne baba çocuk

arasındaki bağıllık, ayrılma ve boşanma gibi nedenlerle zedelenirse çocuklar kaygı hissetmekte, kişiler arası ilişkilerinde benlik saygılarının düştüğü görülmektedir. Boşanma ve ayrılma durumlarında çocuk yüksek düzeyde yalnızlık hisseder. Bullock (1993) sıcak ve sevecen ailelere sahip, aileleri tarafından desteklenen çocuklarda yalnızlık düzeyinin düşük olduğunu belirtmektedir. Bu bilgiye dayanarak anne baba çocuk ilişkisindeki niteliğin yalnızlık üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Yalnızlık duygusunun oluşmasına neden olan başka bazı etkenler ise; bir sevgi nesnesinin, bir arkadaşın, aile içindeki ya da dışındaki önemli bir kişinin yitimi; okul ve ev değiştirme, okulda ve evde çatışmadır (Akt: Pancar, 2009).

Ailenin parçalanması bebeklik döneminde gerçekleşirse, anne-çocuk arasındaki duygusal ilişkiler azalacaktır. Bebeğin duygusal besiyi yeterince alamaması, onun büyüme ve gelişimini geciktirip, engelleyebilir. Parçalanmış ailede büyüyen çocuklarda diğer insanlarla başarılı ilişkiler kuramamanın sonucunda, sosyal gelişmede gecikme ve olumsuz davranışlar görülebilir. Bunun sonucu meydana gelen sosyal tepkiler, bireyin kişiliğini etkiler ve içe dönük, bencil bir kişilik oluşturur. İlk üç yıl içinde anne ile olan ilişkilerin çeşitli sebeplerle engellenmesi, çocuğun kişiliğinde karakteristik bir yapının oluşumuna sebep olur. Bu durumda çocukların çoğunun duygusal açıdan kendi içlerine çekildikleri ve kendi dünyalarında yaşamlarını sürdürmeyi yeğledikleri dikkati çeker. Diğer çocuk ve erişkinlerle ilgili olarak, sevgi bağlarını gerçekleştirememeleri sonucu toplumsal ilişkilerin de giderek zayıfladığı görülür (Yavuzer, 2005). Toplum içinde uyumlu bir toplumsal gruba katılma genç yetişkinin gelişim görevlerinden biridir (Aydın, 2011).

Rogers (1994), insanın, başkalarıyla hiçbir gerçek ilişkisinin olmadığını hissettiği an ortaya çıkan yalnızlıktan bahsetmiştir. Nüfus arttıkça belirgin hale gelen yalnızlığın biçimlerini kültürün samimiyetsizliği, kısa süreli oluşu, düzensizliği gibi birçok etmen çoğaltabilir. Ayrıca milyonlarca insanda var olan yakın kişisel ilişki korkusu vardır. Bunlar, insanların başkalarından tamamen kopmuş olduklarını hissetmelerine sebep olan etmenlerin sadece birkaçıdır. Peplau, Perlman, Miceli ve Morasch bilişsel yaklaşımın öncüleridir. Bu yaklaşımın en belirgin özelliği, sosyal yetersizlik ve yalnızlık arasında bir faktör olarak bilişi vurgulamasıdır. İnsanların sosyal ilişkilerini algılamaları ve değerlendirmeleri ile ilgili bilişsel süreçlere odaklanılır. Bu perspektiften bakıldığında sosyal ilişkilerde algılanan memnuniyetsizlik yalnızlıkla sonuçlanır. (Akt: Pancar, 2009).

Weiss (1974) belirli sosyal ilişkiler bağlamında karşılaşılan 6 içsel sosyal ihtiyaçtan söz etmiştir:

- a. bağlanma
- b. sosyal entegrasyon
- c. yetiştirilme
- d. değer verilme ve güven duyulma
- e. güvenilir dayanışma (ihtiyaç duyulduğunda yardım)
- f. rehberlik

Weiss bu ihtiyaçların yeterince karşılanmaması durumunda ya da belirli bir ilişkinin kaybı durumunda yalnızlık duygusunun yaşanacağını ileri sürmüştür (Akt:Rotenberg ve Hymel, 1999).

### **2.1.3.Yalnızlık Türleri**

#### **2.1.3.1. Duygusal Yalnızlık – Sosyal Yalnızlık**

Weiss'e göre yalnızlık iki farklı şekilde yaşanmaktadır; duygusal yalnızlık ve sosyal yalnızlık. Weiss (1973), yalnızlığın ergenlik döneminde anne ve babanın bağlanma figürleri olmaktan çıktığında belirmeye başladığını ifade eder. Duygusal yalnızlığı, bu yakın bağlanma ilişkilerinin olmamasının ya da kaybedilmesinin bir sonucu olarak değerlendirmektedir. Ergenlik dönemi boyunca, ergenin ana babasından ayrılacağı ve onlardan psikolojik olarak bağımsızlaşacağı düşüncesi, daha da belirgin hale gelmeye başlar. Ergenin birincil bağılılık figürü olan ana babasından ayrılıp, aynı cinsten ya da karşı cinsten akranlarıyla ilişkilerini yeniden düzenlediği görülür. Ergenin bağılılık konusundaki bu düzenlemesi, kişilerarası ilişkilerinde bozulmaya yol açmakta, gencin tümüyle yalıtılmış olduğu durumlar bile olabilmektedir. Yalnızlığın nedeni tek başına olmak değildir. Ancak sosyal çevre olmadığında ya da ihtiyaç duyulan belli bazı sosyal ilişkiler olmadığında yalnızlığın ortaya çıkacağını belirtmiştir. Bağlanma, yakınlık, samimiyet gibi sosyal ilişki koşullarının yokluğu durumunda da yalnızlık hissedilir. 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. Sosyal yalnızlığın belirgin belirtileri marjinal hissetmeyle beraber amaçsızlık



ve can sıkıntısıdır. Can sıkıntısı günlük rutin görevlerden kaynaklanır. Çünkü basit rutin işler başladığında başkalarından onay görmek anlamını yitirir. Weiss sosyal yalnızlığın bir mantıksal yapıdan çok, bir sendrom olarak görülmesi ve tanımlanmaktan çok betimlenmesi gerektiğini öne sürmüştür (Weiss, 1987).

### **2.1.3.2. Durumsal Yalnızlık – Sürekli Yalnızlık**

Jones (1987)'da yalnızlığın farklı boyutları olduğunu savunan araştırmacılardan biridir. 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 ilişkilerinde 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 (Akt: Duy, 2003).

### **2.1.3.3. Kronik Yalnızlık – Durumsal Yalnızlık – Geçici Yalnızlık**

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) süren, 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 (Akt: Duy, 2003).

### **2.1.4. Yalnızlığı Önlemek**

Araştırmalarda yalnızlığın neden olabileceği çeşitli sorunların ele alındığı ve yalnızlığın önüne geçmekle yaşanabilecek olumsuzlukların önlenilebileceği görülmektedir. Rook (1984) yalnızlıkla baş etme 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, hali hazırdaki yalnız bireylere yardım etmekten çok, yalnızlığın yaşanmasını önlemektir. Risk altındaki bireyler belirlenebilir ve yalnızlıktan dolayı acı çekmeden önce yalnızlık yaşamaları önlenebilir. Literatüre bakıldığında temel üç yaklaşımdan bahsedilmektedir: Sosyal beceri eğitimi, sosyal destek grubu ve bilişsel-davranışçı yaklaşım (Rook, 1984; Rook ve Peplau, 1982).

**Sosyal beceri eğitimi:** Sosyal beceri eğitimi öncelikle, bireylerin karşı cinsle arkadaşlık etme konusunda yaşadıkları kaygı probleminin üstesinden gelmelerine yardım etmek amacıyla geliştirilmiştir. Daha sonra bu yöntemin kullanım alanı birçok problem durumuna yardım etmek amacıyla 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 baş etme ve sözel olmayan iletişim yöntemleri yer almaktadır (Rook, 1984).

**Sosyal destek grubu:** Yaşanılan yalnızlığı azaltmada izlenen diğer bir yol ise, yalnız bireyin sosyal destek almasını sağlayacak etkileşimlere girmesine yardımcı olmaktır (Rook, 1984). Danışan merkezli terapi yaklaşımına dayalı etkileşim gruplarının, yalnız bireyin ihtiyaç duyduğu ve kaybetmiş olduğu 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 (Duy, 2003).

**Bilişsel-davranışçı yaklaşım:** Bilişsel-davranışçı yaklaşım yaygın olarak klinik bozuklukların tedavisinde kullanılmakta olan bir terapi yaklaşımıdır. Bilişsel-davranışçı terapi yaklaşımında bireyin kendisine, diğerlerine, ilişkilere ve yalnızlığa ilişkin gerçekçi, işlevsel olmayan inançları, algıları sorgulanır. Daha sonra, bu işlevsel olmayan, uyumu güçleştiren

inançların yerine uyum sağlayıcı, işlevsel inançların geliştirilmesi sağlanır. Bunu yaparken de çeşitli davranışsal ve bilişsel tekniklerden yararlanır (Demiralp, 2007).

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 düşünceyi destekler nitelikte görülmektedir ki bireyler yalnızlıklarına ve kişilerarası başarısızlıklarına ilişkin olumsuz yüklemelerde bulunabilmekte ve bu durumu değişmez olarak algılayabilmektedirler. Dolayısıyla yalnızlığın azaltılmaya çalışılması, yalnız bireylerin akılcı olmayan inançlarının ele alınmasıyla başlamaktadır (Peplau ve Perlman, 1982).

## 2.2. OTOMATİK DÜŞÜNCELER

Bilişsel terapide yer alan bilişsel işlemlerin; eksiklikler (deficiencies) ve çarpıtmalar (distortions) olarak temelde iki kategoriye ayrıldıkları ifade edilmektedir (Kendall, 1994). Bilişsel çarpıtmalar; bilgi işlemenin yanlış ya da etkisiz olduğunda ortaya çıkan, bireylerin önemli inançlarının ya da şemalarının yol açtığı bilişsel yapılar olarak ifade edilmektedir. Bu yapılara göre, alınan yeni bilgi bilimsel olarak işlenirken var olan şemaya uydurulmak için sıklıkla çarpıtılır. Bu çarpıtılmış değerlendirmeler otomatik düşünceler ya da imgeler olarak bilinç düzeyine ulaşır (Kılınç, 2005). Bilişsel yapıda yer alan işlevsiz inançlar bireyin düşüncesini biçimler ve psikopatolojiye özgü bilişsel hatalara yol açar. Buradaki bilişsel hataları, bilgiyi işleme sürecindeki özgün yanlışlıklar ve eğilimler olarak görebiliriz. Bilişsel hatalar bilginin hatalı işlenmesi sonucunda duruma uygun olmayan ve duygusal sıkıntıya yol açan otomatik düşüncelere yol açarlar. Bir diğer deyişle, duruma uygun olmayan olumsuz otomatik düşüncelerde görülen özelliklerin sınıflandırılmasıyla, çeşitli bilişsel çarpıtma kategorileri ortaya çıkar (McKay & Fanning, 2006; Türkçapar, 2008).

Otomatik düşünceler, planlanmadan, yargılanmadan, düşünmeden, çabuk ve otomatik olarak ortaya çıkan düşüncelerdir. Doğrudan daha temel işlevsel olmayan şemaları ya da sayılıları yansıtır ve hasta tarafından doğru olarak kabul edilirler. Bu düşünceler, bazen o kadar çabuk oluşurlar ki kişi bunların farkında olamayabilir (Savaşır ve Batur, 2003). Otomatik düşünceler, daha belirgin düşüncelerle birlikte bir akış içindedirler. Kişinin belirgin sorunlarına ilişkin olan bu düşünceler, içeriğinin ve anlamının ne olduğuna bağlı olarak belirli

duygularla ilişkilidirler. Kişiler genellikle bunlarla ilişkili olan duyguların farkındadırlar. Biraz eğitimle bu düşüncelerinin de farkına varabilirler. Genellikle çok kısa, seri ve örtüktürler. Sözcükler ya da imajlar şeklinde oluşurlar. (Beck, 1995/2001).

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

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

Bilişsel terapi sürecinde, başlangıçta, daha yüzeyde ve kolay erişilebilir olan otomatik düşünceler üzerinde durulur. Terapist, hastalık belirtilerinin hafifletilmesini sağlamak için hastasına bu düşünceleri belirlemeyi, değerlendirmeyi ve değiştirmeyi öğretir. Otomatik düşüncelerimizin belirlenmesi, değerlendirilmesi ve onlarla daha işlevsel bir şekilde yüzleşilmesi, genellikle duygularda olumlu yönde bir değişme ile sonuçlanır. Daha sonra tedavinin odağına, bu işlevsel olmayan otomatik düşüncelerin daha derinlerindeki ve pek çok durum için geçerli olan inançlara geçilir (Beck, 1995/2001). Beck (1976), depresyondaki bireylerin kendisi geleceği ve çevresi hakkında, olumsuz düşünceye bağlanmış, olumsuz düşüncelerinin olduğunu ve olumsuz düşüncelerinin derecesinin diğer depresif belirtilerin şiddetine bağlı olduğunu belirtmektedir (Heaga, Erns ve Dyck, 1991). Otomatik düşünceler özellikle duygusal bozukluklarda görülen ve çeşitli bilişsel çarpıtmalar sonucunda ortaya çıkan ve olumsuz özellikleriyle, bilişsel düzeyde kararsızlık, dikkati toplayamama, bellekte zayıflama oluşturmaktadır (Aysan, 2004).

İnsanların kendilerini kötü hissetmelerine neden olduğu varsayılan depresif duygulardan bazıları aşağıda verilmiştir (Beck, 1976, s.255).

1. Mutlu olmak için, bütün yaptıklarımda başarılı olmalıyım.
2. Mutlu olmak için bütün insanlar tarafından her zaman kabul edilmeliyim.
3. Eğer en tepede değilsem yıkılırım.
4. Tanınmamış olmak çok güzeldir, ünlü olmak, sağlıklı olmak harikadır, sağlıksız olmak korkunçtur.
5. Eğer bir hata yaparsam bu demektir ki ben beceriksiz biriyim.
6. Benim kişisel değerim diğerlerinin benim hakkımdaki düşüncelerine bağlıdır.
7. Sevgisiz yaşayamam, eğer akrabalarım (eşim, annem, babam, çocuklarım) beni sevmezlerse ben değersiz biriyim.
8. Eğer bir kimse benimle aynı fikirde değilse, o beni sevmiyor demektir.
9. Eğer, elime geçen fırsatları kullanamazsam daha sonra pişmanlık duyarım.

Bütün insanlarda gerçekleri saptırma eğilimi vardır. Eğer bu rahatsızlık aşırı ise kişi gerçeklerle bağlantısını kaybeder. Yukarıda belirtilen düşünme hataları, bilişsel çarpıtmalar, temel yaşam şeması ile çocukluk çağında kurulmakta ve bir dış olay bu şemayı uyardığı zaman belirli bir rahatsızlığa yol açtığı belirtilmektedir (Akt: Bozkurt, 1998).

### **2.3.OTOMATİK DÜŞÜNCELER VE YALNIZLIK İLİŞKİSİ**

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

1- Tek Başına Olmaktan Mutsuzluk Duyma: Yalnızlık yaşayan bireyler çoğunlukla edilgen, dağınık ve güçsüzdür. Bazıları kontrol edemeyecekleri bir şeyin olmasından korku duyar. Yalnız kaldıklarında kendileriyle ilgili bir şeylerin yolunda gitmediğine inanırlar.

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.

2- Düşük Benlik Kavramı: Yalnızlık yaşayan birçok birey kendisini, çekici ve sevilecek birisi olarak görmediği için ilişki kurmaktan çekinir.

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

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

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

4. Sosyal Uyumsuzluk: Yalnız bireyler diğerleri tarafından sevilmediklerine ve sosyal becerilerinin yetersiz olduğuna inanırlar.

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

5. Güvensizlik: Pek çok yalnız birey, insanlara güvenemedikleri için arkadaşlık kurmaktan kaçınırlar. Ayrıca insanların çoğunun sadece kendilerini düşündüğüne inanırlar.

Tipik Otomatik Düşünceler:

Tek başıma daha iyiyim.

İnsanların çoğunu sevmiyorum.

Hiç kimseye güvenmiyorum.

6. Sınırlama: Yalnız insanlar, anlaşılmadıklarını ve insanlarla iletişim kuramadıklarını düşünürler. Duygu ve düşüncelerini kendi içlerinde saklamaları gerektiğine inanırlar.

Tipik Otomatik Düşünceler:

Diğer insanlarla iletişime giremem.

Diğer insanlardan farklıyım, beni kimse anlayamaz.

Problemlerimle insanları sıkmak, boğmak istemiyorum.

Düşüncelerim ve duygularım içimde sıkışıp kaldı.

7. Eş Seçiminde Problemler: Yalnız bireyler, iletişim kurabildiği çok az kadın/erkek olduğuna ve sürekli incitildiklerine inanırlar. Karşı cinsle yakın ilişkiler başlatma konusunda girişimleri yetersizdir ve uygun olmayan arkadaş ya da sevgili seçiminde bulunurlar.

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.

8. Yakınlığı Reddetme: Yalnız bireyler, tekrar incitilmekten ve hayal kırıklığına uğramaktan çekinme, kendisinde yanlış giden bir şeylerin olduğuna inanma gibi düşüncelere sahiptirler. Geçmişteki hataları düzeltemeyeceklerine inanarak incitilmektense yalnız kalmayı tercih edeler.

Tipik Otomatik Düşünceler:

Tekrar kırılma, üzülmeye riskini almayacağım.

Bende yolunda gitmeyen şeyler var.

Hangi ilişki olursa olsun mahvederim.

Birlikte olacağım kişi bana gerçekten kötü şeyler yaşatacak.

9. Cinsel Kaygı: Yalnız bireyler, iyi bir sevgili olamadıklarına inanırlar. Seksin karşı tarafın değerlendirdiği bir performans olduğuna inandıkları için cinsel aktivitelerden kaçınmaktadırlar.

Tipik Otomatik Düşünce:

Ben iyi bir sevgili değilim.

Rahat, doğal olamam ve seksten zevk alamam.

10. Duygusal Bağlanma İle İlgili Kaygı: Yalnız bireyler, arkadaşlarının ya da sevgililerinin duygusal isteklerini karşılama konusunda kaygılıdırlar. Onları yeteri kadar tatmin edemediklerine inanırlar.

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.

11. Pasiflik: İlişkide atılğanlığın olmamasıdır. İlişkilerdeki problemlerin kendi hataları olduğuna ve sürekli eleştirildiklerine inanırlar. Eleştirinin doğruluğuna ve arkadaşının /sevgilisinin kendisinden ayrılacağı anlamına geldiğine inanırlar. Karşı tarafın kendisini anlamasını beklerler.

Tipik Otomatik Düşünceler:

İlişkideki problemler hep benim hatam.

Bu ilişkiden istediklerimi alamıyorum.

Nasıl hissettiğimden bahsedemiyorum, aksi takdirde beni terk edebilir.

Devamlı olarak eleştiriliyorum.



12. Gerçekçi Olmayan Beklentiler: Yalnızlık yaşayan bireylerin arkadaşlarına ve sevgililerine karşı yüksek beklentileri vardır. Bu beklentiler karşılanmadığı zaman hayal kırıklığına uğramaktadırlar. Karşı tarafın hatalarına tahammülleri yoktur ve hayal kırıklığına uğramaktansa yalnız kalmayı tercih ederler.

Tipik Otomatik Düşünceler:

Değişmesini istediğim halde, partnerim bazı şeyleri doğru olarak yapamayacak.

Partnerim ilişkiye başladığımızda düşündüğüm kişi değil (Akt: Duy, 2003, Koçak, 2008).

## 2.4. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

İlgili literatür incelendiğinde konuyla ilgili yurt dışında yapılmış çok sayıda araştırmaya rastlanmıştır.

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 davranış değiştirme de düşünceyi, bilişi 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 (Akt: Duy, 2003).

Deal ve Williams (1988), incelemelerinde ergenlerdeki yaşam stresini ve depresyonun bilişsel bozukluklara etkisini araştırmışlardır. Bu çalışmada dokuzuncu ve on ikinci sınıf arasında bulunan 103 öğrenci üzerinde bilişsel bozukluklar, yaşam stresi ve depresif eğilimler ölçülmüştür. Elde edilen bulgularda bilişsel rahatsızlıklar, depresif eğilimlerin ölçümünde, yaşam streslerinin ölçümünden daha çok belirleyici olarak bulunmuştur. Aynı çalışmada olumsuz düşüncelerin depresif eğilimleri belirlemede, davranış ve inançlara göre daha çok yordayıcı olduğu belirlenmiştir (Bozkurt, 1998).

Yalnızlığın düşük benlik saygısı (Olmstead, Guy, O'Malley ve Bentler, 1991), öfke (Bıyık, 2004), sosyal becerilerde yetersizlik (DiTomasso, 1997), depresyon (Anderson ve Harvey, 1988), alkolizm (Sadava ve Pak, 1994), obezite (Schumaker, Krejci ve Small, 1985) ve intihar (Weber, Mathe, Nolsen, 1997) gibi geniş yelpazede yer alan bir takım psikolojik sorunlarla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca yapılan çalışmalarda yalnızlık duygusu ile ebeveyn ilişkileri arasında anlamlı ilişkiler olduğu rapor edilmiştir. Anne babasını otoriter algılayan ergenler demokratik yani daha sıcak ve sevecen algılayan ergenlere göre daha fazla yalnızlık hissetmekte, anne baba tutumlarını demokratik algılayanlar, otoriter ve ilgisiz algılayanlara oranla daha yüksek arkadaş sosyal desteğine sahip olduklarını belirtmişlerdir (Çeçen, 2008).

Brennan ve Auslander (1979) yalnız ergenlerin kendi kendilerine acıyan, popüler olmayan ve başkaları tarafından saygı görmeye değer oldukları konusunda karamsar olduklarını bulmuşlardır (Akt: Koçak, 2008).

Wilbert ve Rupert (1986) üniversite öğrencilerinin yaşadıkları yalnızlık üzerinde sahip olunan fonksiyonel olmayan tutumların etkisini inceledikleri araştırmalarında, 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 ve Young Yalnızlık Ölçeğinden alınan puanlar arasında anlamlı ve yüksek korelasyonlar elde edilmiştir.

Le Roux ve Connors (2001)' in iki yüz doksan iki üniversite öğrencisinin yalnızlık düzeylerini cinsiyet, yaş, sosyo-ekonomik düzey açısından inceledikleri araştırmada ise erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha yalnız olduğu; yaş ve sosyo-ekonomik düzey açısından anlamlı bir farklılığın olmadığı ortaya çıkmıştır.

‘Yalnızlık’ ve ‘otomatik düşünceler’ ile ilgili yurt içinde yapılan araştırmalardan incelenenler ise aşağıda görüldüğü gibidir:

Kozaklı (2006) üniversite öğrencilerinin çeşitli kaynaklardan algıladıkları sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma 195’i kız, 190’si erkek olmak üzere toplam 385 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Çalışmada Kişisel Bilgi Formu, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin, yaşa göre, ailelerinin ikamet ettiği merkeze göre, annelerinin eğitim düzeyine ve eğitim giderlerini karşılama yollarına göre farklılaştığı bulunmuştur. Örnekleme yer alan öğrencilerin, yalnızlık düzeylerinin yaşın büyümesi, ailenin daha az nüfus yoğunluğu olan merkezlerde ikamet etmesi, annenin eğitim düzeyinin artması, eğitim giderlerini çalışarak kendisinin karşılaması veya aileden temin etmesine bağlı olarak azaldığı bulunmuştur. Sosyal destek düzeylerinin ise cinsiyet, ailenin ikamet merkezi ve eğitim giderlerini karşılama yollarına göre farklılaştığı bulunmuştur. Ailesi daha az nüfus yoğunluğu olan merkezlerde ikamet eden, eğitim giderlerini kendisi karşılayan veya ailesinden temin eden, yurttan barının öğrenciler içinde yurttan kalma süresi uzun olanların sosyal destek düzeylerinin diğer öğrencilerden anlamlı şekilde farklı olduğu görülmüştür. Cinsiyet farklılıklarına göre, kız öğrencilerin sosyal destek düzeyleri ve aileden aldıkları sosyal destek düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri arasında negatif korelasyon ilişkisi olduğu ve yalnızlık düzeyi ile sosyal destek kaynakları (aile, arkadaş ve özel biri) arasındaki korelasyon ilişkisinin de negatif yönlü olduğu bulunmuştur (Koçak, 2008).

Erim (2001), yetiştirme yurtlarında ve aileleri yanında yaşayan 14-18 yaşlarındaki ergenlerin benlik saygıları, depresyon ve yalnızlık düzeyleri ile sosyal destek sistemlerini karşılaştırmalı olarak incelemiştir. Araştırma bulgularına göre yetiştirme yurtlarında yaşayan ergenlerin aileleri yanında yaşayan ergenlere göre daha yalnız ve depresif oldukları, benlik saygılarının daha düşük ve sosyal desteklerinin de daha az olduğunu bulmuştur. Yalnızlık düzeyi açısından kız ve erkekler arasındaki farkın anlamlı olmadığını saptamıştır.

Buluş (1996) , 230 kız ve 152 erkek öğrencinin katılımıyla gerçekleştirdiği araştırmada ergen öğrencilerin denetim odağı şekli ile yalnızlık düzeyi ilişkisini incelemiştir. Buna bağlı olarak öğrencilerin bazı bireysel ve ailevi özelliklerinin denetim odağı ve yalnızlık düzeyine etkilerini ele almıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre denetim odağı düzeyi ile yalnızlık düzeyi arasında doğrusal bir ilişki vardır. İçten denetimli olan öğrencilerin yalnızlık düzeyleri dıştan denetimli olanlarından daha düşüktür. İçten denetimli kız öğrencilerin yalnızlık düzeyleri dıştan denetimlilerinkinden daha düşüktür. İçten denetimli erkek öğrencilerin yalnızlık düzeyleri dıştan denetimli olanlarından daha düşüktür. Erkek öğrencilerin yalnızlık düzeyi kız öğrencilerinkinden, kardeş sayısı çok olan öğrencilerin yalnızlık düzeyi kardeş sayısı az olanlardan daha yüksektir. Annenin öğrenim düzeyi yükseldikçe öğrencilerin yalnızlık düzeyi düşmektedir. Üst meslek gruplarından olan annelerin çocuklarının yalnızlık düzeyleri daha düşüktür. Aile ortamını demokratik olarak algılayan öğrencilerin yalnızlık düzeyleri aile ortamı otoriter olanlarından daha düşüktür (Buluş, 1996, Koçak, 2008).

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

#### 3.1.Araştırma Modeli

Bu araştırmada betimsel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Betimsel araştırmalar bir olayı olduğu gibi araştırmaya ve var olan durumu belirlemeye çalışan araştırmalardır. Tarama yöntemi betimsel araştırmalarda kullanılan yaygın yöntemlerin başında gelmektedir. Bu nedenle betimsel araştırmalar genellikle tarama araştırmaları olarak da bilinmektedir. İki ya da daha çok değişken arasında birlikte değişim varlığını belirlemeyi amaçlayan tarama yaklaşımına ilişkisel tarama yaklaşımı denir. Korelasyon ve karşılaştırma bu gruba girer (Karasar,1982).

Çok geniş örnekleme içine alan ve çok çeşitli problemlere uygulanabilen bu yöntem geçmişte ya da halen var olan bir durumu olduğu gibi betimlemeyi amaçlayan araştırma yöntemidir. Tarama araştırmaları bir bireyin, grubun veya fiziksel ortamın belirli özelliklerini belirlemek için verilerin toplanmasını amaçlayan çalışmalardır (Büyüköztürk ve diğerleri, 2009). Veriler farklı kaynaklardan toplandığı ve araştırılan konuyla ilgili ayrıntılı bilgi sahibi olduğundan geçerliliği yüksek olan bu araştırma yönteminde araştırmacı araştırmasını bir örneklem üzerinde yürütür. Onları herhangi bir şekilde değiştirme ve etkileme çabası gösterilmez. Bağımsız değişkenlere herhangi bir müdahalede bulunulmaz (Aypay ve diğerleri, 2009). Olaylar kontrol edilmez üzerinde sadece gözlem ve inceleme yapılır. Araştırmacının değiştirebileceği şey sadece kullanacağı teknikler, gözlemler olabilir. (Kaptan, 1973). Tarama modelleri tek başlarına uygulanır. Bilinmek istenen şey vardır ve ordadır. Önemli olan onu uygun bir biçimde gözleyip belirleyebilmektir. Soruları :‘Ne İdi?’ ‘Nedir?’ ‘Ne İle İlgilidir?’ ve ‘Nelerden oluşmaktadır?’ şeklindeki sorulardır. Bu sorular amaçların ifade edilmesini karşılar (Karasar, 1982).

### 3.2.Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

#### 3.2.1. Araştırmanın Evreni:

Araştırmanın evrenini İzmir ilinde bulunan, psikolojik destek alan ve almayan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır.

#### 3.2.2. Araştırmanın Örneklemi:

Araştırmanın örnekleminin tespiti için rastsal olmayan seçkisiz amaçlı örneklem yöntemi kullanılmıştır. İzmir ilinde bulunan Özel Nöron Psikiyatri Dal Merkezi' ne Aralık 2011 tarihinden itibaren bir yıllık süre içinde başvuran 150 üniversite öğrencisi ile Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan ve psikolojik destek almadığı belirlenen 150 öğrenci örneklem olarak alınmıştır.

**3.2.2.1.Örneklemi Tanıtıcı Bilgiler:** Bu bölümde araştırmanın örneklem grubu, kişisel bilgi formundan elde edilen veriler ışığında tanıtılmıştır. Örneklemi tanıtıcı bilgiler bir numaralı tabloda verilmiştir.

**Tablo 1**

**Örneklemi oluşturan öğrencilerin demografik bilgilerine göre dağılımları.**

Değişkenler	Gruplar	Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	213	71,0
	Erkek	87	29,0
Yaş	18 ve altı	42	14,0
	19	36	12,0
	20	55	18,3
	21	71	23,7
	22 ve üstü	96	32,0
Medeni Durum	Bekar	290	96,7
	Evli	10	3,3
	Boşanmış	0	0

Anne Baba	Evli	264	88,0
Medeni Durumu	Boşanmış	36	12,0
Ekonomik Durum	Alt	15	5,0
	Orta	270	90,0
	Üst	15	5,0
Barınma Türü	Aile İle	184	61,3
	Yalnız	17	5,7
	Ev arkadaşı ile	62	20,7
	Yurt	37	12,3
Kardeş Sayısı	Tek çocuk	40	13,3
	2	161	53,7
	3	60	20,0
	4	22	7,3
	5 ve üstü	17	5,7
Kardeş Sırası	1	146	48,7
	2	109	36,3
	3	28	9,3
	4	8	2,7
	5 ve üstü	9	3,0
En Uzun Süre Yaşanılan Yer	Köy	12	4,0
	Kasaba	19	6,3
	Şehir	94	31,3
	Büyükşehir	175	58,3
Psikolojik Destek Alma	Evet	150	50,0
	Hayır	150	50,0
Aile Tutumu	Otoriter	50	16,7
	İlgisiz	9	3,0
	Demokratik	148	49,3
	Diğer	93	31,0

Araştırmaya katılan bireylerin % 71' i kadın, % 29' u erkektir.

Araştırmaya katılan bireylerin % 14' ü 18 ve altı, % 12' si 19, % 18,3' ü 20, % 23,7' si 21, % 32 si 22 ve üstü yaşlardadır.

Araştırmaya katılan bireylerin % 96,2' si bekar, % 3,3' ü evlidir.

Araştırmaya katılan bireylerin % 88' inin anne babası evli, % 12' sinin ise boşanmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin ekonomik durumu değişkenine göre; alt düzey % 5, orta düzey % 90, üst düzey % 5' tir.

Araştırmaya katılan bireylerin barınma türü değişkenine göre; aile ile yaşayanlar % 61,3, yalnız yaşayanlar % 5,7, ev arkadaşı ile yaşayanlar % 20,7, yurttta kalanlar ise % 12,3' tür.

Araştırmaya katılan bireylerin % 13,3' ü tek çocuk, % 53,7' si 2 kardeş, %20' si 3 kardeş, % 7,3' ü 4 kardeş, % 5,7' si 5 ve üstü kardeşdir.

Araştırmaya katılan bireylerin kardeş sırası değişkenine göre; % 48,7' si ilk çocuk, % 36,3' ü 2, % 9,3' ü 3, % 2,7' si 4, % 3' ü 5 ve üstüdür.

Araştırmaya katılan bireylerin en uzun süre yaşadığı yer değişkenine göre; köyde yaşamış olanlar % 4, kasabada yaşamış olanlar % 6,3, şehirde yaşamış olanlar % 31,3, büyükşehirde yaşamış olanlar ise % 58,3' tür.

Araştırmaya katılan bireylerin % 50 si psikolojik destek almakta, % 50' si almamaktadır.

Araştırmaya katılan bireylerin % 16,7' si ailesinin tutumunu otoriter olarak değerlendirmekte, % 3' ü ilgisiz olarak, % 49,3' ü demokratik, % 31' i diğer şekilde değerlendirmektedir.

### **3.3.Veri Toplama Araçları:**



Bu araştırmada UCLA Yalnızlık Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu olmak üzere 3 adet veri toplama aracı kullanılmış olup veri toplama araçlarıyla ilgili teknik bilgiye aşağıda yer verilmiştir.

### 3.3.1. UCLA Yalnızlık Ölçeği:

Russel, Peplau ve Ferguson tarafından geliştirilmiştir. 10'u düz, 10'u ters yönde kodlanmış 20 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçeğin her maddesinde sosyal ilişkilerle ilgili duygu ya da düşünce belirten bir durum sunulmakta ve bireylerden bu durumu ne sıklıkta yaşadıklarını dörtlü ölçek üzerinde belirtmeleri istenmektedir. Yüksek puan yalnızlığın daha yoğun yaşandığının belirtisi olarak kabul edilmektedir. Kuramsal olarak her madde için puanlar 1 ile 4 arasında değiştiği için, ölçekten alınacak puanlar en düşük 20, en yüksek 80'dir (akt. Gün, 2006).

UCLA yalnızlık ölçeğinin kullanım izni alınmış ve Ek 2 de verilmiştir.

#### a- Ucla Yalnızlık Ölçeği' nin Yurt Dışında Yapılan Güvenirlik Çalışmaları:

**Test tekrar test güvenirliliği:** Puan değişmezliği konusundaki güvenirlik çalışması için ölçeğin kararlılığını belirlemek amacıyla, iki ay ara ile yapılan test-tekrar test güvenirlik çalışmasında 0,73 düzeyinde anlamlı bir katsayı elde edilmiştir. (Russell, Peplau ve Ferguson, 1978).

**İç tutarlık:** Ölçeğin ikinci versiyonu ile yapılan iki ayrı güvenirlik çalışmasında ise, iç tutarlık katsayısı her iki çalışmada da 0,94 olarak bulunmuştur. Ölçeğin özgün formundan elde edilen iç tutarlılık katsayısı ile bu iki çalışmadan elde edilen iç tutarlılık katsayıları arasında 0,91 düzeyinde yüksek bir korelasyon bulunmuştur (Duy, 2003: 92-93).

#### b- Ucla Yalnızlık Ölçeği' nin Yurt Dışında Yapılan 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 0,79 gibi yüksek bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, Beck Depresyon Ölçeğinden alınan puanlar ile UCLA Yalnızlık ölçeğinden alınan puanlar arasında 0,38 düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ölçeğin Russell, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından yeniden gözden geçirilen ikinci versiyonun ölçüt geçerliğini test etmek amacıyla yapılan çalışmada, UCLA Yalnızlık Ölçeğinden alınan puanlar ile Beck Depresyon Ölçeğinden alınan puanlar arasında 0,62, Costello-Comrey Depresyon Ölçeğinden alınan puanlar arasında 0,55 ve Costello-Comrey Anksiyete Ölçeğinden alınan puanlar arasında ise 0,32 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 0,40'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. Yapılan bu ikinci çalışmada, UCLA Yalnızlık Ölçeğinden alınan puanlar ile Beck Depresyon Ölçeğinden alınan puanlar arasında 0,50, Teksas Sosyal Davranış Envanterinden (Texas Social Behavior Inventory) alınan benlik saygısı puanları arasında -0,50, Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinden (State-Trait Inventory) alınan kaygı puanları arasında 0,36 ve öznel yalnızlık değerlendirmelerini içeren indeks arasında ise 0,70 düzeyinde korelasyonlar elde edilmiştir. (Duy, 2003: 91).

### **c- Ucla Yalnızlık Ölçeği' nin Yurt İçinde Yapılan Güvenirlilik Çalışmaları:**

UCLA Yalnızlık Ölçeği' nin yurt içindeki geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Demir (1988) tarafından yapılmıştır.

**Test-tekrar test güvenirliliği:** Test-tekrar test güvenirliliğini test etmek amacıyla normal gruba ölçeği beş hafta sonra tekrar uygulamış ve iki uygulamadan elde edilen puanlar arasında 0,94 gibi yüksek bir korelasyon bulmuştur. (Duy, 2003: 93).

**İçtutarlılık:** Demir (1989) ölçeğin Türkçe versiyonu ile yapmış olduğu çalışmada, özgün form ile yapılan çalışmada olduğu gibi, 0,96 gibi yüksek bir iç tutarlılık katsayısı elde etmiştir. 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 (Duy, 2003: 93).

#### **d- UCLA Yalnızlık Ölçeği' nin Yurt İçinde Yapılan Geçerlilik Çalışmaları:**

Türkiye' de, Demir (1989) tarafından benzer ölçekler geçerlik yöntemi ile UCLA yalnızlık Ölçeği'nin geçerlik çalışması yapılmıştır. Benzer ölçek olarak Aydın ve Demir (1988) tarafından geliştirilen Çok Yönlü Depresyon Ölçeği'nin Sosyal İçedönüklük alt ölçeği ile UCLA yalnızlık Ölçeği'nin geçerlik çalışmasında sık kullanılan Beck Depresyon Envanteri alınmış ve sosyal İçe Dönüklük alt ölçeği ile 0,82, Beck Depresyon Envanteri ile ise 0,77 korelasyon bulunmuştur (Yüksel, 2005: 160).

#### **3.3.2. Otomatik Düşünceler Ölçeği:**

Hollan ve Kendal (1980) tarafından geliştirilen, depresyonla ilişkili olan olumsuz otomatik düşüncelerin ortaya çıkma sıklığını ölçen, 30 soruluk likert tipi kendini değerlendirme ölçeğidir. Şahin ve Şahin (1992) tarafından Türk toplumuna uyarlaması yapılmıştır (Aydemir, 2002). Her madde için 'Hiç aklımdan geçmedi', 'Ender olarak aklımdan geçti', 'Arada sırada aklımdan geçti', 'Sık sık aklımdan geçti', ve 'Her zaman aklımdan geçti' seçeneklerinden birinin seçilmesi ve işaretlenmesi istenir. Verilen cevaplara 1 ile 5 arasında değişen puanlar verilir. Puan ranjı 30-150 dir. Ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği, bireyin otomatik olumsuz düşüncelerinin sıklıkla ortaya çıktığını gösterir. Ölçeğin orijinal formu, 788 üniversite öğrencisinden elde edilen bir düşünce listesinden, 100 maddenin seçilmesi ile elde edilmiştir. Seçilen bu 100 madde, 312 öğrenciden oluşan başka bir örnekleme uygulanmış ve depresif – depresif olmayan grupları ayırt edebilen 30 madde seçilerek ölçek oluşturulmuştur.

Otomatik Düşünceler Ölçeğinin kullanım izni alınmış ve Ek 4 de verilmiştir.

#### **a- Otomatik Düşünceler Ölçeğinin Yurt Dışında Yapılan Güvenirlik Çalışmaları:**

Ölçeğin yurtdışında yapılan geçerlik-güvenirlik çalışmalarındaki geçerlik katsayıları 0,45 ve 0,79 arasında bulunmuştur (Hollan ve Kendall, 1980; Harrel ve Ryon, 1983; Dobson ve Breiter, 1983).

### **b- Otomatik Düşünceler Ölçeğinin Yurt Dışında Yapılan Geçerlik Çalışmaları:**

Ölçeğin yurtdışında yapılan geçerlik-güvenirlilik çalışmalarındaki geçerlik katsayıları 0,45 ve 0,79 arasında bulunmuştur (Hollan ve Kendall, 1980; Harrel ve Ryon, 1983; Dobson ve Breiter, 1983). Deardorf ve arkadaşları (1985), Otomatik Düşünceler Ölçeğinin geçerliliğini 82 üniversite öğrencisi kullanarak yapmışlardır. Elde edilen sonuçlarda ODÖ'nün geçerliğinin yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir.

### **c- Otomatik Düşünceler Ölçeğinin Yurt İçinde Yapılan Güvenirlilik Çalışmaları:**

**Test-tekrar test güvenirligi:** 30 kişilik bir öğrenci grubu üzerinde uygulanan test-tekrar test katsayısı  $r = 0,77$  dir (Aydın ve Aydın, 1990).

**İçtutarlık:** 345 kişilik bir öğrenci örnekleminde elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı 0,93 (Şahin ve Şahin, 1992) olarak bulunmuştur. 57 depresif hasta ve 57 normal olmak üzere 114 kişilik bir örneklemden elde edilen katsayı ise 0,95 tir (Aydın ve Aydın, 1990). Ölçeğin Aytar (1987) tarafından 21 depresif, 20 depresif olmayan psikopatolojik ve 20 diğer hastalar olmak üzere üç gruba uygulanması sonucu elde edilen Cronbach Alfa güvenirlilik katsayıları ise sırasıyla 0,94, 0,89 ve 0,91 olarak belirtilmektedir. Ölçeğin her bir maddesinden alınan puanlar ile tüm ölçekten alınan puanlar arasındaki madde-toplam puan korelasyonları 0,35 ile 0,69 (Şahin ve Şahin, 1992) ve 0,37 ile 0,85 (Aydın ve Aydın, 1990) arasında bulunmuştur.

### **d- Otomatik Düşünceler Ölçeğinin Yurt İçinde Yapılan Geçerlik Çalışmaları:**

Ölçeğin Beck Depresyon Envanteri ile korelasyonu 0,75 (Şahin ve Şahin, 1992), 0,70 (Aydın ve Aydın, 1990) ve 0,87 (Aytar, 1987), MMPI-D skalası ile 0,85, Çok Yönlü Depresyon Ölçeği ile 0,60 (Aytar, 1987) ve fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği ile 0,27 (Şahin ve Şahin, 1992) olarak bulunmuştur. Ölçeğin Beck Depresyon Envanteri' ne göre semptomatik olan ve olmayan grupları anlamlı olarak ayırt edebildiği belirtilmektedir (Şahin ve Şahin, 1992). Aydın ve Aydın' ın (1990) çalışmasında da ölçeğin depresif olan ve olmayan grupları ayırt edebildiği belirtilmektedir. Ölçeğin her bir maddesinin ayrı ayrı geçerliğine bakılmış ve 30 maddenin 30'unun da ayırıcı geçerliği olduğu bulunmuştur.

Yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin ‘Kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri’ (2, 3, 7, 8, 17, 18, 21, 23, 24 ve 27. Maddeler), ‘Şaşkınlık / Kaçma fantezileri’ (13, 14, 15, 19, 20 ve 22. Maddeler), ‘Kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri’ (9, 26 ve 29. Maddeler), ‘Yalnızlık/izolasyon’ (1, 4, 10 ve 28. Maddeler) ve ‘Ümitsizlik’ (6, 11, 12 ve 25. Maddeler) olmak üzere 5 faktörden oluştuğu belirtilmektedir (akt. Şahin ve Şahin, 1992).

### **3.3.3.Kişisel Bilgi Formu:**

Araştırmada katılımcıların otomatik düşünceleri ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin sosyoekonomik düzeye ve bazı demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Kişisel Bilgi Formu, bireylerin demografik özellikleriyle ilgili bilgileri elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiş olup toplam 12 sorudan oluşmaktadır. Formda, yaş, medeni durum, anne – babaların medeni durumları, ailenin gelir düzeyi, barınma türü, kaçınıcı kardeş olduğu ve psikolojik destek alıp almadığı ile ilgili sorular yer almaktadır.

### **3.4.Verilerin Toplanması**

Veriler üniversite öğrencilerinin ‘UCLA Yalnızlık Ölçeği’, ‘Otomatik Düşünceler Ölçeği’ ve ‘Kişisel Bilgi Formu’na verdikleri cevaplardan oluşmaktadır. Psikiyatrik destek alan ve almayan üniversite öğrencilerinden çalışmaya katılmaya gönüllü olan öğrenciler seçilmiştir. Yapılan tüm uygulamalar sonucunda veriler analiz edilmek üzere bir araya getirilmiştir.

### **3.5.Verilerin Çözülmesi**

Araştırmada toplanan veriler SPSS 15 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analizler öncesinde araştırma verisinde yer alması olası yanlış kodlamalar ve boş değerler frekans tablolarıyla incelenmiştir. Yanlış kodlamalar ham veri setindeki gözlemlerden karşılaştırılarak yeniden girilirken her bir değişkende boş değerlerin %5’ten fazla olmadığı tespit edilmiştir. Araştırma verisi analizler için hazır hale getirildikten sonra her bir alt problem de verinin parametrik analiz tekniklerine uygunluğu sınanmıştır.

Öncelikle UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Otomatik Düşünceler Ölçeğinden alınan puanlara ilişkin betimsel istatistiklere yer verilmektedir. Katılımcıların demografik özelliklerine göre otomatik düşünceler toplam puanlarına ilişkin karşılaştırmalar ile UCLA yalnızlık Ölçeği ile ilgili çözümlenmeler için normal dağılıma uygunluk test edildikten sonra bağımsız değişkenler için t-testi ve tek yönlü varyans analizi teknikleri kullanılmıştır. İlişkisel bir model olduğundan aradaki korelasyonel durum araştırma için en önemli sonuçlardandır. Bu nedenle korelatif ilişkiler de çözümlenmiştir. Analizler yapılırken  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyi tercih edilmiştir.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde istatistiksel analizlerle yalnızlık düzeyi ve otomatik düşünceleri etkileyen faktörlerle, otomatik düşünceler ve yalnızlık düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir.

#### 4.1. Alt Problemlere İlişkin Bulgular

Araştırmanın bu kısmında araştırma probleminde yer alan alt problemleri incelemek amacıyla yapılan istatistiksel analizlere ait sonuçlar, ilgili başlıklar altında sunulmuştur.

##### 4.1.1. Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile otomatik düşünceleri arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı mıdır?

Araştırmanın birinci alt problemi olan “Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile otomatik düşünceleri arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı mıdır?” sorusuna ait istatistiksel analizler kullanılarak elde edilen bulgular aşağıda sunulmuştur.

**Tablo 2**

**Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile otomatik düşünceleri arasında önemli ilişkiye ait Pearson momentler çarpımı korelasyon tablosu**

	<b>n</b>	$\bar{x}$	<b>SS</b>	<b>r</b>	<b>p</b>
Yalnızlık	300	42,53	9,64	,664	,000
Otomatik Düşünceler	300	68,26	27,01		

\* $p < ,05$

Korelasyon analizi sonucunda öğrencilerin yalnızlık düzeyleriyle otomatik düşünceleri arasında önemli bir ilişkinin var olduğu görülmektedir ( $p = ,000$ ).

#### 4.1.2.Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri onların cinsiyetlerine göre farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın ikinci alt problemi olan “Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri onların cinsiyetlerine göre farklılık göstermekte midir?” sorusuna ait istatistiksel incelemelerde parametrik varsayımların karşılanması sonucunda bağımsız örneklem için *t*-testi analizi kullanılarak elde edilen bulgular aşağıda sunulmuştur.

**Tablo 3**

**Öğrencilerinin cinsiyetlerine göre yalnızlık düzeylerine ait bağımsız örneklem için *t*-testleri**

Değişken	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Yalnızlık	Kız	213	42,29	9,23	-,689	298	,491
	Erkek	87	43,13	10,61			

\* $p < ,05$

Bağımsız örneklem için *t*-test analizleri sonucunda öğrencilerin yalnızlık düzeylerinde onların cinsiyetlerine göre önemli farklılıkların olmadığı görülmektedir ( $t_{298} = -0,689$ ,  $p=0,491$ ).

#### 4.1.3.Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri onların yaşlarına göre farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın üçüncü alt problemi olan “Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri onların yaşlarına göre farklılık göstermekte midir?” sorusuna ait istatistiksel çıktılar aşağıda yer almaktadır.

**Tablo 4**

**Öğrencilerin yaşlarına göre yalnızlık düzeylerine ait betimsel istatistik sonuçları**

Değişken	Yaş	n	$\bar{x}$	ss
----------	-----	---	-----------	----



Yalnızlık	18 ve altı	42	45,16	10,49
	19	36	42,36	10,19
	20	55	40,38	9,09
	21	71	42,87	9,76
	22 ve üstü	96	42,43	9,16

Öğrencilerin yeniden düzenlenen yaşlarına göre yalnızlık düzeylerine ait betimsel istatistik sonuçları incelendiğinde ilgili değişkenlerin ortalama puanları arasında bir takım farklılaşmaların olmadığı gözlenmiştir.

**Tablo 5**

**Öğrencilerin yaşlarına göre yalnızlık düzeylerine ait ANOVA sonuçları**

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Yalnızlık	Gruplararası	555,992	4	138,998	1,503	,201
	Gruplarıçi	27286,605	295	92,497		
	Toplam	27842,597	299			

\* $p < ,05$

Öğrencilerin yaşlarına göre yalnızlık düzeylerine ait ANOVA sonuçları incelendiğinde yalnızlık düzeylerinde önemli farklılıkların bulunmadığı görülmektedir ( $F_{4-295} = 1,503$ ,  $p = ,201$ ).

**4.1.4. Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri onların medeni durumlarına göre farklılık göstermekte midir?**

Araştırmanın dördüncü alt problemi olan “Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri onların medeni durumlarına göre farklılık göstermekte midir?” sorusuna ait istatistiksel çıktılar aşağıda yer almaktadır.

**Tablo 6**

**Öğrencilerin medeni durumlarına göre yalnızlık düzeylerine ait bağımsız örneklem için t-testleri**

Değişken	Medeni Durum	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Yalnızlık	Bekar	290	42,30	9,67			

					-2,304	298	,022
	Evli	10	49,40	5,87			

\* $p < ,05$

Bağımsız örneklem için t-test analizleri sonucunda öğrencilerin yalnızlık düzeylerinde medeni duruma göre farklılık görülmekle birlikte, evli öğrencilerin çok az sayıda olması dikkate alınmaktadır ( $t_{298} = -2,304$ ,  $p = 0,022$ ).

#### 4.1.5. Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri onların ailelerinin medeni durumlarına göre farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın beşinci alt problemi olan “Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri onların ailelerinin medeni durumlarına göre farklılık göstermekte midir?” sorusuna ait istatistiksel çıktılar aşağıda yer almaktadır.

**Tablo 7**

#### Öğrencilerin ailelerinin medeni durumlarına göre yalnızlık düzeylerine ait bağımsız örneklem için t-testleri

Değişken	Aile Medeni Durum		n	$\bar{x}$	ss.	t	sd	p
	Evli	Boşanmış						
Yalnızlık	Evli		264	42,32	9,69	-1,044	298	,297
	Boşanmış		36	44,11	9,29			

\* $p < ,05$

Bağımsız örneklem için t-test analizleri sonucunda öğrencilerin yalnızlık düzeylerinde onların ailelerinin medeni durumlarına göre önemli farklılıkların olmadığı görülmektedir ( $t_{298} = -1,044$ ,  $p = 0,297$ ).

#### 4.1.6. Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri onların ekonomik durumuna göre farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın altıncı alt problemi olan “Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri onların ekonomik durumuna göre farklılık göstermekte midir?” sorusuna ait istatistiksel çıktılar aşağıda yer almaktadır.

**Tablo 8**

**Öğrencilerin ekonomik durumlarına göre yalnızlık düzeylerine ait betimsel istatistik sonuçları**

Değişken	Ekonomik Durum	n	$\bar{x}$	ss
Yalnızlık	Alt	15	47,93	12,93
	Orta	270	42,40	9,35
	Üstü	15	39,60	9,86

Öğrencilerin ekonomik durumlarına göre yalnızlık düzeylerine ait betimsel istatistik sonuçları incelendiğinde ilgili değişkenlerin ortalama puanları arasında bir takım farklılaşmaların olduğu gözlenmiştir. Bunun içinde bu farklıların anlamlı olup olmadığı tek yönlü varyans analizleriyle incelenerek elde edilen bulgulara aşağıda yer verilmiştir.

**Tablo 9**

**Öğrencilerin ekonomik durumlarına göre yalnızlık düzeylerine ait ANOVA sonuçları**

Değişkenler	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı fark
Yalnızlık	Gruplararası	571,263	2	285,632	3,111	,046	Alt-üst
	Gruplarıçi	27271,333	297	91,823			
	Toplam	27842,597	299				

\* $p < ,05$

Öğrencilerin ekonomik durumlarına göre yalnızlık düzeylerine ait ANOVA sonuçları incelendiğinde ekonomik durumun yalnızlık düzeylerine etki ettiği görülmektedir. Dolayısıyla, grupların yalnızlık testi puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ( $F_{2-297} = 3,111$ ,  $p = ,046$ ). Gözlenen farklılıkların kaynaklarını incelemek için yapılan Tukey HSD testinde yalnızlık düzeyinin ekonomik durumu alt düzey olanlarda, üst düzey olanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

**4.1.7.Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri onların barınma türüne göre farklılık göstermekte midir?**

Araştırmanın yedinci alt problemi olan “Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri onların barınma türüne göre farklılık göstermekte midir?” sorusuna ait istatistiksel çıktılar aşağıda yer almaktadır.

**Tablo 10**

**Öğrencilerin barınma türüne göre yalnızlık düzeylerine ait betimsel istatistik sonuçları**

Değişken	Barınma türü	n	$\bar{x}$	ss
Yalnızlık	Aile ile	184	43,24	9,96
	Yalnız	17	42,11	10,24
	Ev arkadaşı ile	62	40,74	8,59
	Yurt	37	42,21	9,41

Öğrencilerin barınma türlerine göre yalnızlık düzeylerine ait betimsel istatistik sonuçları incelendiğinde ilgili değişkenlerin ortalama puanları arasında bir takım farklılaşmaların olmadığı gözlenmiştir.

**Tablo 11**

**Öğrencilerin barınma türüne göre yalnızlık düzeylerine ait ANOVA sonuçları**

Değişkenler	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Yalnızlık	Gruplararası	298,696	3	99,565	1,070	,362
	Gruplarıçi	27543,901	296	93,054		
	Toplam	27842,597	299			

\* $p < ,05$

Öğrencilerin barınma türüne göre yalnızlık düzeylerine ait ANOVA sonuçları incelendiğinde yalnızlık düzeylerinde önemli farklılıkların bulunmadığı görülmektedir ( $F_{4-296} = 1,070, p = ,362$ ).

**4.1.8. Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri onların kardeş sayısına göre farklılık göstermekte midir?**

Araştırmanın sekizinci alt problemi olan “Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri onların kardeş sayısına göre farklılık göstermekte midir?” sorusuna ait istatistiksel çıktılar aşağıda yer almaktadır.

**Tablo 12**

**Öğrencilerin kardeş sayısına göre yalnızlık düzeylerine ait betimsel istatistik sonuçları**

Değişken	Kardeş sayısı	n	$\bar{x}$	ss
Yalnızlık	Tek çocuk	40	41,85	10,10
	2	161	42,28	9,00
	3	60	42,21	10,80
	4	22	44,18	7,86
	5 ve üstü	17	45,52	12,40

Öğrencilerin kardeş sayısına göre yalnızlık düzeylerine ait betimsel istatistik sonuçları incelendiğinde ilgili değişkenlerin ortalama puanları arasında bir takım farklılaşmaların olmadığı gözlenmiştir.

**Tablo 13**

**Öğrencilerin kardeş sayısına göre yalnızlık düzeylerine ait ANOVA sonuçları**

Değişkenler	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Yalnızlık	Gruplararası	246,948	4	61,737	,660	,620
	Gruplarıçi	27595,648	295	93,545		
	Toplam	27842,597	299			

\* $p < ,05$

Öğrencilerin ekonomik durumlarına göre yalnızlık düzeylerine ait ANOVA sonuçları incelendiğinde ekonomik durumun yalnızlık düzeylerine etki etmediği görülmektedir. Dolayısıyla, grupların yalnızlık testi puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. ( $F_{4-295} = 0,660$ ,  $p = ,620$ ).

**4.1.9. Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri onların kardeş sırasına göre farklılık göstermekte midir?**

Araştırmanın dokuzuncu alt problemi olan “Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri onların kardeş sırasına göre farklılık göstermekte midir?” sorusuna ait istatistiksel çıktılar aşağıda yer almaktadır.

**Tablo 14**

**Öğrencilerin kardeş sırasına göre yalnızlık düzeylerine ait betimsel istatistik sonuçları**

Değişken	Kardeş sırası	n	$\bar{x}$	SS
Yalnızlık	1	146	42,02	9,17
	2	109	42,54	9,55
	3	28	42,96	10,47
	4	8	43,75	8,95
	5 ve üstü	9	48,44	15,32

Öğrencilerin kardeş sırasına göre yalnızlık düzeylerine ait betimsel istatistik sonuçları incelendiğinde ilgili değişkenlerin ortalama puanları arasında bir takım farklılaşmaların olmadığı gözlenmiştir.

**Tablo 15**

**Öğrencilerin kardeş sırasına göre yalnızlık düzeylerine ait ANOVA sonuçları**

Değişkenler	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Yalnızlık	Gruplararası	369,908	4	92,477	,993	,412
	Gruplarıçi	27472,689	295	93,128		
	Toplam	27842,597	299			

\* $p < ,05$

Öğrencilerin ekonomik durumlarına göre yalnızlık düzeylerine ait ANOVA sonuçları incelendiğinde ekonomik durumun yalnızlık düzeylerine etki etmediği görülmektedir. Dolayısıyla, grupların yalnızlık testi puanları arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir. ( $F_{4-295} = 0,993$ ,  $p = ,412$ ).

#### 4.1.10.Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri onların en uzun süre yaşadığı yere göre farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın onuncu alt problemi olan “Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri onların en uzun süre yaşadığı yere göre farklılık göstermekte midir?” sorusuna ait istatistiksel çıktılar aşağıda yer almaktadır.

**Tablo 16**

**Öğrencilerin en uzun süre yaşadığı yere göre yalnızlık düzeylerine ait betimsel istatistik sonuçları**

Değişken	En uzun süre yaşanan yer	n	$\bar{x}$	ss
Yalnızlık	köy	12	42,02	9,17
	kasaba	19	42,54	9,55
	şehir	94	42,96	10,47
	büyükşehir	175	43,75	8,95

Öğrencilerin en uzun yaşadığı yere göre yalnızlık düzeylerine ait betimsel istatistik sonuçları incelendiğinde ilgili değişkenlerin ortalama puanları arasında bir takım farklılaşmaların olmadığı gözlenmiştir.

**Tablo 17**

**Öğrencilerin en uzun yaşadığı yere göre yalnızlık düzeylerine ait ANOVA sonuçları**

Değişkenler	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Yalnızlık	Gruplararası	369,908	4	92,477	,993	,412
	Gruplarıçi	27472,689	295	93,128		
	Toplam	27842,597	299			

\* $p < ,05$

Öğrencilerin en uzun yaşadığı yere göre yalnızlık düzeylerine ait ANOVA sonuçları incelendiğinde en uzun yaşanan yerin yalnızlık düzeylerine etki etmediği görülmektedir.

Dolayısıyla, grupların yalnızlık testi puanları arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir. ( $F_{4-295} = 0,993$ ,  $p = ,412$ ).

#### 4.1.11. Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri onların psikolojik destek alıp almamalarına göre farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın on birinci alt problemi olan “Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri onların psikolojik destek alıp almamalarına göre farklılık göstermekte midir?” sorusuna ait istatistiksel incelemelerde parametrik varsayımların karşılanması sonucunda bağımsız örneklem için *t*-testi analizi kullanılarak elde edilen bulgular aşağıda sunulmuştur.

**Tablo 18**

**Öğrencilerinin psikolojik destek alıp almamalarına göre yalnızlık düzeylerine ait bağımsız örneklem için *t*-testleri**

Değişken	Psikolojik Destek	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Yalnızlık Düzeyi	evet	150	46,66	10,12	8,175	298	,000
	hayır	150	38,41	7,07			

\* $p < ,05$

Bağımsız örneklem için *t*-test analizleri sonucunda öğrencilerin yalnızlık düzeylerinde onların psikolojik destek alıp almamalarına göre önemli farklılıkların olduğu görülmüştür ( $t_{298} = 8,175$ ,  $p = 0,000$ ). Psikolojik destek almaya gelen üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin diğerlerine göre daha fazla olduğu görülmektedir.

#### 4.1.12. Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri onların aile tutumlarına göre farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın on ikinci alt problemi olan “Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri onların aile tutumlarına göre farklılık göstermekte midir?” sorusuna ait istatistiksel çıktılar aşağıda yer almaktadır.



**Tablo 19**  
**Öğrencilerin aile tutumlarına göre yalnızlık düzeylerine ait betimsel istatistik sonuçları**

Değişken	Aile tutumu	n	$\bar{x}$	ss
Yalnızlık	Otoriter	50	44,46	10,37
	İlgisiz	9	50,55	14,57
	Demokratik	148	40,45	8,27
	Diğer	93	44,03	10,00

Öğrencilerin aile tutumlarına göre yalnızlık düzeylerine ait betimsel istatistik sonuçları incelendiğinde ilgili değişkenlerin ortalama puanları arasında bir takım farklılaşmaların olduğu gözlenmiştir. Bunun içinde bu farklıların anlamlı olup olmadığı tek yönlü varyans analizleriyle incelenerek elde edilen bulgulara aşağıda yer verilmiştir.

**Tablo 20**  
**Öğrencilerin aile tutumlarına göre yalnızlık düzeylerine ait ANOVA sonuçları**

Değişkenler	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı fark
Yalnızlık	Gruplararası	1610,294	3	536,765	6,057	,001	
	Gruplarıçi	26232,302	296	88,623			İlgisiz – demokratik, demokratik - diğer
	Toplam	27842,597	299				

\* $p < ,05$

Öğrencilerin aile tutumlarına göre yalnızlık düzeylerine ait ANOVA sonuçları incelendiğinde aile tutumu faktörünün yalnızlık düzeylerine etki ettiği görülmektedir. Dolayısıyla, grupların yalnızlık düzeyleri testi puanları arasında anlamlı bir fark olduğu gözlenmiştir ( $F_{3-296} = 6,057$ ,  $p = ,001$ ). Gözlenen farklılıkların kaynaklarını incelemek için yapılan Tukey HSD testinde yalnızlık düzeyi aile tutumu ilgisiz olanlarda, demokratik olanlara göre daha fazla; aile tutumu diğer şekillerde olanlarda demokratik olanlara göre daha fazla olduğu görülmektedir.

#### 4.1.13.Öğrencilerin otomatik düşünceleri onların cinsiyetlerine göre farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın on üçüncü alt problemi olan “Öğrencilerin otomatik düşünceleri onların cinsiyetlerine göre farklılık göstermekte midir?” sorusuna ait istatistiksel incelemelerde parametrik varsayımların karşılanması sonucunda bağımsız örneklem için *t*-testi analizi kullanılarak elde edilen bulgular aşağıda sunulmuştur.

**Tablo 21**

**Öğrencilerinin cinsiyetlerine göre otomatik düşüncelerine ait bağımsız örneklem için *t*-testleri**

Değişken	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Otomatik düşünceler	Kız	213	68,21	27,22	-,047	298	,962
	Erkek	87	68,37	26,65			

\* $p < ,05$

Bağımsız örneklem için *t*-test analizleri sonucunda öğrencilerin otomatik düşüncelerinde onların cinsiyetlerine göre önemli farklılıkların olmadığı görülmüştür ( $t_{298} = -0,047$ ,  $p=0,962$ ).

#### 4.1.14.Öğrencilerin otomatik düşünceleri onların yaşlarına göre farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın on dördüncü alt problemi olan “Öğrencilerin otomatik düşünceleri onların yaşlarına göre farklılık göstermekte midir?” sorusuna ait istatistiksel çıktılar aşağıda yer almaktadır.

**Tablo 22**

**Öğrencilerin yaşlarına göre otomatik düşüncelerine ait betimsel istatistik sonuçları**

Değişken	Yaş	n	$\bar{x}$	ss
Otomatik	18 ve altı	42	81,42	29,28

düşünceler	19	36	73,11	30,56
	20	55	61,92	25,89
	21	71	67,04	26,24
	22 ve üstü	96	65,21	23,97

Öğrencilerin yaşlarına göre otomatik düşüncelerine ait betimsel istatistik sonuçları incelendiğinde ilgili değişkenlerin ortalama puanları arasında bir takım farklılaşmaların olduğu gözlenmiştir. Bunun içinde bu farklıların anlamlı olup olmadığı tek yönlü varyans analizleriyle incelenerek elde edilen bulgulara aşağıda yer verilmiştir.

**Tablo 23**

**Öğrencilerin yaşlarına göre otomatik düşüncelerine ait ANOVA sonuçları**

Değişkenler	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı fark
Otomatik düşünceler	Gruplararası	11329,367	4	2832,342	4,038	,003	
	Gruplarıçi	206916,830	295	701,413			18 ve altı-20, 18 ve altı-21, 18 ve altı-22
	Toplam	218246,197	299				

\* $p < ,05$

Öğrencilerin yaşlarına göre otomatik düşüncelerine ait ANOVA sonuçları incelendiğinde yaş faktörünün otomatik düşüncelere etki ettiği görülmektedir. Dolayısıyla, grupların otomatik düşünceler testi puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ( $F_{4-295} = 4,038, p = ,003$ ). Gözlenen farklılıkların kaynaklarını incelemek için yapılan Tukey HSD testinde otomatik düşüncelerin yaşları 18 ve altı olanlarda, 20,21 ve 22 olanlara göre daha fazla olduğu gözlenmiştir.

**4.1.15. Öğrencilerin otomatik düşünceleri onların medeni durumlarına göre farklılık göstermekte midir?**

Araştırmanın on beşinci alt problemi olan “Öğrencilerin otomatik düşünceleri onların medeni durumlarına göre farklılık göstermekte midir?” sorusuna ait istatistiksel çıktılar aşağıda yer almaktadır.

**Tablo 24**

**Öğrencilerin medeni durumlarına göre otomatik düşüncelerine ait bağımsız örneklemeler için t-testleri**

Değişken	Medeni Durum	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Otomatik düşünceler	Evli	290	68,06	27,08	-,670	298	,503
	Bekar	10	73,90	25,78			

\* $p < ,05$

Bağımsız örneklemeler için t-test analizleri sonucunda öğrencilerin otomatik düşüncelerinde onların medeni durumlarına göre önemli farklılıkların olmadığı görülmüştür ( $t_{298} = -,670$ ,  $p = 0,503$ ).

#### **4.1.16. Öğrencilerin otomatik düşünceleri onların ailelerinin medeni durumlarına göre farklılık göstermekte midir?**

Araştırmanın on altıncı alt problemi olan “Öğrencilerin otomatik düşünceleri onların ailelerinin medeni durumlarına göre farklılık göstermekte midir?” sorusuna ait istatistiksel çıktılar aşağıda yer almaktadır.

**Tablo 25**

**Öğrencilerin ailelerinin medeni durumlarına göre otomatik düşüncelerine ait bağımsız örneklemeler için t-testleri**

Değişken	Aile Medeni Durum	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Otomatik düşünceler	Evli	264	66,86	26,79	-2,443	298	,015
	Boşanmış	36	78,50	26,77			

\* $p < ,05$

Bağımsız örneklemeler için t-test analizleri sonucunda öğrencilerin otomatik düşüncelerinin, anne ve babası boşanmış olanlarda anne ve babası evli olanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir ( $t_{298} = -2,443$ ,  $p = 0,015$ ).

#### 4.1.17.Öğrencilerin otomatik düşünceleri onların ekonomik durumuna göre farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın on yedinci alt problemi olan “Öğrencilerin otomatik düşünceleri onların ekonomik durumuna göre farklılık göstermekte midir?” sorusuna ait istatistiksel çıktılar aşağıda yer almaktadır.

**Tablo 26**

**Öğrencilerin ekonomik durumlarına göre otomatik düşüncelerine ait betimsel istatistik sonuçları**

Değişken	Ekonomik Durum	n	$\bar{x}$	SS
Otomatik düşünceler	Alt	15	76,33	35,52
	Orta	270	68,46	26,75
	Üstü	15	56,60	18,90

Öğrencilerin ekonomik durumlarına göre otomatik düşüncelerine ait betimsel istatistik sonuçları incelendiğinde ilgili değişkenlerin ortalama puanları arasında bir takım farklılaşmaların olduğu gözlenmiştir. Bunun içinde bu farklıların anlamlı olup olmadığı tek yönlü varyans analizleriyle incelenerek elde edilen bulgulara aşağıda yer verilmiştir.

**Tablo 27**

**Öğrencilerin ekonomik durumlarına göre otomatik düşüncelerine ait ANOVA sonuçları**

Değişkenler	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler	Ortalaması	F	p
Otomatik düşünceler	Gruplarası	3028,134	2	1514,067		2,089	,126
	Gruplariçi	215218,063	297	724,640			
	Toplam	218246,197	299				

\* $p < ,05$

Öğrencilerin ekonomik durumlarına göre otomatik düşüncelerine ait ANOVA sonuçları incelendiğinde ekonomik durumun otomatik düşüncelerine etki etmediği görülmektedir. Grupların yalnızlık testi puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı gözlenmiştir ( $F_{2-297} = 2,089, p = ,126$ ).

#### 4.1.18. Öğrencilerin otomatik düşünceleri onların barınma türüne göre farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın on sekizinci alt problemi olan “Öğrencilerin otomatik düşünceleri onların barınma türüne göre farklılık göstermekte midir?” sorusuna ait istatistiksel çıktılar aşağıda yer almaktadır.

**Tablo 28**

#### Öğrencilerin barınma türüne göre otomatik düşüncelerine ait betimsel istatistik sonuçları

Değişken	Barınma türü	n	$\bar{x}$	ss
Otomatik düşünceler	Aile ile	184	71,32	28,41
	Yalnız	17	60,88	22,62
	Ev arkadaşı ile	62	59,48	22,02
	Yurt	37	71,13	26,34

Öğrencilerin barınma türlerine göre otomatik düşüncelerine ait betimsel istatistik sonuçları incelendiğinde ilgili değişkenlerin ortalama puanları arasında bir takım farklılaşmaların olduğu gözlenmiştir.

**Tablo 29**

#### Öğrencilerin barınma türüne göre otomatik düşüncelerine ait ANOVA sonuçları

Değişkenler	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı fark
Otomatik düşünceler	Gruplararası	7736,189	3	2578,730	3,626	,013	
	Gruplarıçi	210510,008	296	711,182			Aile ile – ev arkadaşı ile
	Toplam	218246,197	299				

\* $p < ,05$

Öğrencilerin barınma türlerine göre otomatik düşünceler ait ANOVA sonuçları incelendiğinde barınma türünün otomatik düşüncelere etki ettiği görülmektedir. Dolayısıyla, grupların otomatik düşünceler testi puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ( $F_{3-296} = 3,626, p = ,013$ ). Gözlenen farklılıkların kaynaklarını incelemek için yapılan Tukey HSD testinde otomatik düşüncelerin, ailesi ile yaşayanlarda ev arkadaşı ile yaşayanlara göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

#### 4.1.19. Öğrencilerin otomatik düşünceleri onların kardeş sayısına göre farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın on dokuzuncu alt problemi olan “Öğrencilerin otomatik düşünceleri onların kardeş sayısına göre farklılık göstermekte midir?” sorusuna ait istatistiksel çıktılar aşağıda yer almaktadır.

**Tablo 30**

#### Öğrencilerin kardeş sayısına göre otomatik düşüncelerine ait betimsel istatistik sonuçları

Değişken	Kardeş sayısı	n	$\bar{x}$	SS
Otomatik düşünceler	Tek çocuk	40	69,20	26,73
	2	161	68,08	25,78
	3	60	66,26	30,30
	4	22	69,90	22,82
	5 ve üstü	17	72,70	33,72

Öğrencilerin kardeş sayısına göre otomatik düşüncelerine ait betimsel istatistik sonuçları incelendiğinde ilgili değişkenlerin ortalama puanları arasında bir takım farklılaşmaların olmadığı gözlenmiştir.

**Tablo 31**

#### Öğrencilerin kardeş sayısına göre otomatik düşüncelerine ait ANOVA sonuçları

Değişkenler	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Otomatik düşünceler	Gruplararası	674,765	4	168,691	,229	,922
	Gruplarıçi	217571,431	295	737,530		
	Toplam	218246,197	299			

\* $p < ,05$

Öğrencilerin kardeş sayısına göre otomatik düşüncelerine ait ANOVA sonuçları incelendiğinde kardeş sayısının otomatik düşüncelere etki etmediği görülmektedir. Dolayısıyla, grupların otomatik düşünceler testi puanları arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. ( $F_{4-295} = 0,229$ ,  $p = ,922$ ).

#### 4.1.20. Öğrencilerin otomatik düşünceleri onların kardeş sırasına göre farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın yirminci alt problemi olan “Öğrencilerin otomatik düşünceleri onların kardeş sırasına göre farklılık göstermekte midir?” sorusuna ait istatistiksel çıktılar aşağıda yer almaktadır.

**Tablo 32**

#### Öğrencilerin kardeş sırasına göre otomatik düşünceleri ait betimsel istatistik sonuçları

Değişken	Kardeş sırası	n	$\bar{x}$	ss
Otomatik düşünceler	1	146	69,16	25,64
	2	109	67,52	29,07
	3	28	64,57	22,48
	4	8	55,00	11,85
	5 ve üstü	9	85,88	39,02

Öğrencilerin kardeş sırasına göre yalnızlık düzeylerine ait betimsel istatistik sonuçları incelendiğinde ilgili değişkenlerin ortalama puanları arasında bir takım farklılaşmaların olmadığı gözlenmiştir.



**Tablo 33****Öğrencilerin kardeş sırasına göre otomatik düşüncelerine ait ANOVA sonuçları**

Değişkenler	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Yalnızlık	Gruplararası	4763,203	4	1190,801	1,645	,163
	Gruplarıçi	213482,993	295	723,671		
	Toplam	218246,197	299			

\* $p < ,05$ 

Öğrencilerin kardeş sırasına göre otomatik düşüncelerine ait ANOVA sonuçları incelendiğinde kardeş sırasının otomatik düşüncelere etki etmediği görülmektedir. Dolayısıyla, grupların otomatik düşünceler testi puanları arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir. ( $F_{4-295} = 1,645$ ,  $p = ,163$ ).

#### 4.1.21. Öğrencilerin otomatik düşünceleri onların en uzun süre yaşadığı yere göre farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın yirmi birinci alt problemi olan “Öğrencilerin otomatik düşünceleri onların en uzun süre yaşadığı yere göre farklılık göstermekte midir?” sorusuna ait istatistiksel çıktılar aşağıda yer almaktadır.

**Tablo 34**

#### Öğrencilerin en uzun süre yaşadığı yere göre otomatik düşüncelerine ait betimsel istatistik sonuçları

Değişken	En uzun süre yaşanan yer	n	$\bar{x}$	ss
Otomatik düşünceler	köy	12	73,16	25,42
	kasaba	19	69,42	36,16
	şehir	94	67,81	25,69
	büyükşehir	175	68,04	26,89

Öğrencilerin en uzun yaşadığı yere göre otomatik düşüncelerine ait betimsel istatistik sonuçları incelendiğinde ilgili değişkenlerin ortalama puanları arasında bir takım farklılaşmaların olmadığı gözlenmiştir.

**Tablo 35**

**Öğrencilerin en uzun yaşadığı yere göre otomatik düşüncelerine ait ANOVA sonuçları**

Değişkenler	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Otomatik düşünceler	Gruplararası	341,253	3	113,751	,155	,927
	Gruplarıçi	217904,944	296	736,165		
	Toplam	218246,197	299			

\* $p < ,05$

Öğrencilerin en uzun yaşadığı yere göre otomatik düşüncelerine ait ANOVA sonuçları incelendiğinde en uzun yaşanan yerin otomatik düşüncelere etki etmediği görülmektedir. Dolayısıyla, grupların otomatik düşünceler testi puanları arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir. ( $F_{3-296} = 0,155, p = ,927$ ).

**4.1.22. Öğrencilerin otomatik düşünceleri onların psikolojik destek alıp almamalarına göre farklılık göstermekte midir?**

Araştırmanın yirmi ikinci alt problemi olan “Öğrencilerin otomatik düşünceleri onların psikolojik destek alıp almamalarına göre farklılık göstermekte midir?” sorusuna ait istatistiksel incelemelerde parametrik varsayımların karşılanması sonucunda bağımsız örneklem için  $t$ -testi analizi kullanılarak elde edilen bulgular aşağıda sunulmuştur.

**Tablo 36**

**Öğrencilerinin psikolojik destek alıp almamalarına göre otomatik düşüncelerine ait bağımsız örneklem için  $t$ -testleri**

Değişken	Psikolojik Destek	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Otomatik düşünceler	evet	150	81,94	27,30	10,163	298	,000
	hayır	150	54,58	18,49			

\* $p < ,05$

Bağımsız örneklem için  $t$ -test analizleri sonucunda öğrencilerin otomatik düşüncelerinde onların psikolojik destek alıp almamalarına göre önemli farklılıkların olduğu

görülmüştür ( $t_{298} = 10,163$ ,  $p = 0,000$ ). Psikolojik destek almaya gelen üniversite öğrencilerinin olumsuz otomatik düşüncelerinin diğerlerine göre daha fazla olduğu görülmektedir.

#### 4.1.23. Öğrencilerin otomatik düşünceleri onların aile tutumlarına göre farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın yirmi üçüncü alt problemi olan “Öğrencilerin otomatik düşünceleri onların aile tutumlarına göre farklılık göstermekte midir?” sorusuna ait istatistiksel çıktılar aşağıda yer almaktadır.

**Tablo 37**

#### Öğrencilerin aile tutumlarına göre otomatik düşüncelerine ait betimsel istatistik sonuçları

Değişken	Aile tutumu	n	$\bar{x}$	ss
Otomatik düşünceler	Otoriter	50	79,14	29,34
	İlgisiz	9	97,33	36,15
	Demokratik	148	60,25	22,14
	Diğer	93	72,34	27,37

Öğrencilerin aile tutumlarına göre otomatik düşüncelerine ait betimsel istatistik sonuçları incelendiğinde ilgili değişkenlerin ortalama puanları arasında bir takım farklılaşmaların olduğu gözlenmiştir. Bunun içinde bu farklılıkların anlamlı olup olmadığı tek yönlü varyans analizleriyle incelenerek elde edilen bulgulara aşağıda yer verilmiştir.

**Tablo 38**

#### Öğrencilerin aile tutumlarına göre otomatik düşüncelerine ait ANOVA sonuçları

Değişkenler	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı fark
Otomatik düşünceler	Gruplararası	24556,944	3	8185,648	12,509	,000	
	Gruplarıçi	193689,252	296	654,356			otoriter – demokratik, ilgisiz – demokratik, ilgisiz – diğer, diğer – demokratik
	Toplam	218246,197	299				

\* $p < ,05$

Öğrencilerin aile tutumlarına göre otomatik düşüncelerine ait ANOVA sonuçları incelendiğinde aile tutumu faktörünün olumsuz otomatik düşüncelere etki ettiği görülmektedir. Dolayısıyla, grupların otomatik düşünceler testi puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ( $F_{3-296} = 12,509$ ,  $p = ,000$ ). Gözlenen farklılıkların kaynaklarını incelemek için yapılan Tukey HSD testinde otomatik düşüncelerin; aile tutumu otoriter olanlarda demokratik olanlara göre daha fazla; ilgisiz olanlarda demokratik olanlara göre daha fazla, ilgisiz olanlarda diğer şekillerde olanlara göre daha fazla, diğer şekillerde olanlarda da demokratik olanlara göre daha fazla olduğu gözlenmiştir.

## BÖLÜM V

### SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde, öğrencilerde yalnızlık düzeyi ve otomatik düşüncelerin sosyo-demografik özellikler açısından değerlendirilmesi ve bu iki boyut arasındaki ilişkinin incelenmesiyle elde edilen bulguların sonuçları, tartışması ve konuyla ilgili öneriler yer almaktadır.

#### 5.1.SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu bölümde, elde edilen bulgular araştırmanın alt amaçları doğrultusunda incelenmiş ve tartışılmıştır.

##### 5.1.1.Yalnızlık Düzeyi – Otomatik Düşünceler

Araştırmanın ilk alt amacı olan öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ve otomatik düşünceleri ilişkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. Başka bir deyişle yalnızlık çeken öğrencilerin olumsuz otomatik düşüncelerinde artış olduğu görülmüştür. Aynı zamanda birey otomatik düşünceleri arttığında yalnızlık düzeyinin de arttığı bir döngü içinde görülmektedir.

Araştırma sürecinde benzer çalışmalara rastlanmış ve yalnızlığın birey üzerinde bilişsel çarpıtmalar gibi daha birçok olumsuz değişime neden olduğu görülmüştür.

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.

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 olmaktadır.

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 davranış 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.

### 5.1.2. Yalnızlık Düzeyi – Sosyo-demografik Özellikler

Öğrencilerde yalnızlık düzeyinin sosyo-demografik özelliklerle ilişkisini anlamaya yönelik yapılan analiz sonuçlarına göre, yalnızlık düzeyi, cinsiyet ve yaş açısından incelendiğinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Öğrencilerin medeni durumları ele alındığında ise; beklendiği üzere bekar üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin, evli olanlara göre daha fazla olduğu görülmüştür. Özellikle şehir dışında üniversite eğitimi alan öğrenciler ailesinden uzaklaşmış olmanın getirdiği boşluk hissini yaşarken, evli olanların yeni bir aile kurmuş olup yalnızlıktan aynı derecede etkilenmedikleri düşünülmektedir.

Çocuklarla yapılan araştırmalarda dağılmış ailenin çocuğun yalnızlık algısını derinden etkilediği görülürken, üniversite öğrencileriyle yaptığımız çalışmada anne ve babası boşanmış olan öğrencilerle, anne ve babası evli olan öğrencilerin yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir.

Öğrencilerin ekonomik durumlarıyla yalnızlık düzeylerinin ilişkisi incelendiğinde, yalnızlık düzeyinin ekonomik durumu alt düzey olanlarda, üst düzey olanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Yalnızlık düzeyi ile ilişkisi incelenen diğer sosyo-demografik özelliklerde de anlamlı bir farka rastlanmamakla birlikte, beklenildiği gibi psikolojik destek almakta olan öğrencilerin kontrol grubundaki öğrencilere göre yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür.

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 (Akt: Duy, 2003).

Öğrencilerin algıladıkları aile tutumunun da yalnızlık düzeyleri ile anlamlı ilişkisi olduğu görülmüştür. Araştırmada aile tutumunu ilgisiz olarak algılayan öğrencilerde yalnızlık düzeyinin, demokratik olarak algılayanlara göre daha fazla; aile tutumunu ‘diğer’ şeklinde belirtmiş olanların yalnızlık düzeyinin de demokratik olarak algılayanlara göre daha fazla olduğu gözlenmiştir.

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 etmen olduğunu bildirmektedir.

### **5.1.3. Otomatik Düşünceler – Sosyo-demografik Özellikler**

Öğrencilerde otomatik düşüncelerinin sosyo-demografik özelliklerle ilişkisini anlamaya yönelik yapılan analiz sonuçlarına göre, otomatik düşüncelerle, cinsiyet arasında fark bulunmamışken, öğrencilerin yaşlarının otomatik düşüncelerine etkili olduğu görülmüştür. Otomatik düşüncelerin yaşları 18 ve altı olanlarda, 20,21 ve 22 olanlara göre daha fazla olduğu gözlenmiştir. Bu durum yaş grubunda bulunan en küçük yaşların ergenliğe daha yakın olmasıyla açıklanabilir.

Ergenlik döneminde ergen, anne babanın normal olmayan davranışlarından olumsuz olarak etkilenmekte ya da anne babanın bozuk ilişkilerinden zarar görmektedir. Ergenliğin başlarında kızlar ve erkekler bedenlerindeki değişimleri tartışabilecekleri, duygusal durumlarını paylaşabilecekleri az sayıda arkadaşına ihtiyaç duyarlar. Böylelikle kendilerini tanıyabilir ve başkalarının dünyalarını anlayabilirler. Buluş çağını izleyen yıllarda ergenin arkadaş çevresi genişler. Böylelikle insan ilişkileri ile ilgili deneyimleri oluşur. Bu sıralarda annenin, babanın ve diğer yetişkinlerin dünya görüşleri reddedilir. İçinde bulunduğu arkadaş çevresinin değerleri ve dünya görüşü genç için önem kazanmaya başlar. Ergenlik döneminde ergenin arkadaşlarıyla geçirdiği zaman artmakta ve arkadaşlarının etkisinde, çocukluk



döneminde olduğundan daha çok kalmaktadır. Ancak ergenlerin akranlarından etkilendiği konular kısıtlıdır ve anne baba genç için önemli gördüğü konularda başvuru kaynağı olmaya devam etmektedir. Öncelikle okul, meslek seçimi ve gelecekle ilgili konularda ergen, anne babanın fikirlerini önemli bulmaktadır (Kulaksızoğlu, 2002).

Ayrıca anne ve babası boşanmış olan öğrencilerin otomatik düşüncelerinin anne ve babası evli olanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin barınma türü, yalnızlık düzeylerini etkilememişken, otomatik düşüncelerini etkilediği görülmektedir.

Ailesi ile yaşayanlarda ev arkadaşı ile yaşayanlara göre otomatik düşüncelerin daha yüksek olduğu bulunan sonuçlar arasındadır. Bu durumda ailesi ile yaşayanların aile tutumlarının etkili olduğu düşünülmektedir. Yapılan diğer çalışmalarda anne baba davranışlarının, çocuk üzerindeki olumsuz etkilerinden bahsedilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin otomatik düşüncelerinde onların psikolojik destek alıp almamalarına göre önemli farklılıkların olduğu gözlenmiştir. Beklenildiği gibi psikolojik destek almaya gelen üniversite öğrencilerinin olumsuz otomatik düşüncelerinin diğerlerine göre daha fazla olduğu görülmektedir. Bu durumda sevindirici olan bu öğrencilerin destek alma şansı bulmuş olmasıdır. Önemli olan aynı durumda olup destek alamayan öğrencilere ulaşabilmektir.

Yine aile tutumuna bakıldığında anlamlı farklar görülmektedir. Otomatik düşüncelerin; ailesinin tutumunu otoriter olarak algılayanlarda demokratik olarak algılayanlara göre daha fazla; ilgisiz olarak algılayanlarda demokratik olarak algılayanlara göre daha fazla, yine ilgisiz olarak algılayanlarda ‘diğer’ şeklinde algılayanlara göre daha fazla, ‘diğer’ şeklinde algılayanlarda da demokratik olanlara göre daha fazla olduğu görülmüştür. Araştırma sonucunda edinilen bulgunun ilgili çalışmalarla tutarlı olduğu düşünülmektedir.

## **5.2.ÖNERİLER**

Yalnızlık ve otomatik düşüncelerin birey üzerindeki olumsuz etkilerinin fazla sayıda alana yaygın ve kendi içinde döngüsel olması, durumun önemini ve birey bu döngüye girmeden önce önleyici yaklaşımların gereksinimini artırmaktadır.

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

### **5.2.1.İleride Yapılacak Çalışmalara İlişkin Öneriler**

1. Bu araştırma sırasında benzer çalışmaların daha çok ergenler ve üniversite öğrencileriyle yapılmış olduğu ve bu alanlarda çocuklarla çalışma eksikliğinin olduğu görülmüştür. Çocuklarda otomatik düşüncelerle ilgili çalışmalar yapılabilir.
2. Bu çalışmada da olduğu gibi ülkemizde yapılan araştırmalar genelde konuyu anlamaya yönelik olup, uygulamada zayıf kaldığı görülmektedir. Araştırma konusuyla ilgili uygulamaya dönük çalışmalar yapılabilir, önleme yaklaşımları katılımcılar üzerinde incelenebilir.
3. Araştırma İzmir ilinde 3 üniversitedeki öğrencilerle yapılabilmektedir. Daha geniş bir örneklem kitlesiyle uygulanması farklı sonuçlar doğurabilir.

### **5.2.2.Alanda Çalışan Uzmanlara Öneriler**

1. Yalnız ve benlik saygısı düşük ergenler için grup çalışmaları doğal bir arkadaş ortamı olarak arkadaş ilişkilerini öğrenmeyi kolaylaştırabilir. Bu tür öğrencilerin seçilip grup etkinliklerinden yararlanmaları sağlanabilir.
2. Öğrenciler ve aileler düzenli olarak bilgilendirilmeli, önleyici çalışmalara katılımları sağlanmalı ve farkında olmadan sebep olabilecekleri durumlar hakkında uyarılmalıdır.
3. Yalnızlıkla ilgili yapılan çalışmalardan elde edilen bulgular, yaşanan yalnızlık duygusunun bireylerin ruh sağlığını ve beraberinde de işlevlerini ciddi olarak etkilediğini göstermektedir. Müdahale yöntemleri ancak küçük bir gruba hitap edebilmektedir. Ancak farklı öğretim kademelerinde bulunan ve risk altında olan

öğrenciler belirlenebilir ve daha büyük gruplara önleyici programlar, etkinlikler düzenlenebilir.

## KAYNAKÇA

- Abela, J. L. Z., Sullivan, C. (2003). *A Test of Beck's Cognitive Diathesis Stress. Theory of Depression in Early Adolescents*. Journal of Early Adolescence, 23, (4), 384-404.
- Ağır, M. (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ile Problem Çözme Becerileri ve Umutsuzluk Düzeyi Arasındaki İlişki*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Arslan, C., Hamarta, E., Özyeşil, Z., Saygın, Y. (2011). *Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Kimlik Statüleri Açısından İncelenmesi*. Selçuk Üniversitesi, A.K. Eğitim Fakültesi Dergisi, 31.
- Aydemir, Ç., Vedin Temiz, H., Gökhan E. (2002). *Majör Depresyon ve Özkıyıda Kognitif ve Emosyonel Faktörler*. Türk Psikiyatri Dergisi. 13(1):33-3.
- Aydın B. (2011) *Gelişimin Doğası* B. Yeşilyaprak (Ed.), Eğitim Psikolojisi: Gelişim, Öğrenme, Öğretim (8.Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Aydın G, Aydın O. (1990) *Otomatik Düşünceler Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği*. Psikoloji Dergisi, 7(4):51-57.
- Aypay, A., Cemaloğlu, N., Sarpkaya, R., Ellez, M. A., Şahin, B., Tombul, E., Yolcu, H., Karakaya, İ., Baştürk, R., ve Turgut, Y. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. A. Tanrıöğen(Ed). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Aysan, F. (2004). *Okul Psikolojik Danışmanlarının Yaşam Doyumu, Stresle Başağıkma Stratejileri İle Olumsuz Otomatik Düşünceleri: İzmir İli Örnekleme*.
- Batıgün, A. (2008). *İntihar Olasılığı ve Cinsiyet: İletişim Becerileri, Yaşamı Sürdürme Nedenleri, Yalnızlık ve Umutsuzluk Açısından Bir İnceleme*, Türk Psikoloji Dergisi, 23 (62), 65-75.

- Beck, A. T. (2005). *Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Bilgin, N. (1988). *Sosyal Psikolojiye Giriş*. İzmir. Ege Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi.
- Buluş, M. (1997). *Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3.
- Buluş, M. (2000). *Ergen Öğrencilerde Denetim Odağı-Yalnızlık Düzeyi İlişkisi*. D.E.U. Buca Eğitim Fakültesi Dergisi; 12, 165-176.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, K. E., Akgün, E. Ö., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan Hizm. Ltd. Şti.
- Demir A. (1989). *UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği*. Psikoloji Dergisi; 7:14-18.
- Demiralp, M. (2007). *Bilişsel-davranışçı terapi teknikleri ve psikiyatri hemşireliği uygulaması*, Anadolu Psikiyatri Dergisi, 8:132-139.
- DiGuiseppe, R., Zee, C. (1986). *A rational emotive theory of marital dysfunction and marital therapy*. Journal of Rational Emotive and Cognitive Behavioral Therapy, 4, 22-37.
- Duy, B. (2003). *Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Yalnızlık ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Üzerine Etkisi*. Yayınlanmış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Eskin, M. (2001). *Ergenlikte Yalnızlık, Baş etme Yöntemleri ve Yalnızlığın İntihar Davranışı ile İlişkisi*. Klinik Psikiyatri; 4: 5-11.
- Gün, F. (2006). *Kent Kültüründe Yalnızlık Duygusu*. Ankara Üniversitesi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi.

- Hawton, K., Salkovskis, P. M., Kirk, J., Clark, D. M. (1989). *Cognitive behaviour therapy for psychiatric problems: A practical guide*. New York: Oxford University Press.
- Jones, W.H., Freemon, J.E., Goswick, R.A (1981). *The persistence of loneliness: Self and other determinants*. Journal of Personality, 49, 27-28.
- Kaptan, S. (1973). *Bilimsel araştırma teknikleri*. Ankara: Rehber Dağıtım.
- Karaoğlu, N., Avşaroğlu, S., Deniz, M. E. (2009). *Yalnız mısın? Selçuk Üniversitesi Öğrencilerinde Yalnızlık Düzeyi ile İlgili Bir Çalışma*. Marmara Medical Journal; 22(1); 19-26.
- Karasar, N.(1982). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Matbaş Matbaacılık.
- Karnick, P. (2005). *Feeling Lonely: Theoretical Perspectives*, Nursing Science Quarterly, 18, 1, 223-224.
- Kaya, N. ve ark. (2012). *Hemşirelik ve Ebelik Öğrencilerinin Öfke ve Yalnızlık Özellikleri*, Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi, 9 (2), 18,26.
- Kılınç, H., Sevim, S. A. (2005). *Ergenlerde Yalnızlık ve Bilişsel Çarpıtmalar*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 38: 2, 67-89.
- Koçak, E. (2008). *Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Koydemir, S., Demir, A. (2008). *Shyness and cognitions: An examination of Turkish university students*. The Journal of Psychology, 142(6), 633–644.
- Leung, P. W. L., Poon, M. W. L. (2001). *Dysfunctional schemas and cognitive distortions in psychopathology: A test of the specificity hypothesis*. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 42, 755-765.

- McWhirter, B.T. (1990). *Loneliness: a review of current literature, with implications for counseling and Research*. Journal of Counseling and Development, 68 (4); 417- 422.
- Öksüz, Y. (2005). *Duyguların Açılması Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerine Etkisi*, Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi, Cilt 6, Sayı2, 186-187.
- Özatça, A. (2009). *Ergenlerde Sosyal Ve Duygusal Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Aile İşlevleri*, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Özben, Ş. (2001). *Türk Cumhuriyetlerinden Gelen Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerini Etkileyen Faktörler ve Yalnızlık Sorunlarının Türkiye’ de Yetişen Öğrencilerle Karşılaştırılması*.D.E.U. Buca Eğitim Fakültesi Dergisi; 51-57.
- Öztürk, H. (2006). *Öğrencilerde Yalnızlık Ve Sosyal Destek İle Bunlara Etki Eden Faktörlerin İncelenmesi*, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 16 (1), 385-386.
- Pancar, A. (2009). *Parçalanmış ve Tam Aileye Sahip Ergenlerin Yalnızlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Sertbaş, G., Çuhadar, D., Demirli, F. (2004). *Gaziantep Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Bölümü öğrencilerinde aile ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişkinin belirlenmesi*. Hemşirelik Forumu Dergisi; Kasım-Aralık:42-8.
- Sullivan, B. F., Schwebel, A. (1995). *The relationships beliefs and expectations of satisfaction in marital relationships*. Journal of Family Therapy, 3, 298-306.
- Şahin, M., Sarı, S. (2010). *Ergenlerde Görülen Zorbalık Eğiliminin Bilişsel Çarpıtmalar ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlarla İlişkisi*. Akademik Bakış Dergisi.
- Şahin, N. H. (1997). *Bilişsel-Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler*. Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 39-45.

- Şahin N. H., Şahin N. (1992) *Reliability and validity of the Automatic Thoughts Questionnaire*. J Clin Psychology, 48: 334-340.
- Türküm, S. (1996). *Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Bilişsel Çarpıtmalar ve Kişilerarası Beceriler Üzerine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Uygun, S. (2004). *Üniversite gençliğinin yabancılaşması*. Bilim ve Aklın Aydınlığında Eğitim Dergisi; 5.
- Wilbert. J. R., Rupert, P. A. (1986). *Dysfunctional Attitudes, Loneliness, and Depression in College Students*. Cognitive Therapy and Research, 10 (1), 71-77.
- Yaşar, M. R. (2007). *Yalnızlık*. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 17, 237-260.
- Yavuzer, H. (2005). *Çocuğu Tanımak ve Anlamak*, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Yücel, N. (2009). *Ergenlerin Akran İlişkileri ve Yalnızlık Düzeylerinde Evde İnternet Kullanımının Etkisinin İncelenmesi*.Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Yüksel, G. (2002). *Üniversite Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerini Etkileyen Faktörler*. G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi Cilt 22, Sayı 3, 37-57.



## EKLER

Ek. 1

## UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ – III

## The UCLA Loneliness Scale (Version 3)

Aşağıdaki ifadeler, bireylerin hissettiklerini tanımlamaktadır. Lütfen, her bir durum için tanımlanan duyguyu ne sıklıkta hissettiğinizi ilgili rakamı daire içine alarak belirtiniz.

Örneğin, “Ne sıklıkta kendinizi mutlu hissedersiniz?” sorusu için eğer kendinizi “hiçbir zaman” mutlu hissetmiyorsanız 1’i, eğer “her zaman” kendinizi mutlu hissediyorsanız 4’ü daire içine alınız.

HİÇBİR ZAMAN

1

NADİREN

2

BAZEN

3

HER ZAMAN

4

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Her zaman
1. Ne sıklıkta kendinizi çevrenizdeki insanlarla uyum içinde hissedersiniz?	1	2	3	4
2. Ne sıklıkta bir arkadaşın eksikliğini hissedersiniz?	1	2	3	4
3. Ne sıklıkta başvurabileceğiniz bir kişinin olmadığını hissedersiniz?	1	2	3	4
4. Ne sıklıkta kendinizi yalnız hissedersiniz?	1	2	3	4
5. Ne sıklıkta kendinizi bir arkadaş grubunun parçası olarak hissedersiniz?	1	2	3	4
6. Ne sıklıkta çevrenizdeki insanlarla ortak yönlerinizin olduğunu hissedersiniz?	1	2	3	4
7. Ne sıklıkta artık hiç kimseye yakın olmadığınızı hissedersiniz?	1	2	3	4
8. Ne sıklıkta ilgilerinizin ve düşüncelerinizin çevrenizdekilerce paylaşılmadığını hissedersiniz?	1	2	3	4
9. Ne sıklıkta kendinizi sempatik ve arkadaş canlısı hissedersiniz?	1	2	3	4
10. Ne sıklıkta kendinizi insanlara yakın hissedersiniz?	1	2	3	4
11. Ne sıklıkta kendinizi dışlanmış hissedersiniz?	1	2	3	4
12. Ne sıklıkta diğerleri ile ilişkilerinizin anlamsızlaştığını hissedersiniz?	1	2	3	4
13. Ne sıklıkta hiç kimsenin sizi gerçekten çok iyi tanımadığını hissedersiniz?	1	2	3	4
14. Ne sıklıkta kendinizi diğer insanlardan soyutlanmış hissedersiniz?	1	2	3	4
15. Ne sıklıkta istediğiniz zaman arkadaş bulabileceğinizi hissedersiniz?	1	2	3	4
16. Ne sıklıkta sizi gerçekten anlayan insanların var olduğunu hissedersiniz?	1	2	3	4
17. Ne sıklıkta kendinizi içine kapanık hissedersiniz?	1	2	3	4
18. Ne sıklıkta çevrenizde insanlar olmasına rağmen onların sizinle iletişim içinde bulunmadıklarını hissedersiniz?	1	2	3	4
19. Ne sıklıkta konuşabileceğiniz birilerinin var olduğunu hissedersiniz?	1	2	3	4
20. Ne sıklıkta başvurabileceğiniz kişilerin olduğunu hissedersiniz?	1	2	3	4

**Ek. 2**

Yan: UCLA Yalnızlık Ölçeği Kullanım İzni

Date: Sun, 8 Jan 2012 06:50:16 -0800  
 From: mithatdurak@yahoo.com  
 To: tuba.oruc@hotmail.com

merhaba,

ölçeği tezinizde ve akademik çalışmalarınızda kullanabilirsiniz. Ölçeğe ve yayına aşağıdaki linklerden ulaşabilirsiniz.

<http://mithatdurak.web.officelive.com/Scales.aspx>  
<http://mithatdurak.web.officelive.com/Publications.aspx>

Not: Geliştirdiğim ya da Türk Kültürüne standartizasyonunu yaptığım tüm ölçekler, izin alındığı takdirde, araştırmalarda ve ticari amaç güdülmeyen uygulamalarda kullanılabilir. Ölçeklerin psikometrik özelliklerinin yayınladığı makaleler, mithatdurak@yahoo.com adresine e-mail göndererek edinilebilir.

iyi günler...

-----  
 Mithat Durak, Ph.D.  
 Assistant Professor  
 Abant İzzet Baysal University  
 Department of Psychology / Clinical Psychology  
 Golkoy, 14280, Bolu , Turkey  
 Ph: +90 374 254 10 00 / 1315  
 Fax: +90 374 253 46 42  
 e-mail: mithatdurak@yahoo.com  
 web: <http://mithatdurak.web.officelive.com>

---

**Kimden:** Tuba Oruç <tuba.oruc@hotmail.com>  
**Kime:** mithatdurak@yahoo.com  
**Gönderildiği Tarih:** 8 Ocak 2012 15:03 Pazar  
**Konu:** UCLA Yalnızlık Ölçeği Kullanım İzni

Merhaba,

Dokuz Eylül Üniversitesi Aile Eğitimi ve Danışmanlığı yüksek lisans öğrencisiyim.  
 'Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve otomatik düşünceler ilişkisi' konulu tezimde Ucla Yalnızlık Ölçeğini kullanabilmek için izninizi istiyorum.

Saygılarımla

Psk. Tuba Oruç

## Ek. 3

## Otomatik Düşünceler Ölçeği

Aşağıda kişilerin zaman zaman aklına gelen bazı düşünceler sıralanmıştır. Lütfen her birini okuyarak bu düşüncenin SON BİR HAFTA içinde AKLINIZDAN NE SIKLIKTA GEÇTİĞİNİ işaretleyiniz. Lütfen her bir maddeyi dikkatle okuyunuz ve maddelerin yanındaki uygun sayıyı aşağıdaki şıkları dikkate alarak işaretleyiniz.  
1=Hiç 2=Ender Olarak 3=-Arada Sırada 4=Sıklıkla 5=Hep aklımdaydı

		1	2	3	4	5
1	Tüm dünya bana karşıymış gibi geliyor.					
2	Hiçbir işe yaramıyorum.					
3	Neden hiç başarılı olamıyorum?					
4	Beni hiç kimse anlamıyor.					
5	Başkalarını düş kırıklığına uğrattığım oldu.					
6	Devam edebileceğimi sanmıyorum.					
7	Keşke daha iyi bir insan olabilseydim.					
8	Öyle güçsüzüm ki...					
9	Hayatım istediğim gibi gitmiyor.					
10	Kendimi düş kırıklığına uğrattım.					
11	Artık hiçbir şeyin tadı kalmadı.					
12	Artık dayanamayacağım.					
13	Bir türlü harekete geçemiyorum.					
14	Neyim var benim?					
15	Keşke başka bir yerde olsaydım.					
16	Hiçbir şeyin iki ucunu bir araya getiremiyorum.					
17	Kendimden nefret ediyorum.					
18	Değersiz bir insanım.					
19	Keşke birden yok olabilseydim.					
20	Ne zorum var benim?					
21	Hayatta hep kaybetmeye mahkumum.					
22	Hayatım karmakarışık.					
23	Başarısızım.					
24	Hiçbir zaman başaramayacağım.					
25	Kendimi çok çaresiz hissediyorum.					
26	Bir şeylerin değişmesi gerek.					
27	Bende mutlaka bir bozukluk olmalı.					
28	Geleceğim kasvetli.					
29	Hiçbir şey için uğraşmaya değmez.					
30	Hiçbir şeyi bitiremiyorum.					

Şahin, N. H. and Şahin, N. (1992). "Reliability and validity of the Turkish version of the ATQ " *Journal of Clinical Psychology*, 48(3), 334-340.

**Ek. 4**

Re: Otomatik Düşünceler Ölçeği Kullanım İzni

Date: Wed, 15 Feb 2012 10:17:51 +0200  
From: nesrinhislisahin@gmail.com  
To: tuba.oruc@hotmail.com

Sayın Oruç,

Otomatik Düşünceler Ölçeği'ni araştırma amaçlı olarak kullanmanızda benim açımdan bir sakınca bulunmamaktadır. Ancak sizden önemli ricam, Ölçeğin başka kopyalarını değil, size gönderdiğim kopyasını ve belirtilen kaynakları da kullanmanızdır. Ayrıca, Envanterin orijinalini geliştiren araştırmacılarla ilgili gerekli referanslarının da çalışmanızda verilmesi gerekecektir. Çalışmanızda başarılar dilerim.

22 Ocak 2012 02:44 tarihinde Tuba Oruç <[tuba.oruc@hotmail.com](mailto:tuba.oruc@hotmail.com)> yazdı:

Merhaba,

Dokuz Eylül Üniversitesi Aile Eğitimi ve Danışmanlığı yüksek lisans öğrencisiyim. 'Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve otomatik düşünceler ilişkisi' konulu tezimde Otomatik Düşünceler Ölçeğini kullanabilmek için izninizi istiyorum.

Saygılarımla

Psk. Tuba Oruç

--

Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin  
Başkent Üniversitesi  
Fen-Edebiyat Fakültesi  
Psikoloji Bölümü  
Bağlıca Kampüsü  
Eskişehir Yolu 20. Km.  
Ankara

## Ek. 5

**Kişisel Bilgi Formu**

1. Cinsiyetiniz: ( ) Kız ( ) Erkek
2. Yaşınız:
3. Medeni Durumunuz: ( ) Bekar ( ) Evli ( ) Boşanmış
4. Anne Babanızın Medeni Durumu: ( ) Evli ( ) Boşanmış
5. Ekonomik Durumunuz: ( ) Alt ( ) Orta ( ) Üst
6. Barınma Türünüz: ( ) Aile ile ( ) Yalnız ( ) Ev arkadaşı ile ( ) Yurt
7. Kaç kardeşsiniz:
8. Kaçınıcı çocuksunuz:
9. En uzun süre yaşadığınız yer  
( ) Köy ( ) Kasaba ( ) Şehir ( ) Büyükşehir
10. Psikolojik destek alıyor musunuz?:  
( ) Evet (evet ise 8. Soruyu cevaplayınız)  
( ) Hayır
11. Ne kadar süredir psikolojik destek alıyorsunuz?  
( ) 0-6 ay  
( ) 7-12 ay  
( ) 1 yıldan fazla
12. Ailenizin size karşı tutumunu nasıl değerlendiriyorsunuz?  
( ) Otoriter  
( ) İlgisiz  
( ) Demokratik  
( ) Diğer