



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

[Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı]

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Doktora Tezi

UYUMSUZ DÜŞÜNCE TARZLARI VE DUYGUSAL DIŞAVURUM
ARASINDAKİ İLİŞKİDE YALNIZLIĞIN ARACI ROLÜ

Hayri KOÇ

Danışman
Prof. Dr. Coşkun ARSLAN

Konya 2020

ÖN SÖZ

Bu araştırmada uyumsuz düşünce tarzları ve duygusal dışavurum arasındaki ilişkide yalnızlığın aracı rolü incelenmiştir.

Araştırmanın gerçekleştirilmesinde ve akademik hayatıma yön vermemde bilgi ve tecrübesi ile yanımda olan, desteğini her zaman hissettiğim danışmanım Prof. Dr. Coşkun ARSLAN'a teşekkür ederim.

Tez jürimde bulunarak görüş ve önerileriyle katkılar sunan değerli jüri üyeleri Prof. Dr. Erdal HAMARTA'ya, Prof. Dr. Sabahattin ÇİFTÇİ'ye, Prof. Dr. Ayşe Sibel TÜRKÜM'e, Prof. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER'e teşekkür ederim.

Tez ile ilgili desteklerini esirgemeyen Dr. Öğr. Üyesi H. İrem ÖZTEKE KOZAN'a, Mukadder BÜYÜKESKİL'e, Zeynep ŞİMŞİR'e, Tolga SEKİ'ye ve Nezir EKİNCİ'ye a teşekkür ederim.

Hayatım boyunca, her zaman yanımda olan çok kıymetli annem, babam, kardeşim ve bu tezi bitirmemde oldukça fazla emeği olan sevgili eşime teşekkür ederim.

Son olarak doktora eğitimimin belirli bir süresinde "2211-A Genel Yurt İçi Doktora Burs Programı" kapsamında destek aldığım Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu (TÜBİTAK)'na katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Hayri KOÇ
KONYA- 2020

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TEZ KABUL	v
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU	vi
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ	vii
ÖZET	viii
ABSTRACT	ix
1 GİRİŞ	1
1.1 Problem Durumu	1
1.2 Araştırmanın Amacı	4
1.3 Araştırmanın Önemi	5
1.4 Sınırlılıklar	7
1.5 Tanımlar	7
2 ALANYAZIN	8
2.1 Duygusal Dışavurumla İlgili Alanyazın	8
2.1.1 Duygunun Tanımı ve Bileşenleri	8
2.1.2 Duyguların Sınıflandırılması	9
2.1.3 Duygu Teorileri	13
2.1.4 Duygusal Dışavurum	17
2.1.5 Psikolojik Danışma Kuramlarında Duygusal Dışavurum	20
2.1.6 Duygusal Dışavurum ile İlgili araştırmalar	25
2.2 Uyumsuz Düşüncelerle İlgili Alanyazın	27
2.2.1 Düşüncelerin Duyguları ve Davranışları Anlamadaki Yeri	27
2.2.2 Bilişsel Psikolojik Danışma Kuramları ve Düşünceler	30
2.2.3 Uyumsuz Düşünce Tarzları ile İlgili Araştırmalar	46
2.3 Yalnızlıkla İlgili Alanyazın	48
2.3.1 Yalnızlığın Tanımlanması	48
2.3.2 Yalnızlığın Boyutları	49
2.3.3 Yalnızlık ile İlgili Yaklaşımlar	51
2.3.4 Yalnızlık ile İlgili Araştırmalar	55
3 YÖNTEM	58
3.1 Araştırmanın Modeli	58
3.2 Araştırmanın Çalışma Grubu	58
3.3 Veri Toplama Araçları	58

3.3.1 Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeği	59
3.1.2 Berkeley Duygusal Dışavurum Ölçeği	65
3.1.3 UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu	66
3.4 Verilerin Toplanması	66
3.5 Verilerin Analizi	67
4 BULGULAR.....	74
4.1 Betimsel İstatistikler ve Değişkenler Arası İlişkiler	74
4.2 Ölçme Modelinin Test Edilmesi	75
4.3 Yapısal Modelin Test Edilmesi.....	77
5 TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	81
5.1 Tartışma	81
5.2 Sonuç.....	85
5.3 Öneriler	86
KAYNAKÇA.....	88
EKLER.....	108
ÖZGEÇMİŞ	115

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Uyumsuz Düşünce Tarzları ve Duygusal Dışavurum Arasındaki İlişkide Yalnızlığın Aracı Rolü başlıklı tez çalışmamın İç Kapak, Özetler, Ekler ve Ana Bölümlerden (Giriş, Alan Yazın, Yöntem, Bulgular, Tartışma, Sonuçlar ve Öneriler) oluşan toplam **89** sayfalık kısmına ilişkin, 17/08/2020 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%14** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez kabul sayfası hariç,
2. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç,
3. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç,
4. Önsöz hariç,
5. İçindekiler hariç,
6. Simgeler ve kısaltmalar hariç,
7. Kaynakça hariç
8. Özgeçmiş hariç,
9. Alıntılar dâhil,
10. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına göre intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.



18/08/2020

Hayri KOÇ



Prof. Dr. Coşkun ARSLAN

BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu araştırmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynakça listesine eklendiğini beyan ederim.



18/08/2020

Hayri KOÇ

ÖZET

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Doktora Tezi

UYUMSUZ DÜŞÜNCE TARZLARI VE DUYGUSAL DIŞAVURUM ARASINDAKİ İLİŞKİDE YALNIZLIĞIN ARACI ROLÜ

Hayri KOÇ

Bu araştırmada uyumsuz düşünce tarzları ve duygusal dışavurum arası ilişkide yalnızlığın aracı rolü incelenmiştir. Araştırma üniversite öğrenimi gören 1042 [776'sı (%74.5) kadın ve 266'sı (%25.5) erkek, Yaş ranjı = 17-28, Yaş ort = 20.02, Yaşss = 1.69] genç yetişkininin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların kişisel bilgilerini belirlemek amacıyla "Kişisel Bilgi Formu", duygusal dışavurumlarını ortaya koymak için "Berkeley Duygusal Dışavurum Ölçeği", uyumsuz düşünce tarzlarını belirlemek için "Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeği" ve yalnızlık düzeylerini belirlemek amacıyla ise "UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Form" kullanılmıştır. Araştırmada veriler yapısal eşitlik modeliyle analiz edilmiştir. Ayrıca dolaylı etkinin anlamlığını test etmek için bootstrapping yöntemi kullanılmıştır. Gerçekleştirilen yapısal eşitlik modeli sonucunda yalnızlığın uyumsuz düşünce tarzları ve duygusal dışavurum arasındaki ilişkide kısmi aracı role sahip olduğu bulunmuştur. Başka bir ifadeyle uyumsuz düşünce tarzları hem doğrudan hem de yalnızlık aracılığıyla duygusal dışavurumu yordamaktadır. Ayrıca bootstrapping yöntemi sonucu da bu dolaylı etkinin anlamlı olduğunu göstermiştir. Bulgular ilgili alan yazın bağlamında tartışılmış ve gelecekte gerçekleştirilecek olan araştırmalara ilişkin önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Uyumsuz düşünce tarzları, Duygusal dışavurum, Yalnızlık, Yapısal eşitlik modeli

ABSTRACT

Department of Educational Sciences
Psychological Counseling and Guidance Program
Doctoral Thesis

THE MEDIATING ROLE OF LONELINESS IN THE RELATIONSHIP BETWEEN MALADAPTIVE THINKING STYLES AND EMOTIONAL EXPRESSIVITY

Hayri KOÇ

The present study investigated the mediating role of loneliness in the relationship between maladaptive thinking styles and emotional expressivity. Participants were 1042 [776'sı (%74.5) female ve 266'sı (%25.5) male, Range_{age} = 17-28, $M_{age} = 20.02$, $SD_{age} = 1.69$] young adults enrolled at university. "Personal Information Form" was used to determine the personal information of the participants. "Berkeley Expressivity Scale" to determine their emotional expressivity, "Maladaptive Thinking Styles Scale" to determine the maladaptive thinking styles, and "UCLA Loneliness Scale (ULS-8)" to determine their loneliness levels was used. In the study, the data were analyzed with the structural equation model. Also, the bootstrapping method was used to test the significance of the indirect effect. As a result of the structural equation model, loneliness has been found to have a partial mediating role in the relationship between maladaptive thinking styles and emotional expressivity. In other words, maladaptive thinking styles predict emotional expressivity both directly and through loneliness. Also, the result of the Bootstrapping method has shown that this indirect effect is significant. The findings discussed in the context of the relevant literature and recommendations for future research given.

Keywords: Maladaptive thinking styles, Emotional expressivity, Loneliness, Structural equation modeling

BÖLÜM 1

1 GİRİŞ

Bu bölümde; problem durumu, araştırmanın amacı, alt problemleri, önemi, varsayımlar, sınırlılıklar ve tanımlar sunulmuştur.

1.1 Problem Durumu

İnsan yaşamında duygular oldukça büyük bir öneme sahiptir. Duygular hem içsel yaşantıları açığa çıkaran hem de davranışlara anlam katan en temel mekanizmalarımızdan biridir. Davranışlarımızı doğrudan etkileyen duygular ilişkilerde diğer insanları anlayabilmemizi de sağlayarak sosyalleşmemize katkı sağlar (Gala, 2017). Kelimelerle ifade edilemeyecek bazı durumlar duygular aracılığı ile anlamlı hale gelir. Örneğin gazetelerde seçimi kazanan bir siyasetçinin, maçı kaybeden bir futbolcunun ya da mahkemede bir sanığın durumunu anlatmak için bireylerin duygularını en fazla yansıtabilecek resimler sunulur (Kring, Smith ve Neale, 1994). Ancak bireyin duygu deneyimi yaşamış olması bunu dışavuracağı anlamına gelmez. Bazı duygular bireyler tarafından bastırılıp dışa yansıtılmazken bazı duygular özgürce dışavurulabilir (Gross ve John, 1997). Bireylerin yaşamış olduğu duygu deneyimlerinin davranışa dönüşmesi duygusal dışavurum olarak adlandırılmaktadır (Gross ve John, 1998).

Duygusal dışavurum konusunda bireysel farklılıklar gözlemlenebilir. Aynı kültürde büyüeler bile kimi bireyler duygularını çok rahat ifade edebilirken kimileri sıklıkla duygularını bastırır (Trierweiler, Eid ve Lischetzke, 2002). Dışa vurulan pek çok duygu bireylerin hem fiziksel sağlığına hem de psikolojik sağlığına fayda sağlar (Akın, 2011; Nyklíček, Temoshok ve Vingerhoets, 2004). Bastırılan duygular ise bireylerin depresyon (McClain, Younginer ve Elledge, 2020; Nezlek ve Kuppens, 2008), anksiyete (Hayes vd., 2004) ve sınırda kişilik bozukluğu (Herpertz vd., 2001) gibi psikolojik problemler yaşamasına neden olabilir.

Psikolojik danışma kuramları duygusal dışavurumun danışanlar için yararlı olduğunu belirtmişlerdir. Danışmada bireyin duygularını fark etmesi ve bu duyguyu dışa vurup yüzleşmesi önemli bir aşamadır (Hackney ve Cormier, 2008). Psikolojik danışma sürecinde danışanların duygularının dışavurumunun sağlanması danışma başarısını olumlu yönde etkilemektedir (Leising, Müller ve Hahn, 2007; Whelton, 2004). Psikanalitik kuram bastırılmış duygular üzerinde yoğunlaşmış ve duyguları yeniden

yaşayarak dışa vurmaya bir arınma (katarsis) olarak değerlendirmiştir (Corey, 2008). Birey merkezli terapi danışanın yaşamış olduğu duyguları anlayıp bunu danışana yansıtmının empati için oldukça önemli olduğundan bahsetmiştir (Sharf, 2014). Gestalt terapi danışanın kabul edemediği ve farkına varamadığı duyguları danışma sürecinde dışa vurup yaşamasını teşvik eder (Voltan-Acar, 2019). Duygu odaklı terapi bireyin uyumsuz olan duygusal şemalarını tanımanın yanı sıra bunları dışa vurup yönetmesi üzerine yoğunlaşır (Greenberg, 2018).

Bastırılan ve bireye zarar veren duyguların açığa çıkarılarak değerlendirilmesi önemlidir (Hackney ve Cormier, 2008). Bu değerlendirme için duyguları besleyen ve duygusal dışavurumu etkilebilecek olan düşünceler üzerinde durmak gerekir. Bireyin duyguları ve davranışları üzerinde düşünce tarzlarının etkili olduğu görüşü pek çok araştırmacı tarafından ifade edilmiştir (Beck ve Alford, 2009; Dryden, 2012; Ellis, 1962; Lazarus, 1991). Düşünce tarzları bireyin yaşam kalitesine katkı sağlayabileceği gibi sorunlarının kaynağı da olabilir. Düşünce tarzları bireylerin olayları ya gerçekte olduğu gibi doğru şekilde ya da olduğundan farklı şekilde hatalı yorumlamasını etkiler. Olayları doğru olarak yorumlama; esnek tercih yapabilmek, felaketleştirme karşıtı olabilmek ve engellenmeye karşı yüksek tolerans göstermek ile mümkündür (Dryden ve Neenan, 2014). Bunların zıttı olarak olayları olduğundan farklı olarak hatalı bir biçimde yorumlama bireylerin depresyon (Beck, 2011), öfke ve saldırganlık (Askari, 2019), stres (Muran ve Motta, 1993), panik atak (Hedley, Hoffart, Damme, Ekeberg ve Friis, 2000) gibi problemler yaşamalarıyla ilişkilidir.

Bireylerin zaman içerisinde oluşmuş hatalı olan düşünce tarzlarının tespit edilip değiştirilmesi psikolojik danışma kuramlarında farklı adlar altında ele alınmıştır. Bu düşünce tarzları; akılcı duygusal davranışçı terapi (Ellis, 1958) tarafından akılcı olmayan inançlar, bilişsel terapi (Beck, 1976) tarafından bilişsel çarpıtmalar olarak ortaya konulmuştur. Bilişsel analitik terapi hatalı düşünceler ile birlikte duygu ve davranışları ritüel olarak belirtmiş, çözülmesi gereken hedef problemler olarak değerlendirmiştir (Ryle, 1991). Hedef problemler ikilemler, tuzaklar ve engeller olmak üzere üç grupta toplanmıştır (Ryle, 1979a). Bu düşünce yapıları bireylerin yaşam uyumunu bozduğundan dolayı “uyumsuz düşünce tarzları” olarak adlandırılmıştır. İkilemler olarak adlandırılan uyumsuz düşüncelere sahip bireyler, alternatif iki yoldan birisini seçmek zorunda olduklarına inanırlar. Bu düşüncedeki bireyler hangi yolu seçerse seçsin mutlu

olamayacağını hisseder (Ryle, 1979b). İki seçenekten başka seçenek görülemediğinden dolayı seçeneklerin olumsuz taraflarını algılama söz konusudur (Ryle ve Kerr, 2002). Tuzaklar genellikle başkalarıyla sağlıklı ilişki kuramama sonucunda ortaya çıkar. Bu düşünce tarzına sahip bireyler sürekli olarak ilişkilerinde olumsuz çıkarımlarda bulunur. Birey yaptıklarının ya olumsuz sonucu değiştirmeyeceği ya da daha kötü duruma getireceği inancına sahiptir (Ryle, 1995). Engeller ise bireyin uygun amaçlarını veya olmak istediği rollerini bir şekilde gerçekleştiremeyeceğini düşünmesidir. Buna sebep olan bazen başkalarının karşı çıkması bazen de bireyin kendi kişisel değerlendirmesi olabilir. Engellerden dolayı bireyler yaşamına ilişkin hedef koyamayacağını düşünür (Ryle, 1985). Benzer şekilde düşünce hatalarının bireylerin yakın ilişkileri üzerinde olumsuz etki yarattığı belirtilmiştir (Hamamcı, 2005).

Yakın ilişkiler kurmak insanoğlunun temel ihtiyaçlarından biridir (Maslow, 1954). İnsanlar temel olarak kendisine değer veren, iletişim kurabileceği, birlikte plan yapıp çalışabileceği, birlikte yaşayabilecekleri ve yavrularına bakabilecekleri kişilerin varlığına ihtiyaç duyar (Cacioppo ve Patrick, 2008). Yakın ilişkiler genç yetişkinlik döneminde oldukça önemlidir (Masten ve Coatsworth, 1998). Genç yetişkinlerin arkadaşlarıyla ve romantik partneriyle yakınlaşarak ilişki ağlarını genişletmeleri beklenir (Collins, Gleason ve Sesma, 1997; Erikson, 1968). Arkadaşların ve romantik ilişkilerin önemine ek olarak aile tarafından kabul görmek ve desteklenmek de genç yetişkinlik döneminde oldukça önemlidir (Paradis vd., 2011).

Genç yetişkinlik döneminde yakın ilişkiler kurma konusunda sorun yaşayan bireylerin duygularını bastırmaları olasıdır. Çünkü yakın ilişkilerde karşılıklı olarak yaşanan duygular rahatça dışa vurulabilir (Hamarta, 2004). Anlamlı yakın ilişkiler kuramama sonucunda bireyler üzücü bir deneyim olan yalnızlık duygusunu hissederler (Peplau ve Perlman, 1982). Oldukça yaygın görülebilen yalnızlık; ırk, cinsiyet, yaş veya kültürel tarih gibi özellikler ne olursa olsun her bireyi etkiler (Rokach ve Bacanlı, 2001). Yalnızlık ile ilgili büyük örneklemeler ile gerçekleştirilen araştırmalarda insanların yaklaşık olarak %10 ile %16 arasında değişen bir oranı yaşamlarının herhangi bir döneminde yalnızlık hissettiklerini belirtmişlerdir (Beutel vd., 2017; Lasgaard, Friis ve Shevlin, 2016; Stickley vd., 2015). Çoğu genç yetişkinlik döneminde olan üniversite öğrencilerinde bu oranın %43 olduğu raporlanmıştır (Karaoğlu, Avşaroğlu ve Deniz, 2009). Yalnızlık bireyin sağlıklı yaşam sürmesine olumsuz etki eden bir duygudur

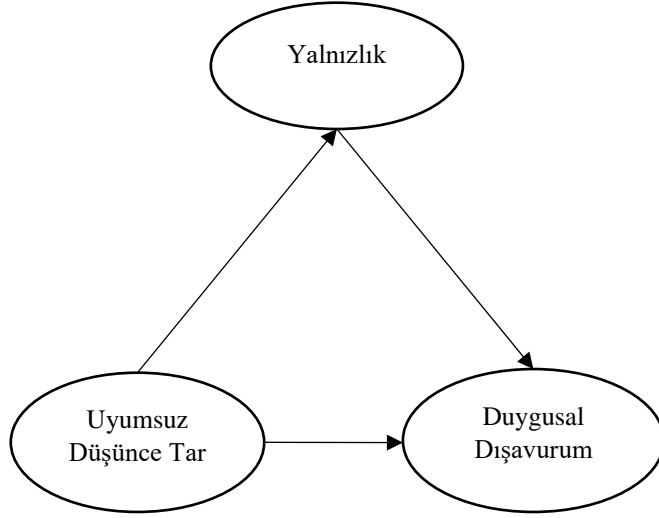
(Arslantaş vd., 2015). Yapılan arařtırmalar yalnızlıđın depresyon (Cacioppo vd., 2010), stres (Kearns, Whitley, Tannahill ve Ellaway, 2015), intihar dűřünceleri (Rudatsikira, Muula, Siziya ve Twa-Twa, 2007), uyku problemleri (Pressman vd., 2005), bellekte bozulma (Wilson vd., 2007), daha çabuk hastalanma (Kiecolt-Glaser vd., 1984) ve erken yařta lűme yol açma (Cacioppo, Capitanio ve Cacioppo, 2014) gibi olumsuz durumlar ile iliřkili olduđunu ortaya koymuřtur.

Duyguları dıřa vurma yařanılan duygusal deneyimleri iřlemeye yardımcı olur (Slanbekova vd., 2019). Bireyin duygularını dıřa vurma eđilimlerinin az olmasının pek çok nedeni olabilir. Bunlardan birisinin olayları olduđundan farklı olarak deđerlendirmesine neden olan uyumsuz dűřünce tarzlarının olduđu dűřünűlmektedir. Ancak her zaman uyumsuz dűřünceye sahip olan bireylerin duygusal dıřavurumları dűřük ya da duygusal dıřavurumları yűksek olan bireylerin de uyumsuz dűřünceleri az olması beklenemez. Bu řekilde dűřünce-davranıř iliřkisinde duyguların aracılık ettiđi farklı arařtırmacılar tarafından belirtilmiřtir (Beck, 1976; Ellis, 1958; Ryle, 1991). Bundan dolayı uyumsuz dűřüncelere sahip olan bireylerin daha az ya da daha çok duygusal dıřavurum göstermeleri arasındaki fark yalnızlık duygusunun etkisinden kaynaklanıyor olabilir. Biliřsel sűreler yalnızlık duygusunun yođunluđunu belirler (Peplau ve Perlman, 1982). Özellikle bireylerin sahip olduđu uyumsuz dűřünceler yođun yalnızlık duygusu yařamasına neden olur (Young, 1982). Uyumsuz dűřünceye sahip bireylerin anlamlı yakın iliřki kuramayıp yalnızlık duygusu yařadıklarından dolayı duygusal dıřavurum dűzeylerinin dűřük olması beklenebilir.

Bu bađlamda, yukarıda dile getirilen teorik alt yapı sonucunda, uyumsuz dűřünce tarzlarının duygusal dıřavurum ile iliřkili olabileceđi ve yalnızlık duygusunun bu iliřkide aracılık rolűnűn olduđu dűřünűlmekte olup buna iliřkin yapısal modelin incelenmesi amaçlanmaktadır.

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı geçen etifkinlerde uyumsuz dűřünce tarzları, duygusal dışavurum ve yalnızlık arasındaki ilişkileri ortaya koymaktır. Bu kapsamda uyumsuz dűřünce tarzlarının yalnızlık aracılığı ile geçen etifkinlerin duygusal dışavurumları üzerindeki dolaylı etkisini incelemek üzere, ilgili alanyazın çerçevesinde önerilen yapısal model şekil 1’de sunulmuştur.



Şekil 1. Duygusal Dışavuruma ilişkin yapısal model

Bu araştırmada, Şekil 1’de belirtilen yapısal modeli test etmek amacıyla aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmaktadır:

1. Uyumsuz düşünce tarzları duygusal dışavurumu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
2. Uyumsuz düşünce tarzları yalnızlığı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
3. Yalnızlık duygusal dışavurumu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
4. Uyumsuz düşünce tarzları yalnızlık aracılığı ile duygusal dışavurumu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.3 Araştırmanın Önemi

Duygular bireylerin içsel dünyalarını yansıttıklarından dolayı ruh sağlığı açısından oldukça önemlidir. Duygular bireylerin davranışlarında sözel ve bedensel olarak pek çok değişiklik meydana getirir. Duygusal dışavurum olarak adlandırılan bu durumdaki azalma psikopatoloji ile ilişkilendirilmiştir (Greenberg ve Pascual-Leone, 2006). Duygusal dışavurumdaki artışın ise bireylerin sosyal uyumunu arttırdığı ortaya konmuştur (Frattaroli, 2006). Sosyalleşmenin yoğun yaşandığı genç yetişkinlik döneminde duygusal dışavurumun hem kişisel hem de kişilerarası etkisi söz konusudur. Ülkemizdeki genç nüfusun on üç milyona yakın (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2017) olduğu düşünüldüğünde bu grubun duygusal dışavurumunu azaltan içsel faktörlerin belirlenmesi önemlidir.

Duygusal dışavurum ile ilgili araştırmalar ilk zamanlarda genellikle biyolojik temelli farklı duyguları tespit etmek için farklı bir kişi tarafından değerlendirilen gözlemsel kodlama şeklinde gerçekleştirilmiştir (Ekman ve Friesen, 1978; Izard, 1977). Gözlemsel kodlama yöntemi başkalarının değerlendirmesine bağlı olduğu için duygusal dışavurumu belirleyen içsel dinamikleri ortaya çıkarmada yetersiz kalmıştır. Daha sonraki araştırmalarda bireyin kendi duygusal dışavurumu ölçmek için öz-değerlendirme yöntemi kullanılmaya başlanmıştır (Gross ve John, 1995; King ve Emmons, 1990; Kring, Smith ve Neale, 1994). Öz değerlendirmelerin kullanılmasıyla birlikte duygusal dışavurum ile ilişkili faktörler araştırmaların konusu olmaya başlamıştır (örn. Burgin vd., 2012; Kerr vd., 2003; Martin vd., 1999). Duygusal dışavurumu etkileyen kişisel ve durumsal faktörler kişilerin olaylara bakış açısına göre değişebilmektedir. Bu bağlamda bireysel ve sosyal açıdan önemli bir yeri olan duygusal dışavurumu etkileyen faktörlerden birisi olduğu düşünölen uyumsuz düşünce tarzları ile ilgili olarak araştırmacı tarafından “Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeği” geliştirilmiştir. Bu ölçek bilişsel analitik terapi yaklaşımının ortaya koyduğu görüşlerden yola çıkarak ölkemizde geliştirilen ilk ölçek olma niteliğini taşımaktadır.

Bireyin sahip olduğu uyumsuz düşünceler birey tarafından istenmeyen duygulara sebep olabilmektedir. Genellikle bireylerin acı veren duygulardan kaçmaya yönelik bir yatkınlığı vardır (Greenberg, 2018). Bundan dolayı bu duygular bireyler tarafından dışavurulmak istenmeyebilir. Dışa vurulmayan duygular bireylerin ruh sağlığını olumsuz etkiler (Hackney ve Cormier, 2008). Bireyler anlamlı yakınlık kuramama sonucunda yalnızlık duygusu hissediyorsa duygularını bastırabilir. Zira kişiler duygularını yakınlık ilişki içerisinde oldukları insanlar arasında rahatça dışavurabilirler. Bireylerin sahip olduğu hatalı düşünceler yalnızlık duygusu yaşamasına ve daha sonra duygularını bastırmasına neden olabilir. Hem uyumsuz düşünceler hem de yalnızlık duygusu duygusal dışavurumu negatif etkileyebilir. Bu bağlamda uyumsuz düşünceler ve yalnızlık duygusunun bireysel ve sosyal açıdan önemli bir yeri olan duygusal dışavurum üzerindeki etkisini ortaya çıkarmaya yönelik bir model oluşturulmuştur. Bu modelin duygusal dışavurumu belirleyen bazı faktörlerin anlaşılmasında yararlı olabileceği beklenmektedir.

Duygusal dışavurum hem psikolojik danışma sürecinin bir parçası şeklinde ele alınabileceği gibi hem de psikolojik danışmanın özünü oluşturan bir hedef olabilir. Bu araştırmada ele alınan konular duygusal dışavurumu azaltan içsel dinamikler ele

alınmıştır. Gerçekleştirilen çalışmalar genellikle duygusal dışavurumun pozitif etkileri üzerine durduğu görülmektedir (Çelik, 2013; Tutarel-Kışak, Göztepe, 2012; Kaya, 2013). Duygusal dışavurumu etkileyen faktörlere yönelik yapılan çalışma sayısı literatürde görece azdır. Duygusal dışavurumu etkileyen içsel faktörlere yönelik olarak psikolojik ihtiyaçlar (Yalçın ve Hamarta, 2013) ve kültürel değerler (Chen ve Zhou, 2019) ile ilgili çalışmalar göze çarpmaktadır. Ancak duygusal dışavurumu etkileyen faktörler olarak hem düşünce hem de duygu boyutuna bir arada odaklanan herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bundan dolayı çalışmanın sonuçlarının duygusal dışavurum araştırma ve uygulamalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4 Sınırlılıklar

- Bu araştırmanın çalışma grubunu 2019-2020 Öğretim Yılında Necmettin Erbakan Üniversitesi, KTO Karatay Üniversitesi ve Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesine devam eden genç yetişkinler oluşturmaktadır. Dolayısıyla elde edilen bulgular bu çalışma grubu ile sınırlıdır.
- Araştırmada ele alınan değişkenler, öz-bildirime dayalı ölçme araçları olan Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeği, Berkeley Duygusal Dışavurum Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu'nun ölçümleriyle sınırlıdır.

1.5 Tanımlar

Uyumsuz düşünce tarzları: Bireyleri sınırlandıran, kendini tekrarlayan, verimsiz ve bireye zarar veren düşüncelerdir (Birtchnell, Denman ve Okhai, 2004).

Duygusal dışavurum: Bireylerin yaşamış olduğu duygu deneyimlerinin davranışa dönüşmesidir (Gross ve John, 1998).

Yalnızlık: Kişinin sosyal ilişkilerinde niteliksel ve niceliksel eksiklikler olduğunda ortaya çıkan hoş olmayan bir duygudur (Peplau ve Perlman, 1982).

BÖLÜM 2

2 ALANYAZIN

Bu bölümde sırasıyla duygusal dışavurum, uyumsuz düşünce tarzları ve yalnızlık ile ilgili kuramsal açıklamalara yer verilmiştir.

2.1 Duygusal Dışavurumla İlgili Alanyazın

Bu başlık altında öncelikle duyguların tanımı ve bileşenleri ele alınmıştır. Ardından araştırmacılar tarafından ortaya konulmuş duygu sınıflamalarına ve duygu teorilerine yer verilmiştir. Son olarak duygusal dışavurum ele alınmış ve psikolojik danışma sürecindeki duygusal dışavurumun öneminden bahsedilmiştir.

2.1.1 Duygunun Tanımı ve Bileşenleri

Duygu kelimesinin İngilizcedeki karşılığı “emotion” olarak geçmektedir. Emotion kelimesi Fransızca kıpırdamak anlamına gelen “émouvoir” kelimesinden türemiştir (Dixon, 2003). Böyle bir kelimedenden türemesi bireyde gerçekleştirdiği değişimden kaynaklandığı yorumu yapılabilir. Duygular, saatler ya da günler yerine dakikalar içinde oldukça hızlı bir şekilde değişkenlik gösterebilir (Ekman, 1984) ve bireylerde meydana gelen değişiklikler başkaları tarafından anında fark edilebilir (Goleman, 2009). Duygular, bireylerin içsel dünyasını yansıtarak sözel (vokal ipuçları), sözsüz (yüz ipuçları, vücut ipuçları) ve fizyolojik (örn. Kalp atış hızı, cilt iletkenliği) olarak bireyde değişiklik meydana getirir (Trierweiler, Eid ve Lischetzke, 2002).

Türkçede duygu (emotion), his (feeling) kavramları birbiri yerine kullanılmakla birlikte belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2020). Bu tanım William James (1890) tarafından ortaya konan “heyecan verici nesnelerin bireyde meydana getirdiği değişiklikler duygu olarak değerlendirilebilir” tanımı ile tutarlıdır. Goleman (2016) duyguyu, belirli düşünceler ile birlikte bireyin harekete geçmesini sağlayan dürtüler olarak tanımlamıştır.

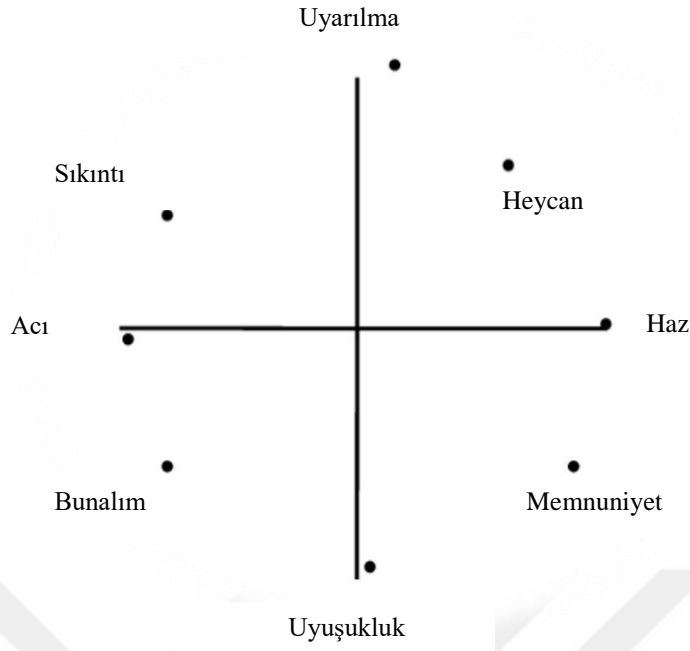
Bireyde meydana gelen herhangi bir değişikliğin duygu olarak nitelendirilebilmesi için çeşitli bileşenler içermesi gerektiğine ilişkin görüşler vardır. Araştırmacılar bireydeki dürtüleri duygu olarak değerlendirebilmek için bilişsel bileşeni (Lazarus, 1991; Izard, 1991; Schachter, 1964) bireyin yaşadıklarının farkına varması hali olan hissetme (feeling) bileşeni (James, 1884); harekete hazır olma durumunu gösteren

bedensel ve motivasyon bileşeni (Ekman vd., 1987; Frijda, 1986; Levenson, 1992; Plutchik, 1980); ifade edici davranışlardan oluşan (örn. yüz ve ses ifadeleri) oluşan bir eylem bileşeni (Ekman vd., 1987; Gross ve John, 1995; Kring, Smith ve Neale, 1994) içermesi gerektiğini belirtmişlerdir. Duyguların bileşenlerini uyarıcıdan başlayarak sonraki bileşenlere veya duygunun ani sonuçlarına kadar olan herhangi bir şey olarak değerlendirmek mümkündür (Moors, 2010).

2.1.2 Duyguların Sınıflandırılması

Araştırmacılar duygular ile ilgili çeşitli sınıflandırmalar yapmışlardır. James (1890) korku, üzüntü, sevgi ve öfke olmak üzere dört temel duygu olduğunu ortaya koymuştur. Ekman (1982) tarafından yapılan kültürler arası duygu araştırmasında tüm kültürlerde benzer olduğu bildirilen yüz ifadelerinden yola çıkarak altı temel duygu tanımlamıştır. Bu duygular öfke, tikslenme, korku, mutluluk, üzüntü ve şaşırmadır. Temel duyguların yanı sıra karmaşık duygulardan da söz etmek mümkündür. Greenberg (2018) karmaşık duyguları aşk, gurur, suçluluk, utanç, şefkat, kıskançlık, coşku olarak belirtmiştir. Karmaşık duygular diğer duygu ve düşüncelerle harmanlanmış pek çok bilgi ile ilişkilidir. Bireye kendisi ve dünyaya ait birçok bilgi sağlayarak (mutlu olup olmadığı, üzüntülü olduğu gibi) farkındalık yaratabilir (Doğan ve Bayar, 2018).

Duyguların bir araya gelerek farklı duygu türlerini oluşturulması ile ilgili araştırmalar incelendiğinde iki ve daha fazla boyuttan oluşan modeller göze çarpmaktadır. Russel (1980) duygusal durumların iki boyutlu bir alanda bir daire olarak temsil edildiğini ortaya koymuştur. Sekiz temel duygu değişkeni pusula üzerindeki noktalara iki boyutlu dairesel bir alanda yerleştirilmiştir. Bu modeldeki yatay (doğu-batı) boyut, memnuniyetsizlik boyutudur ve dikey (kuzey-güney) boyut, uyarılma-uyku boyutudur. Kalan dört değişken bağımsız olarak herhangi bir duygu oluşturmaz ancak alanın kadranslarını tanımlamaya yardımcı olur. Şekil 2'de Russel (1980) tarafından ortaya konan duygu pusulası verilmiştir.



Şekil 2. Duygu pusulası (Russel, 1980)

Bir diğer iki boyutlu duygu modeli pozitif aktivasyon ve negatif aktivasyon (PANA) modelidir. Pozitif aktivasyon boyutu bireyin öznel iyi oluşunun derecesini gösterirken negatif aktivasyon bireyin üzünlüğünü ya da hoş olmayan deneyimlerini bildirmesidir (Watson ve Tellegen, 1985). Bu model olumlu ve olumsuz duygu kelimelerini sınıflandırdığı için duygu analizi gerçekleştirilen araştırmalar için kullanılabilir (Watson, vd., 1999). Watson, Clark ve Tellegen (1988) tarafından duygu yapısını ölçmek amacıyla Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PANAS) geliştirilmiştir. Bu ölçek genellikle öznel iyi oluşun duygusal boyutunu ölçmek için kullanılmaktadır (Satici, 2016).

Duyguların sınıflandırılması ile ilgili çok boyutlu modeller arasında kapsamlı araştırmalardan birisi de Plutchik (1980) tarafından gerçekleştirilmiştir. Plutchik (1980) sekiz temel duygudan oluşan bir çark çizmiştir. Bu temel duygular sevinç, güven, korku, şaşkınlık, üzüntü, iğrenme, öfke ve beklenti şeklinde sıralanabilir. Bu duygular çemberin merkezinde yer alır. Yan yana olan duygular birbirine daha benzer iken duyguların çemberdeki konumu birbirine uzaklaştıkça birbirinden daha da farklılaşır (Plutchik, 2001). Temel duygular bireylerin sosyal ilişkiler kurmasının yanı sıra hayata adapte olmasını da sağlamaktadır. Ayrıca bu sınıflandırmaya göre bu sekiz temel duygunun

birleşmesi ile daha geniş ve zengin hisler oluşmaktadır (Plutchik 1980). Şekil 3'teki çarkta her bir duygunun diğeriyle nasıl ilişkili olduğunu görebilmek mümkündür.



Şekil 3. Duygu çarkı (Plutchik 1980)

Bir diğeri kapsamlı duygu sınıflandırması Parrott (2001) tarafından gerçekleştirilmiştir. Parrott (2001) duyguları ağaç yapılı bir liste oluşturarak üç kategori içinde değerlendirmiştir. Birincil kategoride altı temel duygu bulunmaktadır. Bu duygular aşk, neşe, şaşkınlık, öfke, üzüntü, korku şeklinde sınıflandırılmıştır. Bu duygular yirmi beş farklı ikincil duyguları (özlem, zevk, memnuniyet, çileden çıkma, hayal kırıklığı, utanç, ihmal edilme vb. gibi) ve yüzden fazla üçüncül duyguları (hayranlık, şefkat, tutku, keyif coşku, sıkıntı, kin, kıskançlık, ızdırıp, depresyon, umutsuzluk, yalnızlık, merhamet, kaygı vb. gibi) oluşturmaktadır.

Kişilerin yaşamış olduğu duyguları psikolojik danışma sürecinin merkezine koyan duygu odaklı terapi yaklaşımında duyguları birincil duygular, ikincil duygular ve araçsal duygular olarak sınıflandırılmaktadır. Ayrıca birincil duygular da kendi içinde uyumlu

birincil duygular ve uyumsuz birincil duygular olarak ikiye ayrılmaktadır (Greenberg, 2002).

Birincil duygular, bireyde hızlı bir şekilde meydana gelen ani durumlar karşısındaki duygularıdır (Greenberg, 2018). Bu duygular uyumlu birincil duygular ve uyumsuz ikincil duygular olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. *Uyumlu birincil duygular* bireyin uyum sağlamasına yönelik olan duygulardır. Uyumlu birincil duygular öfke, üzüntü ve korku gibi temel duygular olabileceği gibi suçluluk, pişmanlık, gücenme, kıskançlık veya takdir gibi karmaşık duygular da olabilir. Burada önemli olan olaylar karşısında bireyler tarafından verilen ilk duygusal yanıt olmasıdır. Bu duyguları ortaya çıkaran durum ile başa çıkıldığında veya durum ortadan kalktığında bu duygular zayıflar (Doğan ve Bayar, 2018). *Uyumsuz Birincil Duygular* ise işlevsel ya da uyum sağlamaya yönelik değildirler. Dolayısıyla sağlıksızdırlar. Bu duygular durumlarla yapıcı olarak baş etmek için kişiye yardımcı olmaz; aksine zayıflatıcı, yıkıcı ve bireyin yaşamaktan, ifade etmekten üzüntü duyduğu duygulardır. Örneğin değersiz olduğu veya iyi olmadığını hissetmenin verdiği utanç, yalnızlığın veya terk edilmişliğin verdiği hüznün, güvensiz ve eksik hissetmenin verdiği kaygı, aldatılmışlık veya karşı gelinmiş olmanın verdiği öfke bu duygulardandır (Greenberg, 2018).

İkincil duygular, orijinal duyguyu saklayan, dönüştüren, yaşanan duruma uygun olmayan savunma amaçlı duygusal tepkilerdir (Greenberg ve Paivio, 2003). Bu duygular, bireyin yaşamış olduğu duruma karşı değil kendi duygularına karşı vermiş olduğu tepkilerdir (örn. hissettiği öfkeden korkmak, yaşadığı korkudan utanmak gibi). Aynı zamanda bu duygular çoğunlukla birincil tepkileri sorgulama ve kontrol etme teşebbüsünden ortaya çıkar bundan dolayı sağlıksızdırlar. Bireylerin ilişkilerini ve duygusal bağlarını bozarlar (Doğan ve Bayar, 2018). Örneğin öfkeyi bastırmak bireyi ümitsiz ve sızlanır hale getirirken, üzüntüyü inkâr alaycı ve ötekileştirmiş hale getirir. Kendi ihtiyaçlarının gereksiz olduğunu varsaymak ise kişinin kendini suçlu hissetmesine neden olur (Greenberg, 2018).

Araçsal/Yardımcı Duygular Bireylerin diğer insanları kontrol etmek, sempati toplamak veya etkilemek gibi bir amaca ulaşmak için kullandığı duygulardır (Greenberg ve Paivio, 2003). Örneğin sempati kazanmak veya istenilen sonuca ulaşmak için ağlamak araçsal duygudur. Bu duyguların hissedilmesinden çok duygunun gösterilmesi ya da sergilenmesi ön plana çıkmaktadır. Etkileyici ve bazen de manipülatif duygulardır.

Örneğin başkalarından destek alabilmek için bireyin timsah gözyaşları dökmesi araçsal duyguya örnek verilebilir. İlişkilerde her iki taraf da bu şekilde davranabilir (Greenberg, 2018). Araçsal duygular öğrenilmiştir, bununla birlikte kişi öğrendiğinin farkında olmayabilir. Bir kişi ağladığında kendisine nazik davranıldığını ya da öfke gösterdiğinde insanları korkutabileceğini farkında olmadan öğrenebilir. Ancak ister bilinçli isterse bilinçsiz olarak kullanılsın duygunun ifadesi orijinal duygudan bağımsızdır. Bu nedenle bu duygular sahte duygular olarak adlandırılırlar (Doğan ve Bayar, 2018).

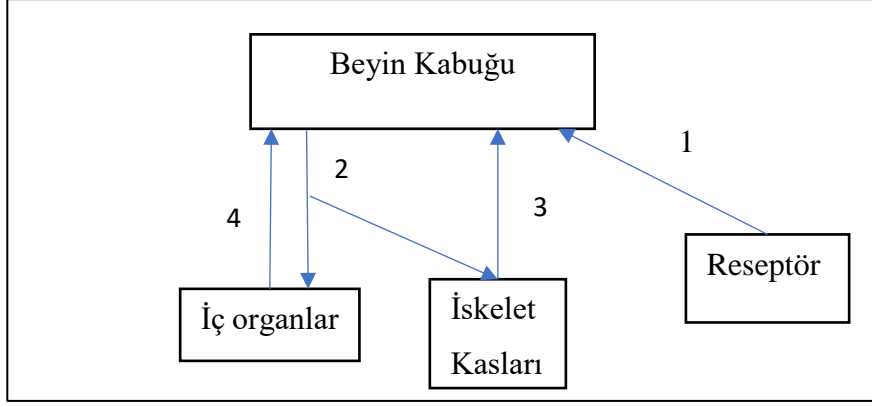
2.1.3 Duygu Teorileri

Duygu teorileri duyguların nasıl oluştuğuna yönelik olarak fizyolojik ve bilişsel açıklamalar getirmeye çalışan teorilerdir. Bu kısımda ilk olarak William James (1884) ve Carl Lange (1885) tarafından ortaya konan James-Lange Kuramı daha sonra Stanley Schachter'ın (1964) kuramı ve son olarak da değerlendirme kuramları (Frijda, 1993; Frijda ve Zeelenberg, 2001; Izard, 1993; Lazarus, 1991) ele alınmıştır.

2.1.3.1 James-Lange Kuramı

William James (1884) tarafından ortaya konan duygu kuramına benzer bir duygu kuramı da Carl Lange (1885) tarafından ele alındığı için bu kuram James- Lange kuramı olarak adlandırılmaktadır. James-Lange kuramına göre duygular bireyler tarafından farklı hissedildiği için her duyguya özgü aynı bir otonom faaliyet örüntüsünün olması gerekir (Atkinson vd., 2012).

Bu kurama göre bireyin uyarıcı ile karşılaştığı anda bu durum beyne iletilir, bireyde bedensel (fizyolojik) değişimler meydana gelir ve bu bedensel değişimleri beyin kabuğu algılayıp duyguları meydana getirir (James, 1884). Şekil 4'te gösterildiği gibi uyarıcı reseptörler aracılığı ile beyne iletilmekte, beyin tarafından iç organlara bilgi gönderilmekte, iç organlar ve iskelet kaslarında değişimler meydana gelmekte ve bu değişimler bireyde duygunun oluşmasını sağlamaktadır (Strongman, 2003).



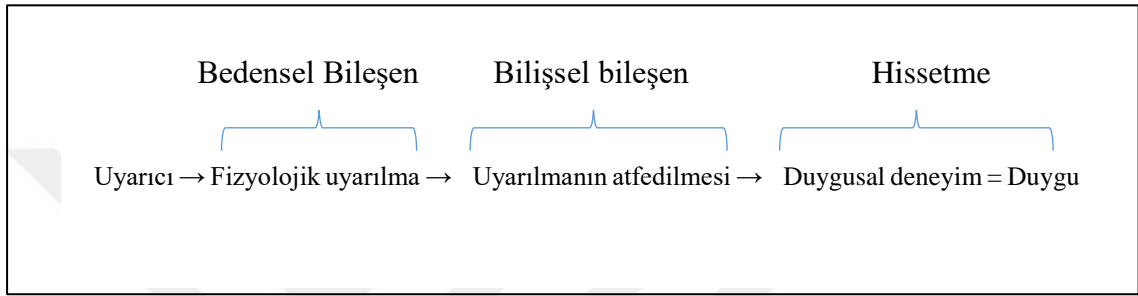
Şekil 4. James- Lange Teorisi diyagramı (Strongman, 2003)

Walter Cannon (1927) James-Lange kuramına bazı noktalarda eleştiri getirmiş ve bu kurama eklemeler yapmıştır. Eleştirilerinden ilki iç organların uyarılması oldukça yavaştır ancak duyguların meydana gelmesi oldukça hızlıdır bundan dolayı içsel değişiklikler her zaman duygu kaynağı olarak değerlendirilemezler. İkinci eleştirisi iç organların bireyde yarattığı etkiyi hormon enjektisi gibi yapay olarak elde etmek mümkündür ancak bunlar bireyde herhangi bir duygu yaşantısına sebep olmaz. Son eleştirisi ise bedensel değişimlerin farklı durumlarda benzer tepki vermesinden dolayı otonom uyarılmanın farklı duygu yaratma ihtimalinin olmamasıdır. Örneğin öfke bireyin kabinin daha hızlı çarpmasına yol açarken, bireyin sevdiği birini görmesi de kabinin daha hızlı çarpmasına yol açar (Atkinson vd., 2012). Cannon (1927) alınan uyarıların beyinde bir bölge olan talamus tarafından beyin korteksine ve sempatik sinir sistemine gönderildiği bununla birlikte duyguların gerçekleştiğini ortaya koymuştur.

Levenson, Ekman ve Friesen'in (1990) yaptıkları bir araştırma farklı duygular için farklı bedensel tepkiler olduğuna ilişkin güçlü bulgular sağlamıştır. Denekler şaşkınlık, nefret, üzüntü, öfke, korku ve mutluluk olmak üzere altı duygunun her biri için duygusal ifadeler ürettiler. Ardından bu ifadelerin yüzdeki hangi kasların kasılmasına yol açtığı araştırılmıştır. Denekler bir duygusal ifadeyi 10 saniye kadar sürdürürlerken araştırmacılar deneklerin kalp atışlarını, vücut ısılarını ve bedensel tepkilerini ve diğer göstergelerini ölçmüşlerdir. Bu ölçümlerin birçoğu duygular arasındaki farklılıkları ortaya koymuştur. Öfke, korku ve üzüntü gibi olumsuz duygularda kalp atışının mutluluk, şaşkınlık ve nefretteki kalp atışından daha hızlı olduğu tespit edilmiştir. Vücut ısısı ise öfke durumunda korku ya da üzüntü durumunda olduğundan daha yüksektir.

2.1.3.2 Schachter Kuramı

Stanley Schachter'ın (1964) teorisi iki faktörlü veya iki aşamalı bir teoridir. İlk adımda, uyarıcı girişi, farklılaşmamış bir fizyolojik uyarılma durumu üretir. İkinci adımda uyarılma girdinin özellikleri ışığında yorumlanır. Belirli bir duygusal deneyim üreten uyarılmanın varsayılan nedenine atfedilmesi bilişsel süreci oluşturur. Uyarılma derecesi (yani somatik bileşen), duygunun yoğunluğunu belirler, ek atıf elemanı ise (yani bilişsel bileşen) duygunun kalitesini sağlar. Uyarılmanın farklı sonuç veren olaylara atfedilmesi farklı duygular yaratır. Şekil 5'de bileşenlerin sırası verilmiştir (Moors, 2010).



Şekil 5. Schachter Kuramı bileşenlerin sırası (Moors, 2010)

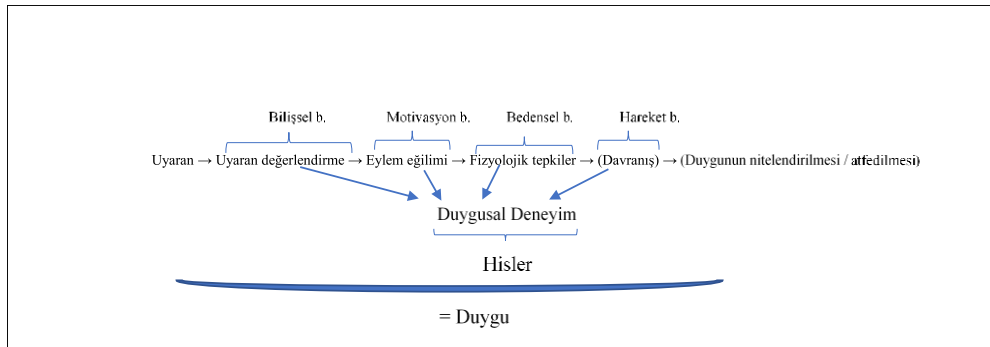
Schachter ve Singer (1962) bilgilendirilmeyen deneklerin kendilerindeki belirtileri yorumlayışlarının, içinde bulduktan duruma bağlı olacağını öngörüyorlardı. Bunu test etmek için gerçekleştirdikleri deneyde deneklere, kalp atışlarında ve solunumda hızlanma, kas titremesi ve sinirlilik gibi uyarılmaya yol açan adrenalin enjekte etmişlerdir. Bazı denekler maddenin uyarılma sonuçları (kalp atışlarının hızlanması, kas titremesi vb.) hakkında doğru bilgilendirilmiştir. Diğer deneklere maddenin fizyolojik etkileri hakkında bilgi verilmemiştir. Bilgilendirilen denekler kendileriyle ilgili bir açıklamaya sahipken bilgilendirilmeyen denekler ise böyle bir açıklamaya sahip değillerdir. Daha sonra denekler başka bir kişiyle birlikte bir bekleme odasında alınmıştır. Bu kişi deneklerden biri gibi davranıyordu ama aslında deneyi yapan kişiyle birlikte çalışmaktadır. Bu kişi bir neşe (kâğıt uçaklar yaparak ya da kâğıttan-top yapıp basketbol oynayarak) ya da öfke durumu (deneyden yakınlık, bir soru kâğıdını parçalayarak vb.) deneklere yansıtmıştır. Uyarılmalarına psikolojik bir açıklama getiren denekler içinde bulduktan öznel durumdan böyle bir açıklamaya sahip olmayan deneklerden daha az etkilenmişlerdir.

Bu deneyden çıkan sonuç, oluşturulan olayın tipik bir biçimde hem otonom uyarılma hem de bilişsel değerlendirmeyle sonuçlanmasıdır. Algılanan uyarılma ve

bilişsel değerlendirme bağımsız olarak yaşanmaz daha ziyade uyarılma değerlendirmeye atfedilmiştir (örn. “Kalbim hızlı çarpıyor, çünkü söylediği şeye çok sinirlendim”). Bu deney hem uyarılmanın hem de değerlendirmenin yaşantının şiddetine katkıda bulunduğunu ve zaman zaman yalnızca değerlendirmenin bile yaşantının niteliğini belirleyebildiğini gösterir. Araştırma, uyarılmanın duyguların farklılaşmasına yardımcı olabildiğini gösterirken, değerlendirmeden daha az bir rol oynadığı görülür (Atkinson vd., 2012).

2.1.3.3 Değerlendirme Kuramları

Değerlendirme kuramları, (Frijda, 1993; Frijda ve Zeelenberg, 2001; Izard, 1993; Lazarus, 1991; Scherer, 1993) bilişsel bileşeni bedensel tepkilerden önce (uyarıcıdan sonra) duygusal bölümün başlangıcına yerleştirmeleri bakımından Schachter'den (1964) farklıdır. Böylece bilişsel bileşen hangi uyarıların bir duyguya yol açtığını ve hangilerinin duyguları oluşturmadığını belirleyen bileşen olarak adlandırılabilir. Bu bileşen aynı zamanda hangi duyguların üretilmesi gerektiğini ve ne kadar yoğun olması gerektiğini belirler. Ayrıca, değerlendirme teorileri Schachter'in duygunun nitelendirilmesi (atfedilmesi) sürecini duygu bölümünün sonuna kaydırmaktadır. Böylece uyarıcıların bilinçsiz olarak değerlendirilmesi duygudan önce duygunun bir sebebine veya etiketine (örn. korku ya da öfke olarak) bağlanması söz konusudur. Şekil 6'da bileşenlerin sırası verilmiştir (Moors, 2010).



Şekil 6. Değerleme teorilerinde bileşenlerin sırası (Moors, 2010)

Değerlendirme kuramları özetle uyarı ile karşılaşan bireyin uyarının değerlendirilmesi, eylem eğilimi, fizyolojik tepkiler ve bireyin davranışının bireyde duygusal bir deneyim oluşturduğunu; bu duygusal deneyimi duygunun nitelendirilmesinin takip ettiğini ve bu bileşenlerin birleşerek duyguyu oluşturduklarını ortaya koymaktadır.

2.1.4 Duygusal Dışavurum

Duyguların dışavurumu insan işlevselliğinin ayrılmaz bir parçasıdır (Dobbs, Sloan ve Karpinski, 2007). Literatürde duygusal dışavurumun (emotional expressivity), Charles Darwin (1872) tarafından yazılan “İnsan ve Hayvanlarda Duyguların İfadesi (The Expression of the Emotions in Man and Animals)” adlı eserle birlikte önem kazanmaya, araştırmacıların ilgisini çekmeye başladığı görülmektedir. Bu eser duygusal dışavurumun uyarılma ve değerlendirmede olduğu gibi iletişime ve öznel duygu yaşantısına da katkıda bulunduğunu öne sürer (Atkinson vd., 2012).

Bireyin duygu deneyiminin davranışa dönüşmesi “duygusal dışavurum” olarak adlandırılmaktadır (Gross ve John, 1998). Mutlu olan birinin gülümsemesi, öfkeli olan birinin kaşlarını çatması, üzgün birinin ağlaması gibi davranışsal olarak ifade edilmesidir (Kring, Smith ve Neale, 1994). Bu tanım gözlemlenebilir davranışsal tepkileri vurgular ve bireyin duygusal dürtülerini davranışsal olarak gösterdiği ölçüde duygusal olarak anlamlı olduğunu varsaymaktadır (Gross ve John, 1995).

Bazı duygular bireyler tarafından bastırılıp dışa yansıtılmazken, bazı duygular özgürce dışa yansıtılabilir. Örneğin piyangoyu kazanan iki bireyden birisi oldukça sevinirken diğeri oldukça sakin kalabilir. Başka bir deyişle, bireyin belirli bir duyguyu deneyimlemesi duygusal dışavurum yaşayacağını göstermez. Deneyim ve dışavurum, duygu sürecinin iki farklı bileşenini oluşturmaktadır. Bazı insanlar duygularını tutarlı ve sık olarak ifade ederken diğeri sıklıkla duygularının ifadesini engeller (Gross ve John, 1997). Aynı kültürde büyüyen duygularını dışavurmak için aynı kuralları öğrenen insanlar bile aslında duygularını farklı şekilde dışa vurur. Böylece insanlar duygularını dışa vurdukları ölçüde bireysel olarak farklılık gösterir (Trierweiler, Eid ve Lischetzke, 2002).

Duygusal dışavurumdaki bu farklılıkları değerlendirmek için çeşitli yöntemler geliştirilmiştir. Gözlemsel kodlama sistemleri yıllarca yaygın olarak kullanılan yöntemlerden biridir. Bu sistemde biyolojik temeli olan az sayıda temel veya ayrık duygular incelenir (Ekman, 1992; Izard, 1977). Gözlenebilir yüz ifadelerini kodlamak için birçok geliştirilen sistemler öfke ya da korku gibi ayrı duygulara karşılık gelen yüz davranışının belirli bileşenlerini ölçmek için tasarlanmıştır (Ekman ve Friesen, 1978; Izard, 1977). Bu bağlamda standart olarak kabul edilen Ekman ve Friesen'in (1978) “Yüz Eylem Kodlama Sistemi (FACS)” spesifik yüz kas hareketlerini ölçmek için

geliştirilmiştir. Bu yöntemlerin farklı duyguları ayırt etmede etkili yöntemler olmasına rağmen laboratuvar dışında kullanılmasının mümkün olmaması (Dobs, Bülthoff ve Schultz, 2018) ve az sayıda duyguyu değerlendirebilmesi (Kring, Smith ve Neale, 1994; Russell, 1980) sınırlılıklarını oluşturmaktadır.

Duygusal dışavurumdaki farklılıkları değerlendirmek için kullanılan bir diğer yöntem öz değerlendirmedir. Öz değerlendirme yöntemi bir kişinin duygusal deneyimlerini ölçmenin en yaygın kullanılan ve potansiyel olarak en iyi yöntemdir (Diener, 2000). İnsanlar duygusal deneyimleri hakkında geçmişte nasıl hissettiklerini, gelecekte nasıl hissedeceklerini ve belirli bir durumda nasıl hissedeceklerini de içeren her türlü soruyu cevaplayabilirler. Kısmen insanların duygu derecelendirme yapma kolaylığı nedeniyle aynı duygu terimlerini, aynı yönlendirmeler yaparak (X gibi bir durum gerçekleştiğinde vb.) ve sadece ilgili zaman çerçevesini değiştirerek (örn. son birkaç hafta, şu anda, genel olarak) kullanmak yaygın bir uygulamadır. İlgili zaman dilimi ne olursa olsun, yanıtlar genellikle güvenilir ve bir dereceye kadar geçerlidir (Robinson ve Clore, 2002).

Duyguların dışavurumu konusunda öz değerlendirme yöntemi olarak kullanılan üç ölçek göze çarpmaktadır. Bunlar: King ve Emmons (1990) tarafından geliştirilen Duygusal Dışavurum Ölçeği (Emotional Expressiveness Questionnaire); Kring, Smith ve Neale (1994) tarafından geliştirilen Duygusal Dışavurum Ölçeği (Emotional Expressivity Scale); Gross ve John (1995) tarafından geliştirilen Berkeley Duygusal Dışavurum Ölçeği (Berkeley Expression Questionnaire) olarak sıralanmaktadır.

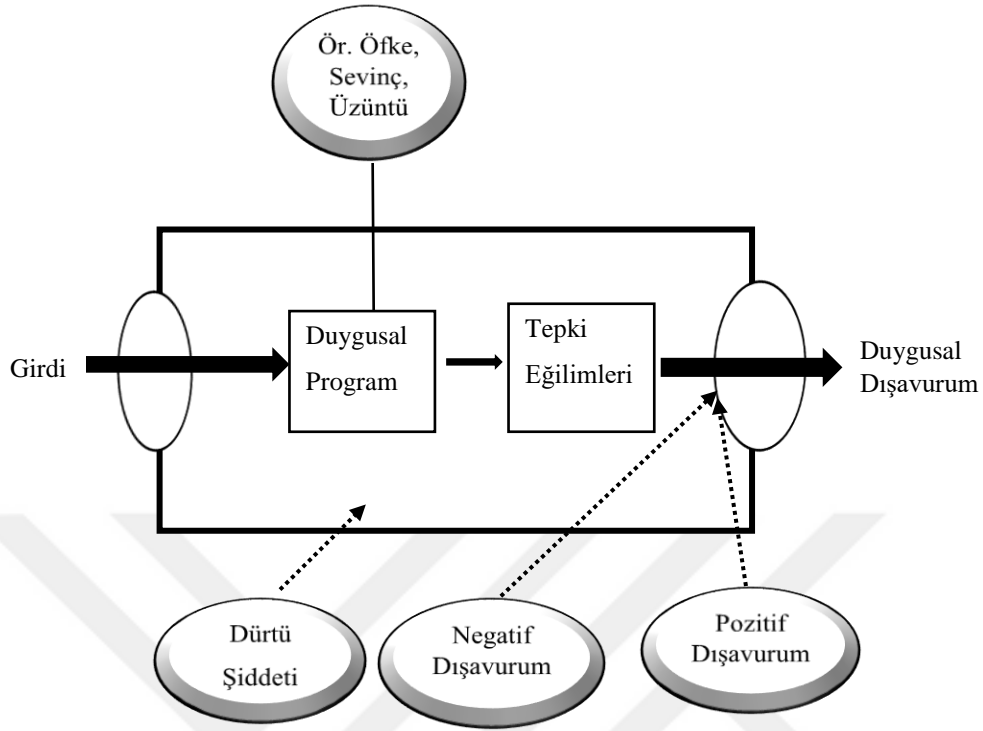
King ve Emmons (1990) tarafından geliştirilen Duygusal Dışavurum Ölçeği (Emotional Expressiveness Questionnaire) üç faktörden oluşmaktadır. Bu faktörler; duyguların negatif dışavurumu (örn. “Öfkeli olduğum zaman çevremdeki insanlar bunu genellikle fark eder”), duyguların pozitif dışavurumu (örn. “Yalnız olduğum zaman, geçmişten bir şey hatırlayarak kendimi güldürebilirim” ve yakınlığın dışavurumu (örn. “Sarılıp dokunarak birini sevdiğimi gösteriyorum”) şeklindedir.

Kring, Smith ve Neale (1994) duygusal dışavurum ile ilgili ölçeğin tek bir yapıyı ölçmesi gerektiğini savunmuş ve tek boyuttan oluşan genel duygu eğilimlerini ölçmek amacıyla Duygusal Dışavurum Ölçeği’ni (Emotional Expressivity Scale) geliştirmişlerdir. Diğer duygusal dışavurum ölçeklerinde görülen ayrı duyguların

belirlenmesi gibi bir yöntem izlememişlerdir. Ölçekte genel duygusal dışavurum ifadeleri mevcuttur (örn. “Duygularımı diğer insanlara gösteriyorum”).

Gross ve John (1995), duygusal dışavurumu değerlendirmek için Berkeley Duygusal Dışavurum Ölçeği’ni (Berkeley Expression Questionnaire) geliştirmişlerdir. Her ne kadar bu davranışlar belirli dışavurum kanalları (örn. mimik, yüz veya vokal) veya duygular (öfke, eğlence veya üzüntü) ile sınırlı olmasa da bireyler duygusal dürtüleri davranışsal olarak gösterdiklerinde duygularının anlamlı olduğu kabul edilmiştir (Gross ve John, 1997).

Gross ve John (1995) çeşitli duygu teorilerinden sentezleme yaparak kendilerine özgü bir duygusal dışavurum çerçevesi çizmeye çalışmışlardır. Bu çerçeveye göre, dış veya iç girdiler bir duygu programı tetiklenecek şekilde işlendiğinde duygu oluşur. Bir kez aktive edildiğinde, duygu programı bir organizmayı çevresel zorluklara veya fırsatlara uyarlanabilir yanıt vermeye hazırlayan tepki eğilimleri içeren fizyolojik değişiklikler, öznel duygular ve davranışsal dürtüler üretir. Ancak, duygular bizi herhangi bir şekilde davranmaya zorlamaz, sadece yapmamızı önerir. Bu nedenle duygu her zaman açığa çıkmaz. Duygusal tepki eğilimleri görünür davranış olarak ifade edilebilir veya edilmeyebilir (Gross ve John, 1997).



Şekil 7. Duygu üretme modeli ve duygusal dışavurumun üç boyutu (Gross ve John, 1995,1997'den uyarlanmıştır)

Gross ve John (1995) dışavurumdaki bireysel farklılıkları anlamak için özellikle teorik olarak önemli olduğunu ifade eden duygu üretimi ve dışavurumun iki yönüne odaklanmışlardır. Bunlardan ilki bireyin duygusal tepki eğilimlerinin gücü bir diğeri de duygusal dürtülerin dışavurum davranışının açık olarak ifade edilme derecesidir. Şekil 7'de görüldüğü üzere Berkeley Duygusal Dışavurum Ölçeği üç faktörden oluşmaktadır. Bu faktörler dürtü gücü, negatif dışavurum ve pozitif dışavurumdur (Gross ve John (1995). Diğer duygusal dışavurum ölçeklerinden farklı olarak Berkeley Duygusal Dışavurum Ölçeği hem duygusal tepki eğilimlerinin gücünü hem de bunların davranışsal olarak ifade edilme derecesini değerlendirir (Lin vd., 2016).

2.1.5 Psikolojik Danışma Kuramlarında Duygusal Dışavurum

Psikolojik danışma sürecinde danışan duygularının dışavurumunun sağlanması danışma başarısını büyük ölçüde olumlu yönde etkilemektedir (Leising, Müller ve Hahn, 2007; Whelton, 2004). Danışmada bireyin duygularını fark etmesi ve bu duyguyu dışavurup yüzleşmesi önemli bir aşamadır (Hackney ve Cormier, 2008). Psikolojik danışma kuramları genel olarak duyguları dışavurmanın bireyin psikolojik sağlığına katkıda

bulduğunu belirtmişlerdir. Danışmada bireyin duygularını fark etmesi ve bu duyguyu dışa vurup yüzleşmesi önemli bir aşamadır (Hackney ve Cormier, 2008).

Duygusal dışavurumun ele alındığı psikolojik danışma kuramlarından ilk olarak psikanalizden bahsetmek mümkündür. Psikanalizin kurucusu Freud, danışanlarını travmatik olayları hatırlamaya ve olumsuz duyguları mümkün olduğunca canlı bir şekilde yeniden yaşayıp dışa vurmaya teşvik etmiştir (Freud, 1957). Psikanalize göre anksiyete ve depresyon gibi psikopatolojik durumlar duyguların engellenmesiyle ortaya çıkmaktadır (Zentner, 1999). Psikanalitik bakış açısını devam ettiren Sullivan'a göre bireyler istenmeyen duygularla başa çıkmanın birincil yolu olarak kaçınma yolunu kullanabilir. Bireyler kaçınma ile duygularını bastırıldığında kişilerarası ilişkilerde problemler ortaya çıkacaktır. Sullivan danışanın alışkanlık olarak kullandıkları kaçınma teknikleri konusundaki farkındalığını arttırmaya çalışıp ve kaygı, öfke, üzüntü ya da herhangi bir duygu bastırıldığında bunları dışa vurmaya sağlamaya çalışmıştır (Greenberg ve Mitchell, 1983). Jung'a göre ise bireydeki rahatsız edici duygular bireyin sahip olduğu karanlık özelliklerini gösterir. Bireyler bu duyguları genellikle reddederler. Bu güçlü duygulardan kaçınmaya çalıştıkça kendiliğinden farklı unsurları arasındaki uygun ilişki düzeylerini engeller ve bireyde psikolojik parçalanmaya sebep olur. Bu güçlü duyguları deneyimlemek psikolojik parçalanmanın onarılmasını sağlar (Zentner, 1999). Psikanalitik terapiler genel olarak bastırılmış duygular üzerinde yoğunlaşarak duyguları yeniden yaşayıp dışa vurmaya bir arınma (katarsis) olarak değerlendirmiştir (Corey, 2008). Psikanalitik terapilerde birey tarafından kabul edilmeyen duyguların birey tarafından dışa vurulup bunların üzerinde durması sağlanmaya çalışılmıştır (Greenberg ve Safran, 1989).

Duygusal dışavurumun ele alındığı bir diğer kuram Birey Merkezli Terapi'dir. Birey Merkezli Terapinin kurucusu Rogers'a (1961) göre potansiyelini tam olarak kullanan kişi, kendi duygularının farkındadır. Kişi kendi duygularını inkâr etmeden kabul eder, duyguların kendini yönlendirmesine izin verir. Böylece kişinin eylemleri kişinin duygularıyla uyumlu olur. Çoğu insan bu şekilde olgunlaşmamıştır. Birey zamanla onay almak için başkalarının gereksinimlerini yerine getirmesi gerektiğini öğrenir. Bu gereksinimler karşılandığında, diğeri kabul gösterecektir. Bireyin başkaları tarafından saygı görmesinin belli koşulları vardır. Koşullu olumlu saygı gören bireyler koşulları yerine getirme sürecine yatırım yapar ve kişinin gerçek duygusal deneyimlerinin

rehberliğini reddeder. Kişi gerekli koşulları taşımadığını algıladığında, depresyon ve artan beklenti kaygısı gibi psikolojik problemler zayıflatıcı formlarda ortaya çıkabilir. Bu rahatsızlıkların kökeninde, kişinin gerçek duygu ve düşüncelerinin kabul edilemez olduğundan başkaları tarafından reddedilmeye yol açacağı düşüncesi vardır (Rogers, 1961). Birey merkezli terapideki etkileşimler koşulsuz kabule dayanır. Bireyin engellenen duyguları özgürce araştırılır. Bu tür duygusal keşifler oldukça önemlidir. Duyguları deneyimlemek ve dışa vurmak psikolojik sağlığın anlamlı bir parçasıdır (Zentner, 1999).

Psikolojik danışma esnasında danışma sürecini duygusal dışavurum üzerinden temellendiren kuramların başında gestalt kuramı gelmektedir. Gestalt yaklaşımına göre bireyler şu an sahip olduğu tüm deneyimlere açık olmalıdırlar (Akkoyun, 2001). Sağlıklı bireyler için geçmiş önemlidir ve bireye rehberlik eder. Sağlıklı insan geçmişin unsurları üzerinde takılıp kalmaz. Gestalt yaklaşımına göre bireyin psikolojik sıkıntıları geçmişte tamamlamadığı işlerden kaynaklanmaktadır (Murdock, 2019). Bitirilmemiş işler içerisinde bireyin dışa vuramadığı duyguları oldukça önemlidir. Örneğin acı verici duyguları yok saymak, bu duyguların yoğunluğundan kaçmak bireyde rahatlama oluşturabilir ancak bu strateji bireyin daha sonra deneyimleyeceği duyguları etkin bir şekilde görme yeteneğini sınırlandırır. Gestalt terapiye göre birey bu duygularını şimdiki zamanda çözümlmelidir ve bu duyguya ilişkin farkındalığını arttırmalıdır. Artan farkındalık, duygusal deneyimlerin daha iyi anlaşılmasına yol açar. Duyguların dışavurumun bir şekilde iyileştirici olduğu, duygu kısıtlamasının patolojik sonuçlarla ilişkili olduğu görülmektedir (Zentner, 1999).

Bilişsel terapiler duygular ve düşüncelerin etkileşiminin bireyin davranışlarına yön verdiğini savunur. Bilişsel terapi yaklaşımlarına göre bireyin duygusal tepkisini üreten uyanların yorumlanış şeklidir (Ellis, 1962; Beck, 1976). Akılcı-Duygusal Davranış Terapisi olarak adlandırılan yaklaşıma göre bireyin olayları; iyi-kötü, olumlu-olumsuz olarak değerlendirmesi sonucunda duygular meydana gelir (Ellis, Harper ve Powers, 1975). Akılcı-Duygusal Davranış Terapisi'ne göre psikolojik sorunların ve duygusal rahatsızlıkların nedeni bireyin kendi durumu ile etrafındaki diğerler durumlar hakkındaki mantıksız inançlarıdır (Elis, 1962). Bilişsel Terapi yaklaşımı aktive edici bir uyanla karşılaştığında hemen ortaya çıkan bilişsel yorumları, otomatik düşünceler olarak adlandırmıştır (Beck, 1976). Bu düşünceler o kadar hızlı üretilir ki insanlar günlük

yaşamda onları nasıl tanıyacakları konusunda bilgilendirilmedikçe genellikle farkında değillerdir (Beck, 1976). Otomatik düşünceler tetiklendiğinde yorum sürecini yönlendirirler. Esasen kişinin yaşamış olduğu duygusal sonuçlar olaylardan ziyade olayların yorum şeklinden kaynaklanmaktadır (Beck, 2011).

Bilişsel terapiye göre kaygı bozuklukları ve fobileri olan danışanlara yapılan terapötik araştırmalar; kaçınmalarının farkında olmalarına yardımcı olmayı, kaçınmanın altında yatan acı verici duyguları tanımayı aynı zamanda bu duyguları dışa vurarak daha fazla rahatlık ve kabul görmeyi içermesi gerekir (Beck, 1985). Duyguların engellenmesine yol açan bilişsel süreçlerin temel noktası, kısıtlayıcı şemadan ortaya çıkan otomatik düşünce kalıplarıdır. Genel olarak bu şema kişiyi duyguların ifadesinin tehlikeli olduğu konusunda uyarır (Sharf, 2014).

Diğer bilişsel terapistler ve araştırmacılar dışavurumun psikolojik sağlık açısından gerekliliği hakkında benzer fikirler sunarlar. Örneğin Young (1999) kişilik bozuklukları olan bireylerin kendi şemaları ile duygularını engellemeye ya da kaçınmaya çalıştıklarını belirtmiştir. Özellikle başa çıkma stratejisi olarak düzenli olarak duygusal engellemeye yönelen insanların diğer bireylere göre daha kronik, yaygın, genelleştirilmiş duygular ve psikosomatik belirtiler yaşadıklarını belirtmektedir. Kişilik bozukluğunun altında yatan işlevsiz şemalara önemli ölçüde meydan okuyabilecek duygusal farkındalığı ve dışavurumu sağlamak danışma sürecinde gerçekteşmesi gerekir (Young, 1999).

Psikolojik danışma yaklaşımlarından duygu odaklı terapi danışanın duygularını terapinin merkezine alır. Danışma süreci duygusal değişimin gerçekteşmesi için duyguların farkındalığı, dışavurumu, düzenlenmesi, yansıtılması ve dönüştürülmesi şeklinde ilerler. Ardından danışanlar duygularıyla ilgili yeni anlamlar oluşturarak farklı duygusal deneyimler yaşamaya başlar (Greenberg, 2010). Duygusal deneyimler duygu şemaları tarafından oluşturulur (Greenberg ve Paivio, 1997). Duygu şemaları, bellek ağlarında depolanan tepki ve deneyim üreten birimlerdir. Bireyin içsel süreçleri ya da çevredeki uyarıcılar var olan bir duygu şeması (babasının sabırsız sesi, sevilen bir melodi gibi) ile eşleştiğinde şema harekete geçer ve bu şemadan gelen bilgi akışından duygusal deneyimler üretilir. Duygusal şemalar yeni deneyimlerle sürekli olarak zenginleşir (Doğan ve Bayar, 2018).

Duygu farkındalığı üç aşamadan meydana gelmektedir. Duygu odaklı terapide duyguların kabul edilmesi farkındalık için ilk basamak olarak görülür (Greenberg, 2010). Değişimin ilk basamağı yaşanan olaylardan sonra yaşanan duyguların farkındalığıdır ki bu farkındalık kişinin gelecekte nasıl farklı duygusal tepkiler vereceğini görmesi açısından önemlidir. Kişi bu aşamada duygusal yanıt dürtüsünü fark eder. İkinci aşama bireyin duygularını tanımlama sürecinde duygularını indirgeme işlemidir. Üçüncü ve son aşama ise duygunun ortaya çıkışını fark etme ve bununla baş etmedir. Bu aşamada birey duygunun davranış üzerindeki etkisini fark eder ve değişim sürecini başlatır (Greenberg, 2018).

İnsanların acı veren duygulardan kaçmaya yönelik bir yatkınlığı vardır. Bu durum normal bilişsel süreçlerin çoğunlukla duyguları çarpıtmasıyla gösterir. Üzüntü veya öfke gibi birbiriyle uyumlu ancak hoşla gitmeyen duygulardan kaçınmak için duygular uyumlu olmayan davranış biçimlerine dönüştürülür (Greenberg, 2010). Duyguların yansıtılması ise duygularla ilgili yeni anlamlar yaratılmasına ve deneyimlerin açıklanması için yeni öyküler geliştirilmesine yardımcı olur (Greenberg ve Angus, 2004). Anlamlandırma süreci ile duygulara farklı bir bakış açısından bakılması sağlanır (Greenberg, 2010).

Duygularla çalışmada en önemli aşama uyumsuz duyguları uyumlu duygulara dönüştürmektir (Greenberg ve Paivio, 2003). Duygu dönüşümü özellikle korku, utanma, terk edilmenin verdiği yalnızlık hissi gibi birincil uyumsuz duyguların, uyumlu duygulara dönüştürülmesini kapsamaktadır (Greenberg, 2018). Aynı zamanda duygu odaklı terapide danışanların yaşamında başa çıkamadığı duyguları yeniden deneyimleyerek duygularına hâkim olması amaçlanır (Greenberg, 2010).

Yukarıda bahsedilen psikolojik danışma kuramları özetle duygusal dışavurumu psikolojik danışma sürecinin bir parçası şeklinde ele alındığı gibi danışmanın asıl amacını oluşturabilecek şekilde de ele aldıkları görülmektedir. Psikolojik danışma yaklaşımları genel olarak bireyin bastırılmış olduğu duyguları açığa çıkarmaya önem vermiştir. Çünkü duygusal dışavurumun bireyin psikolojik sağlığına faydası vardır.

2.1.6 Duygusal Dışavurum ile İlgili araştırmalar

Pennebaker (1997) gerçekleştirdiği çalışmada bireylerin duygusal deneyimlerini yazmalarının zihinsel sağlık açısından etkisilerinden bahsetmiştir. Çalışma sonucunda psikolojik sağlık için duyguları yazarak dışa vurmanın psikolojik tedaviye olan pozitif katkılarından bahsetmiştir.

Martin vd. (1999) gerçekleştirdikleri çalışmada fkkeyi içe yansıtma ile duygusal dışavurum arasında negatif yönlü bir ilişki bulmuşlardır. Ancak bu çalışmada fkkeyi dışa yansıtma ile duygusal dışavurum arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ortaya konumuştur.

Kerr vd. (2003) tarafından gerçekleştirilen çalışmada bağlanma stili ile duygusal dışavurum arasındaki ilişki araştırılmıştır. Güvenli bağlanma stiline sahip katılımcıların en yüksek düzeyde duygusal dışavurum ve olumlu duygusal deneyim bildirdiklerini grlmştir. Güvensiz bağlanma stiline sahip katılımcılar duygusal dışavurum ve deneyim ölçülerinde en düşük puanı almıştır.

Kuzucu (2006) tarafından niversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik psiko-eğitim programının duygusal farkındalık düzeyleri ve duyguları ifade eğilimlerine etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda deney ve plesebo grubunda sadece duygusal farkındalık puanlarında anlamlı bir farklılık grşmştir. Ancak bu çalışmada katılımcıların duygusal dışavurum düzeylerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Nezlek ve Kuppens (2008) tarafından gerçekleştirilen araştırmada insanların günlük yaşamda duygularını nasıl düzenledikleri ve bu tür bir düzenlemenin günlük duygusal deneyimler ve psikolojik uyumları ile nasıl ilişkili olduğu incelenmiştir. Araştırma sonucunda olayları yeniden değerlendirme, psikolojik uyum ve benlik saygısı arasındaki ilişkilere yaşanan olumlu duygulanım aracılık ederken, olumlu duyguların bastırılması, benlik saygısı ve psikolojik uyum arasındaki ilişkiye olumsuz duygulanım aracılık etmiştir.

Akın (2012) tarafından niversite öğrencileri gerçekleştirilen araştırmada duygusal dışavurum ile yalnızlık arasında negatif ilişki bulunmuştur. Araştırmada duygusal dışavurumun yalnızlığı negatif düzeyde anlamlı olarak yordadığı rapor edilmiştir.

Burgin vd. (2012) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmada günlük yaşamdaki sosyal işlevsellik ile duygusal dışavurum arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Çalışmada daha çok sosyal işlevsellik gösteren bireylerin duygusal dışavurum puanlarının yüksek olduğu bulunmuştur.

Yalçın ve Hamarta (2013) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada psikolojik ihtiyaçların duyguları ifade etme üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda psikolojik ihtiyaçların duygusal ifadeyi anlamlı düzeyde yordadığı belirtilmiştir.

Kaya (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışmada sosyal iyi olma ve duygusal dışavurum arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda duygusal dışavurum ölçeğinin alt boyutlarından olumlu dışavurum ve olumsuz dışavurum sosyal iyi olmayı pozitif yönde yordadığı belirtilmiştir. Ayrıca çalışmada dürtü şiddetinin sosyal iyi olmayı negatif yönde yordadığı raporlanmıştır.

Çelik (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışmada yılmazlık ve duygusal dışavurum arasındaki ilişkiler ortaya konulmuştur. Çalışmada duygusal dışavurumun yılmazlığı anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.

Tutarel-Kışlak ve Göztepe (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışmada duygu dışavurumu ve evlilik doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada sonucunda duygusal dışavurumun alt boyutlarından olan duygusal tepkinin evlilik doyumunu yordadığı raporlanmıştır.

Kumar (2015) tarafından 60 yaş üzeri 60 katılımcı ile gerçekleştirilen çalışmada duygusal dışavurum, yalnızlık, mutluluğun psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma yalnızlık ve mutluluğun psikolojik iyi oluşu anlamlı olarak yordadığını ortaya koymaktadır. Ayrıca duygusal dışavurum ve yalnızlık arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur.

Chen ve Zhou (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada kültürel değerlerin (kolektivizm) ve sosyal statünün Çinli-Amerikalı göçmen ebeveynlerin duygusal dışavurumuyla ilişkisi incelenmiştir. Aile geliri ile ebeveynlerin duygusal dışavurumun tüm alanları arasında pozitif ilişkiler olduğu görülmüştür. Ebeveynlerin kolektivizmi onaylaması ile olumsuz dışavurum arasında negatif yönde bir ilişki saptanmıştır.

2.2 Uyumsuz Düşüncelerle İlgili Alanyazın

Düşünce tarzları bireyin yaşam kalitesine katkı sağlayabileceği gibi sorunlarının kaynağı da olabilir. Düşünce tarzları bireylerin olayları ya gerçekte olduğu gibi doğru şekilde ya da olduğundan farklı şekilde hatalı yorumlamasını etkiler. Bu hatalı düşünceler farklı adlandırmalar ile sınıflandırılrsa da temel olarak bireyin yaşamındaki işlevselliği bozduğu söylenebilir. Bu başlık altında ilk olarak bilişsel kuramların temelini oluşturan kuramlar özetlenmiş daha sonra bilişsel psikolojik danışma kuramlarında hatalı düşüncelerin nasıl ele alındığı ve sınıflandırıldığı ortaya konulmuştur.

2.2.1 Düşüncelerin Duyguları ve Davranışları Anlamadaki Yeri

Bireylerin duygu ve davranışları üzerinde düşüncelerinin etkili olduğu görüşünün Antik Yunan Stoa felsefesindeki öğretiler ile ortaya çıktığı kabul edilir. Stoacılar felsefeyi terapötik amaçlar için kullanmışlardır (Robertson, 2019). Stoa felsefesine göre bireylerin mutluluğu dış koşullardan ziyade kendilerinin kontrol edebildiklerini anlamalarına bağlıdır. Stoa felsefesinde bireylere zarar veren unsurlar dış dünyadan kaynaklı şeyler değil olaylara yönelik inanç ve tutumlarıdır. Birçok duygusal ve psikosomatik sorun bireyin negatif biçimde kendi kendine konuşmasından kaynaklanmaktadır (Brinthaup, 2019). 1909 yılında psikoterapide ilk defa İsviçreli psikiyatrist Paul Dubois, hastalarına Stoik bir yaşam felsefesinin temel ilkelerini öğretmiştir. Daha sonra ortaya çıkan bilişsel kuramlar bu felsefeden etkilenmiştir (Robertson, 2019). Bilişsel kuramlar ortaya çıkmadan önce davranışçı öğrenme kuramları insan davranışlarının uyaran-tepki olarak değerlendirmek yerine zihinsel süreçlere vurgu yapmaya başladıkları görülmüştür.

Öğrenme sürecinde yalnızca pekiştirmenin değil bireylerin geçmişte oluşturduğu zihinsel haritalarının da etkili olduğu görüşü Tolman (1948) tarafından ortaya atılan gizil (latent) öğrenme kavramıyla psikoloji literatürüne girmiştir. Tolman fareler üzerinde iki aşamalı bir deney gerçekleştirilmiştir. Deneyin ilk aşamasında labirentin sonuna yemek koyarak bir grup fareler koşullanması sağlanmış diğer fareler ise yemek olmadan labirentte dolaşmalarına izin verilmiştir. Koşullandırılan fareler her denemede labirenti daha hızlı geçmişlerdir. Daha sonra koşullandırılan fareler ile koşullandırılmayan fareler aynı labirente konulmuş ve labirentin sonuna yemek koyulmuştur (Tolman, 1948).

Davranışçı kurama göre beklenen durum koşullanan farelerin daha hızlı yemeğe ulaşması iken deney sonunda koşullandırılan fareler ile koşullandırılmayan fareler aynı hızda yemeğe ulaşmıştır. Deney koşullanma olmadan da öğrenmenin

gerçekleşebileceğini ve farelerin rastgele dolaşarak bir zihinsel haritalama yaptığı sonucunu ortaya koymuştur. Deney öğrenme kuramları içerisinde ilk kez bilişsel süreçlerin insan davranışı üzerinde etkili olduğunu ortaya koyması bakımından önemlidir (Türkçapar, 2015).

İnsan davranışında düşüncenin önemini ortaya koyan bir diğer görüş Albert Bandura'ya (1971) aittir. Bandura'nın görüşlerini iki kısımda değerlendirmek mümkündür. İlk olarak Bandura öğrenmenin sosyal olarak gerçekleşebileceğini savunmaktadır. Sosyal öğrenme, birey herhangi bir pekiştireç almasa da etrafındaki herhangi birinin davranışının sonuçlarını gözlemleyerek öğrenebileceğini vurgular (Bandura, 1971). Burada çevre ve düşüncenin insan davranışı üzerinde etkili olduğu sonucu çıkarılabilir. Bandura'nın (1977) düşüncenin önemini vurgulayan bir diğer görüşü öz yeterlik (self-efficacy) kavramıdır. Öz yeterlilik, bireyin herhangi bir işi başarabileceğine ilişkin kendindeki inançtır (Bandura, 1977). Öz yeterlilik bireyin sergilediği performansta oldukça önemlidir (Luszczynska, Scholz ve Schwarzer, 2005).

Öğrenmenin sosyal bağlamda gerçekleştiğini ortaya atan bir diğer görüş Rotter'a (1954) aittir. Rotter (1954) tarafından ortaya atılan "kontrol odağı" kavramıyla insanların elde ettikleri sonuçları nasıl yorumladığı konusunda görüşler ortaya koymuştur. Rotter'a göre iç kontrol odağı olan bireyler elde ettikleri sonuçları kendi yaptıkları ile açıklarken dış kontrol odağına sahip bireyler kader, şans, diğer güçlü insanlar gibi dışsal faktörlere bağlarlar (Rotter, 1966). Bundan dolayı farklı bireyler aynı sonucu yaşadıklarında bunu kendi davranışına mı yoksa diğer etkenlere mi bağladığına göre kişinin düşünceleri değişecektir ve bireyler aynı sonuçtan farklı anlamlar çıkarabileceklerdir (Türkçapar, 2015).

Düşüncelerin insan davranışı üzerindeki etkisini göstermek amacıyla Seligman ve Maier (1967) tarafından beklentinin insan davranışları üzerinde etkili olabileceğini göstermek amacıyla köpekler üzerinde bir deney gerçekleştirilmiştir. Köpekler üç gruba ayrılmıştır. Birinci gruptaki köpekler bir düzenek içinde bir süre bekletilmiş ve daha sonra serbest bırakılmışlardır. İkinci gruptaki köpeklere elektrik şoku verilmiş düzeneğin içindeki pedala basarlarsa elektrik şoku kesilmiştir. Üçüncü gruptaki köpeklere ise elektrik şoku verilmiş ancak pedala dokunsalar bile şok kesilmemiştir. Daha sonra köpeklerin tamamı düzeneğe alınarak elektrik şoku verilmiştir. Birinci ve ikinci gruptaki köpekler şoktan kaçmaya çalışırken üçüncü gruptaki köpekler herhangi bir çaba

göstermemişlerdir (Seligman ve Maier, 1967). Benzer şekilde insanlarda da görülen bu durum öğrenilmiş çaresizlik olarak adlandırılmıştır. Bu durum bireylerin ne yaparlarsa yapsınlar bir değişim sağlayamayacaklarına ilişkin inanç geliştirmesiyle birlikte uyumlarının bozulmasına neden olmaktadır (Türkçapar, 2015).

Beklenti ve öngörünün insan davranışında etkili olduğunu ortaya koyan bir diğer görüş de George Kelly tarafından ortaya atılmıştır. Kelly'e (1955) göre bireyler bir bilim adamı gibi etrafındaki olaylar hakkında kuramlar geliştirip bunlara ilişkin öngörülerde bulunurlar. Kelly'e göre kuramlar bireyin kişisel yapı sistemini oluşturmaktadır. Oluşturulan kişisel yapılar bireyin karşılaştığı nesnelere iyi-kötü, akıllı-aptal, cana yakın-soğuk gibi çift kutuplu olarak sınıflandırır (Kelly, 1955).

Kelly (1995) danışanlarının yapı sistemlerini incelemek için Dağarcık Izgara Tekniğini geliştirmiştir. Bu tekniğin değişik türleri geliştirilmiştir ancak işlemin iki basamaktan oluşan temel yapısı aynı kalmıştır (Bell, 1990). Öncelikle test uygulananlar bir öğeler listesi oluşturur. İkinci olarak bu listedeki bazı öğeler karşılaştırılarak test uygulanan kişinin kişisel yapıları elde edilir. Uygulamada terapistler önce danışanlarından çeşitli kişisel deneyimlerinde karşılaştıkları insanlardan oluşan 24 kişilik bir liste yapmalarını ister. Örneğin kişiler sevdikleri bir öğretmen, tanıdıkları en ilginç kişi ve benzeri insanları belirtir. Terapist daha sonra bu listeden üç kişiyi seçer ve danışana “Bu insanların ikisinin paylaştığı; ama üçüncüsünün paylaşmadığı özellik nedir?” diye sorar. Aşağıda Tablo 1’de örnek bir dağarcık ızgara tekniği verilmiştir. Bu işlem listeden seçilen üç insanla devam eder. Belki bu sefer danışan insanları dışa dönük-utangaç ya da cömert-cimri yorumlarıyla sınıflandıracaktır. Yaklaşık 20 deneme ya da “sıralamadan” sonra terapistin, danışanın temel yapılarından oluşan bir örnek elde edeceği belirtilmiştir (Burger, 2012).

Tablo 1. Örnek Dağarcık Izgara Tekniği (Burger, 2012)

	Anne	Baba	Kardeş	Komşu	Meslektaş	
Rekabetçi	R. Değil	R	R	?	R	R. Değil
Sıcak	S1	So	So	So	?	Soğuk
Akıllı	A	A. Değil	A	?	A. Değil	A. Değil
Eğlenceli	S	S	S	S	E	Sıkıcı

Biliş üzerine araştırmalara çok farklı bir yaklaşım bireylerin öğrenme yollarıyla ilgilenen Piaget tarafından getirilmiştir. Piaget (1977), çocuklardan entelektüel becerileri

üzerindeki araştırmalarında bilişsel gelişimi dört ana dönemde ele almıştır. Bunlar; duyuşsal motor, işlem öncesi, somut işlemler ve soyut işlemler dönemidir. Piaget'in kuramının psikoterapi için anlamına ilişkin tartışmalar doğrultusunda Ronen (1992) bilişsel gelişime bağlı olarak bilişsel terapinin gerçekleştirilmesini savunarak yaşa göre farklı danışma teknikleri uygulamıştır.

Bu bölüme kadar üzerinde durulan görüşler düşüncelerin davranışlar üzerindeki önemini ortaya koyan bir yaklaşım geliştirmede oldukça etkili olmuştur. Psikolojik danışma ve psikoterapi anlamında bireyin sahip olduğu düşünceler ile bu düşüncelerin değiştirilmesi noktasında literatürde ağırlıklı olarak akılcı duyuşsal-davranışçı terapi (Ellis, 1958) ve bilişsel davranışçı terapi (Beck, 1976) göze çarpmaktadır. Her iki yaklaşım üzerinde yapılan kapsamlı araştırmalar psikoterapi alanında bilişsel terapilerin etkisinin güçlenmesini sağlamıştır (Sharf, 2014). Bu terapiler zamanla gelişip değişerek başka terapi çeşitleriyle bütünleşmektedir. Bütünleşmenin sonuçlarından biri ise bilişsel analitik terapi yaklaşımıdır (Ryle ve Kerr, 2002).

2.2.2 Bilişsel Psikolojik Danışma Kuramları ve Düşünceler

Düşüncelerin insan davranışı üzerindeki etkisini ele alan 20'den fazla bilişsel terapi modeli vardır (Hamamcı, 2002). Bu kısımda kuramların tamamından bahsetmekten ziyade bazı bilişsel terapi yaklaşımlarının araştırmaya temel olan tarafları ele alınacaktır. İlk olarak Albert Ellis (1958) tarafından ortaya konan akılcı duyuşsal davranışçı terapi yaklaşımını incelenerek bu yaklaşımdaki akılcı olmayan inançlardan bahsedilecektir. İkinci olarak Aaron Beck (1976) tarafından ortaya konan Bilişsel Terapi incelenerek bu yaklaşımdaki bilişsel çarpıtmalar ele alınacaktır. Son olarak ise Anthony Ryle (1991) tarafından ortaya konan bilişsel analitik terapi yaklaşımını incelenerek bu yaklaşımdaki hedef problemler açıklanacaktır.

2.2.2.1 Akılcı Duyuşsal Davranışçı Terapi

Akılcı duyuşsal davranışçı terapi Albert Ellis (1958) tarafından geliştirilmiş bir yaklaşımdır. Ellis; bilişsel, davranışsal ve duyuşsal doğası olan insanı psikolojik rahatsızlıklara duyarlı hâle getiren biyolojik, sosyal ve psikolojik etmenlerle ilgilenmiştir. Ellis'e göre bireyin yaşamındaki rahatsızlıkların temelinde akılcı olmayan inançlarla birleşen bilişsel etmenler vardır (Ellis, 1962). Ellis, insanların akılcı ve akılcı olmayan inanç kavramlarıyla ilgili düşüncelerini ortaya koyarken Stoacı felsefecilerden olan Epictetus'tan ayrıca akılcılıkla ilgilenen Baruch Spinoza, Friedrich Nietzsche ve

Immanuel Kant gibi Avrupalı felsefecilerden etkilenmiştir (Dryden, Ellis ve Dobson, 2001).

Albert Ellis (1958) oluşturduğu terapi yaklaşımında bilişsel, davranışsal ve duygusal stratejiler arasındaki bir kombinasyonun psikolojik rahatsızlığı tedavi ederken en iyi seçim olduğu sonucuna varmıştır.

Akılcı duygusal davranışçı terapi yaklaşımına göre; kişilerin düşünceleri, duyguları ve davranışları arasındaki ilişki en iyi ABC modeli kullanılarak açıklanabilir (Dryden ve Mytton, 2016). Bu kuramdaki “A” hedeflerini gerçekleştirmede bireyin karşılaşmış olduğu zorluklar olarak değerlendirilebilir. Bireyin hedeflerini yerine getirmesini engelleyen duygu ve davranışlar “C” olarak belirtilmektedir. Bireyin karşılaşmış olduğu duruma ilişkin düşünceleri ise “B” olarak ele alınır. A tek başına C'ye yol açmaz. A, C'yi üretmek için B ile etkileşime girer ancak insanlar C'nin A'yı takip ettiğinin farkında olma eğilimindedir (Ellis, 2002).

Ellis'e (1962) göre, bir insanın düşünce sistemi akılcı ya da akılcı olmayan inançlardan oluşur. Akılcı inançlar; doğrudur, mutlakçı değildir, orta derecede duygu ile sonuçlanır ve bireylerin amaçlarına ulaşmalarına yardımcı olur. Akılcı inançlar, yaşamda memnuniyet sağlayarak kişinin kendisi, başkaları ve çevresi ile olan çatışmayı en aza indirir. Akılcı inançların pragmatik, mantıklı ve esnek olması daha işlevsel sonuçlara ulaşmayı sağlar (Ellis, 1962). Akılcı inançlar özetle gerçeklerle tutarlıdır (DiGiuseppe, Doyle, Dryden ve Backx, 2013).

Dryden (2014) tarafından dört tip akılcı inanç tanımlanmıştır. Bunlar tam tercih yapabilmek (full preferences), felaketleştirme karşıtı inançlar (non-awfulizing beliefs), yüksek hayal kırıklığına tolerans gösteren inançlar (high frustration tolerance beliefs) ve kabul inançlarıdır (acceptance beliefs).

Tam tercih yapabilmek; bireyin isteklerini, tercihlerini belirtmesi ancak bu istek ve tercihler ile ilgili zorunlulukları reddetmesidir. *Felaketleştirme karşıtı inançlar*; bireyin karşılaştığı olumsuz bir olayın kötü olduğunun farkında olması ancak bunun dünyanın sonu olduğu fikrini reddetmesidir. *Yüksek hayal kırıklığına tolerans gösteren inançlar*; olumsuz bir olaya tahammül etmenin zor olacağını kabul etmesi ve tolere edilmesi zor olayın dayanılmaz olduğu fikrini reddedip durumu tolere etmenin gerçekten değerli olduğunu düşünmesidir. *Kabul inançları* ise bireyin başına gelen bir durumun yönünü

değerlendirerek karşılaştığı olumsuz sonuçların karmaşık olduğu şeklindeki inançlardır (Dryden, 2014).

Albert Ellis (1962) akılcı olmayan inançları mutlakiyetçi, yanlış, katı ve pragmatik olmayan duygusal sıkıntılara yol açan düşünceler olarak görür. DiGiuseppe, Doyle, Dryden ve Back'e (2014) göre irrasyonel inançlar; tutarsızdır, kanıtlarla desteklenemez, zorunluluklar içerir, rahatsız edici duygularla sonuçlanır ve bireyin hedeflere ulaşılmasını engeller.

Ellis (1962) tarafından ilk olarak 11 akılcı olmayan düşünce ortaya konulmuştur. Bu düşünceler şunlardır:

1. Bireylerin toplum tarafından sevilmesi ve onaylanması gerekir.
2. Kişinin kendini değerli bir birey olarak görebilmesi için tüm yönleriyle yetkin olması gerekir.
3. Kötü insanlar en ağır şekilde cezalandırılmalıdır.
4. İşler olması gerektiği gibi gitmiyorsa bu durum kişi için korkunçtur.
5. İnsanların mutsuzluğu çevresinden kaynaklanır ve insanların üzüntüleri ile rahatsızlıklarını kontrol etme yetenekleri ya çok azdır ya da hiç yoktur.
6. Tehlikeli ve korkutucu şeyler bireyde kaygı oluşturacağı için sürekli olarak bunların oluşma olasılığı üzerinde durulmalıdır.
7. Bazı yaşam zorluklarından ve sorumluluklardan kaçınmak onlarla yüzleşmekten daha kolaydır.
8. Kişi başkalarına bağımlı olmalıdır ve güvenebileceği kendinden daha güçlü birine ihtiyaç duymalıdır.
9. Geçmiş şu anki davranışının çok önemli bir belirleyicisidir ve kişinin hayatını güçlü bir şekilde etkilediği için sürekli bir etkiye sahiptir.
10. Kişi diğerlerinin sorunları ve rahatsızlıkları konusunda oldukça üzülmemelidir.

11. İnsan sorunlarına her zaman doğru, kesin ve kusursuz bir çözüm vardır eğer mükemmel çözüm bulunmazsa sonuç felakettir.

Yukarıda belirtilen on bir akılcı olmayan inanç ve katı önerme daha sonra zorunluluklar (demandingness), felaketleştirme (awfulizing), hayal kırıklığını tolere edememe (frustration intolerance) ve kendini küçültme (self-downing) şeklinde dört kategoriye ayrılmıştır (DiGiuseppe, Doyle, Dryden ve Backx, 2013).

Zorunluluklar, kişinin dogmatik olarak belirli koşulların var olması veya olmaması gerektiği konusunda ısrar ettiği katı bir inançtır. Zorunluluklar bireyin kendini, başkalarını ve dünya/yaşam koşullarını ilgilendirebilir (Dryden, 2014). Bireyin “... ması gerekir”, “... malı” şeklinde ifade edilen bireyin olmazsa olmaz gereksinimleri ve şartları olarak değerlendirilebilir. Örneğin bir öğrencinin “sınavı geçmeliyim” şeklindeki düşüncesi akılcı olmayan bir inançtır. Bu taleplerin akılcı alternatifi daha esnek, mantıklı ve dolayısıyla daha sağlıklı olan tercihlerdir. Örneğin “iyi sonuçlar almayı tercih ederim” inancı akılcı bir alternatiftir (Dryden ve DiGiuseppe, 1990).

Felaketleştirme, olumsuz bir olayın birey tarafından olduğundan çok daha kötü olarak değerlendirilmesidir. Örneğin bir bireyin “iş bulamazsam mahvolurum” şeklindeki düşüncesi akılcı olmayan bir inançtır. Bu düşünce tarzına alternatif olabilecek inanç olumsuzluğun daha ılımlı bir değerlendirmesidir. Örneğin, “bir iş bulamazsam çok kötü olur ama bu dünyanın sonu değil” inancı akılcı bir alternatiftir (Dryden ve DiGiuseppe, 1990).

Hayal kırıklığını tolere edememe, bireyin, istediği bir şey olmazsa, buna katlanamayacağına veya herhangi bir mutluluğa sahip olamayacağına olan inancını ifade eder. Örneğin, bir bireyin “sınavda başarısızlığa dayanamam” şeklindeki düşüncesi akılcı olmayan bir inançtır. Akılcı alternatif karşılığı bireylerin yaşamdaki hayal kırıklıklarına karşı tahammül edilebilmesidir. Örneğin, “Sınavda başarısız olmak beni iyi hissettirmeyecek ancak buna dayanabilirim inancı akılcı bir alternatiftir (Dryden ve DiGiuseppe, 1990).

Kendini küçültmede ise bireyin tek bir referans noktasında kendini değerlendirmesi söz konusudur. Örneğin “önemli şeyleri başaramazsam, değersiz bir insanım düşüncesi akılcı olmayan bir inançtır. Akılcı alternatif inanç olarak birey hem kötü hem de iyi unsurlar açısından kendini koşulsuz olarak kendini kabul etmelidir

(Dryden ve DiGiuseppe, 1990). Terapi boyunca bireyler, insanların tek bir derecelendirmeye dayanarak değerlendirilmediğini ve yaşam koşullarının iyi, kötü ve tarafsız unsurlardan oluştuğunu öğrenirler (Di Lorenzo, David ve Montgomery, 2007).

Ellis'e (2010) göre akılcı duygusal davranışçı terapinin amacı danışanlara akılcı olmayan düşüncelerini nasıl akılcı inançlara dönüştüreceklerini öğretmek ve üç ana akılcı felsefeyi aşılmasıdır. Bu felsefeler koşulsuz kendini kabul, başkalarının kabulü ve yaşam kabulüdür. İlk olarak her birey kendini koşulsuz olarak kabul etmelidir. İnsanlar yanılacaklarını, kusursuz olmadıklarını, kötü kararlar ve hatalar yapabileceklerini bilmelidirler. Bu terapi türü bireylerin olumsuz durumla karşılaştıklarında kendini suçlamak yerine kendilerini olduğu gibi kabul edebilecekleri bir yaklaşım ortaya koymuştur. İkinci olarak birey kendini kabul ettiği gibi başkalarını da koşulsuz olarak kabul ederek yapılan davranışlara karşı daha sağlıklı tepki verir. Örneğin hata yapan bir kişiyi suçlamak yerine davranışın hatalı tarafları vurgulanarak bireyi davranışından ayırmak koşulsuz kabule örnektir. Son olarak, koşulsuz yaşam kabulü hem iyi hem de kötü anlarla yaşamı kabul etmeyi ifade eder. Koşulsuz yaşam kabulünü benimseyen insanlar için hayat istedikleri kadar mutlu olmalarını sağlamasa bile makul bir iyi varoluşu sağlayabilir (Ellis, 2010).

2.2.2.2 Bilişsel Terapi

Bilişsel terapi, Aaron T. Beck (1976) tarafından ortaya konulmuş bir yaklaşımdır. Bilişsel terapi kuramı ilk olarak depresyon kuramı olarak ortaya çıkmıştır (Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979). Bilişsel terapi yaklaşımında terapötik uygulamalara yer verilir. Sağlıklı olarak nasıl işlev gördüğümüzden çok psikolojik uyumsuzluğun dinamiklerine odaklanmaktadır (Murdock, 2019).

Beck, ilk çalışmalarında Freud'un ortaya attığı depresyonun kişinin kendisine yönlendirdiği öfke olarak gerçekleşmediğini gözlemlemiştir (Arnkoff ve Glass, 1992). Steer, Clark, Beck ve Ranieri (1999) tarafından depresyonun en belirgin ayırıcı özelliğinin bireyin öfkesinin kendine yönlendirmesinden daha çok kötümser ve negatif olma durumu olduğunu açık bir şekilde ortaya koymuştur. Beck, hastalarından özellikle depresif olanların içsel konuşmalarında kendini suçlama ile öz eleştiriyi kullandıklarını fark etmiştir. Depresif bireylerin çoğunlukla kendileri için başarısızlık ve felaket tahminlerinde bulduklarını ve olumlu bir yorumun daha uygun olacağı bir konuda bile olumsuz yorumlar yaptıklarını gözlemlemiştir (Sharf, 2014). Beck (1976), insanların

kendilerine ilişkin söylemleri ile kendileri hakkındaki gözlemleriyle ilgilenmiştir. Ona göre bireyler, kendi içlerindeki içsel iletişimle, inanç yapılarını biçimlendirirler. Bu süreç önemlidir çünkü bireyler kendileri için şema olarak adlandırılan kuralları yani deneyimlerin nasıl algılanacağını veya nasıl yorumlanacağını belirleyen düşünce örüntülerini oluştururlar (Sharf, 2014).

Bilişsel terapi yaklaşımında ortaya koyulan bilişsel modelde duygularımızın ve davranışlarımızın bizim olaylara ilişkin algılarımızın bir ürünü olduğu ileri sürülmektedir (Beck, 2011). İnsanlardaki bilişsel süreçler üç düzeyde ortaya çıkmaktadır; otomatik ya da bilinç öncesi, bilinçli ve bilinç ötesi (Alford ve Beck, 1997). Otomatik düzeyde, hayatta kalma süreçlerinin temelini oluşturan düşünceler ve bilişsel organizasyonlar yer almaktadır. Otomatik düzey büyük ölçüde farkındalık dışıdır. Bilinçli düzey, bizim normal olarak düşünme olarak algıladığımız şeydir; biliş ötesi düzey ise bizim düşünce süreçlerimizin farkında olabilmemizle ilgilidir (Murdock, 2019).

Özellikle bireylerin farkında olmadığı otomatik düşünceler, bireylerin seçimlerini nasıl yaptıklarını, yaşamlarına ilişkin nasıl çıkarımda bulduklarını anlamak için gerekli olan inançların ya da bilişsel şemaların önemli bir yönüdür. Bu yaklaşımda problemleri anlamak için bilhassa bireylerin yaşamlarındaki mutsuzluğa ve doyumsuzluğa neden olan yanlış düşünme biçimleri olan bilişsel çarpıtmalarla ilgilenilir (Sharf, 2014).

Bazen erken çocukluk dönemindeki olaylar ilerleyen dönemlerde bilişsel çarpıtmalara neden olabilir. Yaşantı ya da eğitim eksikliği, gerçekçi olmayan hedefleri belirleme yanlış varsayımlarda bulunma gibi etkisiz ve uyumsuz düşünme biçimlerine neden olabilir (Beck, Freeman, Davis ve Associates, 2015).

Bilişsel terapistler, erken çocukluk döneminden başlayarak yaşam boyunca gelişen bireysel inançları incelemiştir. Erken çocukluk yaşantıları bireyin kendine ve kendi dünyasına ilişkin temel inançlara neden olur. Bu inançlar, bilişsel şemalar hâlinde düzenlenebilir. Şemalar, bizim sürekli olarak karşı karşıya kaldığımız bilgi bombardımanını organize eden bilişsel yapılardır (Beck ve Emery, 2005). Normalde bireylerin anne babalarından aldıkları "Ben sevilen biriyim", "Yeterliyim" gibi inançlara yol açan destek ve sevgi yaşantıları, yetişkinlikte kendilerine ilişkin olumlu görüşler edinmelerine yol açar. Sağlıklı işlevselliğin tam tersine psikolojik işlevsizlik geliştiren bireylerin "Sevilecek biri değilim.", "Yetersizim." gibi inançlara neden olan olumsuz

yaşantıları vardır. Bu gelişimsel yaşantılar, kritik olaylar ve travmatik yaşantılarla birlikte bireylerin inanç sistemlerini etkiler. Öğretmen tarafından alay edilme gibi olumsuz yaşantılar "Eğer diğerleri yaptığım şeylerden hoşlanmıyorsa değerli biri değilim" şeklinde koşullu inançlara yol açabilir (Sharf, 2014).

Young, Weinberger ve Beck (2001) pek çok psikolojik bozukluğun oluşmasına neden olan çocukluk dönemi yaygın uyumsuz şemaları tanımlamıştır. Erken çocukluk dönemindeki ilk uyumsuz şemalar, bireylerin kendilerine ve kendi dünyalarına ilişkin doğru olduğunu kabul ettikleri şemalardır. Şemalar değişime dirençlidir ve bireyin yaşamında zorluklara neden olur. İşin kaybedilmesi gibi bireyin yaşamındaki bir değişiklik ile harekete geçer. Bu koşullar ortaya çıktığında bireyler çoğunlukla güçlü olumsuz duygularla tepki gösterirler (Young, Weinberger ve Beck, 2001). Şemalar genellikle aile üyeleriyle önceki işlevsel olmayan çocukluk etkileşimleri sonucu ortaya çıkar. Çocuklukta gelişen inanç sistemleri nedeniyle bireyler gerçeği, kendisi ve başkalarıyla işlev sorunlarına neden olacak şekilde görmeye başlarlar. Şemalar ergenlik ve yetişkinlikte de devam edebilir (Kellogg ve Young, 2008).

Erken çocukluk dönemindeki uyumsuz şemalarla ilgili araştırmasında Young (1999) beş alanda sınıflandırdığı on sekiz uyumsuz şemayı tanımlamıştır. Bu beş alan şu şekildedir: *Kopma ve reddetme*, bozulmuş özerklik ve performans, bozulmuş sınırlar, başkalarına yönelimlilik, aşırı temkinlilik ve engellemelerdir. *Kopma ve reddetme*; bireyin güvenlik, bakım, kabul ve empati gibi beklentileri doğrultusunda karşılayamadığı ihtiyaçlarına ilişkin inançlarını ifade eder. *Bozulmuş özerklik ve performans*; sorumluluklarını yerine getiremeyen ya da bağımsız olarak işlev gösterme konusunda başarısız ve başarısız olmaya devam edecek olan bireyler için önerilen şemalardır. *Bozulmuş sınırlar*; başkalarının haklarına saygı gösterme, dayanışma ve davranışlarını sınırlandırmada zorluk çekme ile ilgili şemaları ifade eder. *Başkalarına yönelimlilik*; sevilmek için başkalarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarının önüne koymayla ilgilidir. *Aşırı temkinlilik ve engeller*; duyguları bastırması, performans beklentilerinin seçilmesi ya da karşılanması gereken inançlardır. Genellikle, bunlar, endişe ve kaygı ile sonuçlanır. Bireyler çocukluk dönemindeki uyumsuz şema gelişiminin nadiren farkında olur (Young, 1999).

Çarpıtılmış düşünce sistemi hatalı şemalar ve bunlara ilişkin temel inançlardan kaynaklanmaktadır (Murdoch, 2019). Bir bireyin önemli inanç ya da şemaları bilişsel

çarpıtmalara bağlıdır çünkü şemalar genellikle çocuklukta başlar. Şemaları destekleyen düşünme süreçleri akıl yürütmedeki erken çocukluk dönemi hatalarını etkileyebilir (Beck, 2011). Bilişsel çarpıtmalar bilgi edinme süreci yetersiz ya da etkisiz olduğunda ortaya çıkar (Sharf, 2014). Beck (1967) depresyonla ilgili çalışmasında depresif insanların düşünme süreçlerinde tanımlanabilecek mutlak / dikotom düşünme, keyfi çıkarım, küçültme ve büyütme, aşırı genelleştirme, kişiselleştirme, seçici soyutlama şeklinde bazı önemli bilişsel çarpıtmalar saptamıştır. Bilişsel Terapinin sonraki aşamalarında pek çok bilişsel çarpıtma türü ortaya konulmuştur ve genel olarak ele alınan bilişsel çarpıtmalara aşağıda yer verilmiştir (Beck, 1976; Gilbert, 1998; DeRubeis, Tang ve Beck, 2001; Türkçapar, 2015).

Ya hep ya hiç düşüncesi (siyah ve beyaz, kutuplaşmış, ikili düşünme): Bireyin diğer seçenekleri göz ardı edip uçlardaki seçeneklere yönelmesidir. Bu düşüncedeki birey hayatında katı sınıflamalar yapar. Burada iki kategori söz konusudur: Birey için bir şey ya istediği şekilde olmalı ya da hiç olmamalıdır. Herhangi bir sınavdan en yüksek notu almamış ise kendini başarısız olarak değerlendiren bir öğrencinin düşüncesi bu düşünce tarzına örnektir.

Seçici soyutlama (Zihinsel süzgeç): Bireylerin kendi olumsuz düşüncelerini desteklemek için yaşanan olaylardan bir fikri ya da gerçeği seçip kullanmasıdır. Birey ayrıntılar temelinde durumu kavramsallaştırıp genel gerçeği göz ardı eder. Örneğin “Etrafımdakiler beni sevmiyorlar çünkü konuşma yapmama fırsat vermediler.” şeklindeki düşünce bu şekilde değerlendirilebilir.

Zihin okuma: Birey diğer insanların kendisi hakkında düşündüklerini bildiği fikrine inanır. Örneğin, konuşması sırasında esneyen arkadaşını gördüğünde onu sıktığını düşünür. Aslında arkadaşının esnemesinin pek çok nedeni olabilir.

Olumsuz yordama: Eğer birey kötü bir şey olacağına inanıyorsa ve bunu destekleyen herhangi bir kanıt yoksa bu bir olumsuz yordamadır. Kişi sınavda sorulara cevap verdiği ve daha önceden çalıştığı hâlde kalacağını yordayabilir.

Felaketleştirme: Bu bilişsel çarpıtmada bireyler endişelendikleri bir olayı abartırlar ve korkutucu hâle getirirler. Felaket çok uzak bir olasılık olsa bile birey tarafından gelecek zaman bir felaket olarak görülür. Diğer olası sonuçlar hiçbir şekilde dikkate alınmaz. Pireyi deve yapmak deyimini bu bilişsel çarpıtmanın karşılığıdır. Örneğin

geleceğinin karanlık olacağından emin olan hiçbir zaman sevdiği bir işi olmayacağına ilişkin inanca sahip olan bir birey felaketleştirme savunma mekanizmasını kullanıyordur.

Aşırı genelleme: Bireyin az sayıdaki örneklerden yola çıkarak genel bir kural oluşturmasıdır. Oluşturulan genel kural genellikle olumsuzdur. Herhangi bir derste başarısız olan öğrencinin kendini hayatın tüm alanlarında başarısız hissetmesi buna örnektir.

Etiketleme: Birey bazı hata ya da yanlışlarına dayalı olarak kendini etiketleme yoluyla olumsuz bir görüş oluşturur. Birey kendisi ve başkaları hakkında genel bir değerlendirme yapar. Bu değerlendirmeler uygun ve gerçekçi değildir. Giriştiği işte başarısızlık yaşayan birinin kendini tembel olarak değerlendirmesi buna örnek verilebilir.

Büyütme ya da küçültme: Olumsuz bilgi öne çıkarılıp büyütülürken olumlu bilgi göz ardı edilir ya da küçültülür. Bu tarz bir düşünme, pembe gözlükler takmanın karşıtıdır. Bireyin yaşamış olduğu başarıyı küçümseyip başarısızlıklarını büyütmesi buna örnek olarak verilebilir.

Kişileştirme (üzerine alınma): Bireyle ilişkili olmayan bir olayı üzerine alarak anlamlı hâle getirmek kişileştirme (üzerine alınma) bilişsel çarpıtmasını doğurur. Birey yaşamış olduğu olumsuzlukların, reddedilmelerin ya da suçlamaların kendisiyle ilgili olduğu şeklinde bir düşünceye sahiptir. Burada bireyin kendisiyle ilgili olmayan şeyleri kendisiyle ilgiliymiş gibi düşünmesi söz konusudur.

Keyfi çıkarım / sonuçlara atlama: Bireyin herhangi bir kanıt olmaması ya da aksi kanıtlar olmasına rağmen yanlış sonuçlara ulaşmada ısrar etmesidir. İş yerinde sevilen ve saygı gören birisinin bunu diğer insanların kendinden korktuğu için bu şekilde davrandıklarını düşünmesi bu bilişsel çarpıtmaya örnektir.

Duygusal akıl yürütme: Bireyin gerçeği yok sayarak tersine kanıtlar olsa bile duygularından yola çıkarak bir şeyi doğru olarak kabul etmesidir. Ne kadar tehlikesiz olursa olsun bir hayvandan korkarak o hayvanla aynı ortamda bulunmaktan kaçınma durumu duygusal akıl yürütmeye örnek verilebilir.

Zorunluluk ifadeleri: Bireyin genelleştirilmiş kalıplar kullanarak kendisi, diğer insanlar ve dünya hakkında olması gerektiğine inandığı katı kurallar belirlemesidir. Bu düşünce tarzı meli-malı şeklinde kuralları içerir. İnsanlar dürüst olmalıdır, iyi

giyinmelidir, bir ebeveyn olarak çocuklarımı eşit sevmeliyim şeklindeki düşünce buna örnek verilebilir.

2.2.2.3 Bilişsel Analitik Terapi

Bilişsel analitik terapi çeşitli kuramları ve uygulamaları entegre ederek geliştirilmiş bir terapi yaklaşımıdır. Ağırlıklı olarak kişisel yapı kuramı, bilişsel kuram ve psikanalitik nesne ilişkileri kuramındaki bazı görüşleri birleştirmiştir (Calvert ve Kellett, 2014). Ayrıca bu kuram Vygotsky'nin çeşitli görüşlerini de içerisinde bulundurur (Ryle ve Kerr 2002). Bu kuramların bilişsel analitik kuramdaki etkileri açıklandıktan sonra kişilerde değiştirilmesi gereken hedef problemlerden bahsedilecektir.

Pek çok bilişsel temelli psikolojik danışma yaklaşımda olduğu gibi Kelly (1955) tarafından ortaya konan kişisel yapı teorisi, bilişsel analitik terapinin gelişiminde önemli bir yer tutmaktadır (Ryle ve Kerr, 2002). Kelly'nin (1955) teorisi bireylerin kişisel bir yapı geliştirerek dünyayı anlamaya çalıştığını savunur. Kişisel yapı ile bireyler etrafındaki olaylar hakkında kuramlar geliştirip bunlarla gelecek yaşantılar için öngörülerini oluşturur. Kişisel yapı teorisine dayanarak Kelly (1955) dağarcık ızgara yöntemini geliştirmiştir. Bu yöntem bir kişinin kendi deneyimlerini yorumlama şeklinin yanı sıra kişilerarası ilişkileri belirlemeye yardımcı olmaktadır. Bu dağarcık ızgara tekniği danışanların terapinin başlangıcında ve sonundaki ızgaraların karşılaştırılmasına imkân vermektedir (Corbridge, Brummer ve Coid, 2017). Ryle ve Kerr (2002). Dağarcık ızgara tekniğini kullanmanın danışanın terapiye götüren problemleri belirleme ve tanımlamada terapist ile danışanın açık bir şekilde ortak çaba göstermelerine olanak sağladığı için olumlu etkisini belirtmektedirler. Bilişsel analitik terapi yaklaşımında danışanlar kendi dünya anlayış tarzlarını fark ederek sorunlarının altında yatan yapıları kavramsallaştırma ve yeniden formüle etmelerindeki fikir kişisel yapı teorisindeki dağarcık ızgara tekniğine dayanmaktadır (Leiman, 1994).

Bilişsel analitik terapide diğer tüm bilişsel yönelimli kuramlar gibi danışanların düşüncelerine odaklanarak buna bağlı olan duygu ve davranışlarını fark etmesi için bireyin kendini izlemesi sağlanır. Bilişsel analitik terapi yaklaşımında kendini izlemenin odağı bireyin göstermiş olduğu rahatsızlık belirtilerinden ziyade çeşitli prosedürler üzerinedir. Bilişsel analitik terapi yaklaşımı bireyin yaşamış olduğu zorlukları ya da belirtileri destekleyen düşünce, duygu ve davranışları prosedür olarak adlandırmaktadır (Ryle ve Kerr, 2002). Ayrıca bilişsel yaklaşımlarda kullanılan danışanların davranış

kalıplarını keşfederek bildiklerini kullanmalarına yardımcı olmak için keşif, merak ve sorgulama gibi teknikler bilişsel analitik terapide de uygulanmaktadır (Roth ve Pilling, 2007).

Bilişsel analitik terapi yaklaşımı bireylerin düşüncelerini etkileyen faktörleri erken çocukluk dönemi ilişkileri bağlamında ele alıp ilişkisel faktörlere odaklanmıştır (Ryle ve Kerr 2002). Bilişsel analitik terapi yaklaşımı nesne ilişkileri teorilerinden etkilenmiştir. Nesne ilişkileri teorileri bilişsel kuramın fikirleriyle bütünleşerek daha erişilebilir bir şekilde genişletilmiş olup yeniden şekillendirilmiştir (Ryle, 1985).

Nesne ilişkileri teorisi ilişkilerin deneyimlerinin nasıl içselleştirildiğini kendimizle (kişisel olarak) ve başkalarıyla (kişilerarası) gelecekteki ilişkiler için şablonlar oluşturmayı açıklamayı amaçlamaktadır (Ogden, 1983). Nesne ilişkileri teorileri tek bir teori olmaktan ziyade zamanla Klein, Fairbairn ve Bion gibi birçok insan tarafından geliştirilen bir dizi teoridir (Gomez, 1997). Tüm bu yaklaşımların merkezinde insanın temelde sosyal olduğu ve başkalarıyla temas kurmaya ihtiyaç duyduğu varsayımı vardır.

Nesne ilişkileri teorilerinin odak noktası olan “nesne” terimi bireyin dışındaki “diğer” e atıfta bulunmaktadır. Örneğin, bir vücut bölümü (bebek için annenin göğsü) veya bir kişinin rolü işlevi (bir öğretmen veya doktor olmak) ile ilgili olabilir. Nesne ilişkileri örneklerde olduğu gibi dış nesnelere ilişkileri ifade eder (Sharf, 2014). Erken çocukluk dönemine ilişkin aşırı kaygı ve korkuyla başa çıkmak için bebeğin yansıtma ve bölme süreçlerini gerçekleştirdiği ortaya koyulmuştur. Yansıtma bebeğin herhangi bir nesneye karşı hissettiği duyguları oluşturur. Örneğin karnı doyan bir bebek mutluluğunu memeye yansıtır. Meme bebeğin karnını doyurduğu için iyi bir meme olur (Murdock, 2019). Bölme süreci ise bebeğin yaşamış olduğu duyguları kendi içinde parçalara ayırarak yaşamasıdır (Cashdan, 1988). Örneğin bebeğin karnı doyduğunda iyi olan meme karnı acıktığında ve doyurulmadığında kötü meme olabilir. Bebeğin memeyi iyi ve kötü olarak görmesinden dolayı kaygı oluşur. Bebek bu kaygıyla başedebilmek için kendi içinde bu durumu parçaya ayırır. Böylelikle hem iyi hem de kötü bebeğin içsel dünyasında yer edinir kötü olan kendiliğinden uzak tutulmaya çalışılır (Yeomans ve Levy, 2002).

Bilişsel analitik terapi yaklaşımına göre bebeğin erken dönem ilişkilerinde ortaya çıkan ilişki kalıpları içselleştirilir. Karşılıklı roller ve bu rollerle ilişkili duygusal

durumlar, duygusal acıları yönetmek için stratejilerin geliştirilmesine yol açar. Stratejiler öngörülebilir düşünce, duygu ve davranışlardan oluşur. Dolayısıyla karşılıklı roller erken dönem ilişkilerimizin içselleştirildiği, kendimiz ve başkalarıyla gelecekteki ilişkilerimizde şablon sağlayan şeklidir (Corbridge, Brummer ve Coid, 2017).

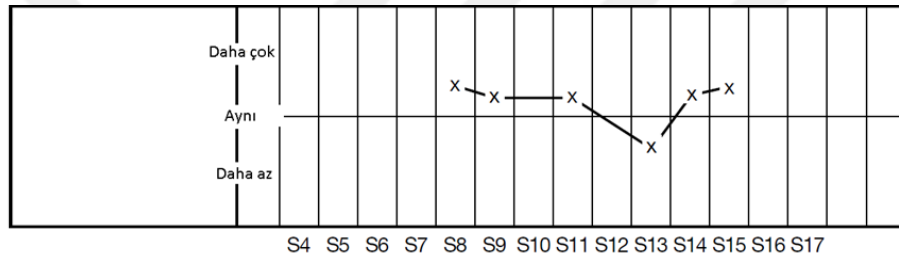
Bilişsel analitik terapi kuramının oluşmasında etkili bir diğer görüş Vygotsky'nin görüşleridir. Vygotsky (1986) ilişki kalıplarının nasıl edinildiği ve bu kalıpları içselleştirmenin nasıl gerçekleştiği konusunda "işaretler" kavramını geliştirmiştir. İşaretler, çocukların dünyadaki deneyiminin yetişkin bireyler tarafından anlaşılmasına yardımcı olan araçlardır (jestler, taklitler, dil vb.). İşaretler sayesinde çocuk dili ve kullanılan sözsüz iletişim kalıplarını içselleştirir. İşaretler bireylerin birbirleriyle kurduğu ilişkileri doğrudan etkileyerek anlamın iletilmesinde aracı olur (Vygotsky, 1986).

Vygotsky'nin (1987) çalışmalarında bir başka önemli fikir, yakınsak gelişim alanıdır (zone of proximal development). Yakınsak gelişim alanı, bir çocuğun gerçek performansı ile yetkili bir akran veya yetişkin yardımı sayesinde elde edebileceği seviye arasındaki fark olarak tanımlanmıştır. Çocuğun çevresindeki bireyler onun yapamadığı görevleri tamamlamasına yardımcı olurken çocuğun gelişimini desteklemektedir. Bu kavram aynı zamanda Wood, Bruner and Ross (1976) tarafından yapı iskelesi olarak adlandırılmaktadır.

Vygotsky'nin işaretler ile ilgili görüşleri Bilişsel analitik terapiye entegrasyonu işaretsel nesne ilişkileri teorisi olarak adlandırılmıştır (Hepple ve Sutton, 2004). Bu teoride işaret ve semboller aracılığıyla anlamların nasıl iletildiği ön plandadır. Bilişsel analitik terapide özellikle terapist ve danışan arasında sözel ve sözel olmayan iletişim yoluyla ortak bir anlayış yaratma söz konusudur. Ayrıca Vygotsky'nin diğer bir görüşü olan yakınsak gelişim alanının bilişsel analitik terapideki karşılığı danışanın daha ileriye taşınması yani sorunlarıyla başa çıkabilmesi için öğrenmelerini içerir. Bu öğrenmelerden sonra danışan problemi ile ilgili yeni yollar keşfedecektir (Hepple ve Sutton, 2004).

Bilişsel analitik terapi yaklaşımı danışanların yaşamış olduğu sorunların olayları yorumlayış şekliyle ilgili olduğunu savunur (Leiman, 1994). Tekrar eden hatalı yorumlama sürecine problem prosedürleri adı verilmektedir (Ryle ve Kerr, 2002). Problem prosedürleri, bir kişinin hedefe yönelik faaliyetlerinin sırasını gösteren basit bir şema olarak gösterilebilir. Bunlar danışanların uyumunu bozduğu ve değiştirilmesi

gerektiğinden bir hedef olarak ortaya konur. Bundan dolayı hedef problem prosedürleri olarak da ele alınmaktadır. Bireyin geliştirmiş olduğu bu prosedürlerin gelişimi, bilgi işlem modellerine ve büyük ölçüde kişisel yapı teorisine dayanmaktadır. Kişisel yapı teorileri, insanların kendi gerçeklerini “inşa ederek” kendileri, dünya ve diğerleri ile etkileşime girdiğini söyler. Etkileşimin ise çeşitli düşünce, değerlendirme, amaçlardan, duygu ve eylemlerden oluştuğunu varsaymaktadır (Corbridge, Brummer ve Coid, 2017). bilişsel analitik terapi yaklaşımında danışanların problem prosedürleri belirlenirken danışanın seanslarda ilerlemesini göstermek amacıyla Şekil 8’deki gibi bir diyagram kullanılması işlevsel olarak değerlendirilmektedir. Diyagram danışanın problem prosedürlerini ne kadar gösterdiğini izleme imkânı verir (Ryle ve Kerr, 2002).



Şekil 8. Problem prosedür izleme diyagramı (Ryle ve Kerr, 2002’den uyarlanmıştır)

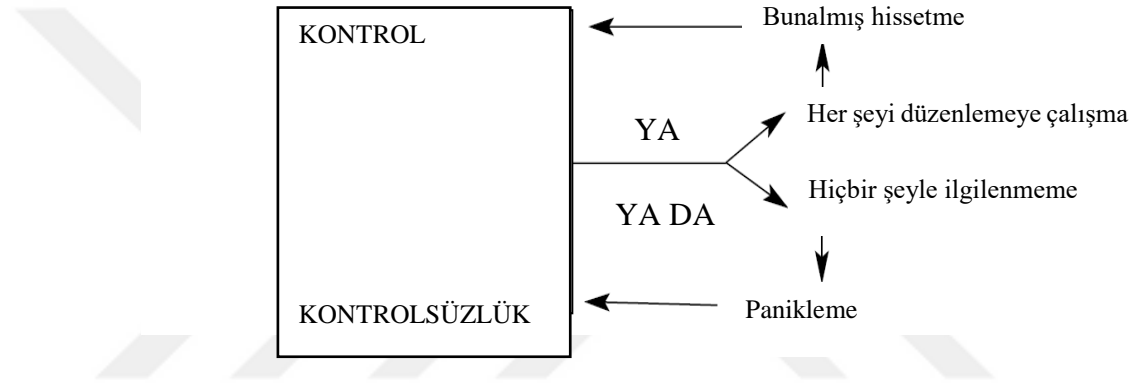
Ryle (1979a) ikilemler, tuzaklar ve engeller olarak üç tür problem prosedürü olduğunu ortaya koymuştur.

İkilemler, bireyin kısıtlı olarak iki seçeneğinin olduğunu düşünmesidir. Bu düşünce yapısında birbirine alternatif iki yol söz konusudur. Birey hangisini seçerse seçsin tam anlamıyla mutlu olamayacağını düşünür. Seçeneklerin kısıtlı olmasıyla birlikte seçenekleri olumsuz taraflarından görme söz konusudur (Ryle ve Kerr, 2002).

Örneğin Şekil 9’da görüldüğü gibi bireyin her şeyi düzenlemeye çalışırsa bunalacağını, hiçbir şeyle ilgilenmezse de panikleyeceğini düşünmesi ikilemdir. Bu düşüncedeki bireyin aslında kontrol ya da kontrolsüzlüğün olumsuz taraflarını algılaması söz konusudur. İkileme verilebilecek başka bir örnek bireyin ya başkalarıyla takım çalışması yaparsa kendini yıpratacağını ya da kimseye katılmayıp dışlanacağını düşünmesi verilebilir. Burada birey takım çalışması yapsa da yapmasa da mutlu olamayacağına ilişkin çıkarımlarda bulunma durumu mevcuttur. İkilem olarak değerlendirilebilecek bir diğer örnek bireyin ya başkalarının beklentilerini karşılayıp

kapana sıkışmış hissedeceğini ya da onların beklentilerini karşılamayıp istenmeyeceğini düşünmesidir. Bu örnekte ele alınan ikilem yapısında da beklentileri karşılasa da karşılamasa sonuçların olumsuz olarak öngörülmesi söz konusudur.

İkilemler genel olarak “ya... ya da ...” şeklinde ifade edilir. Birey kısıtlı iki seçenektan tercih yapma zorunluluğu hissetmesi ve bu zorunluluğun olumsuz sonuçlanacağına ilişkin bir öngörüsü mevcuttur (Ryle, 1979a). İkilemlere sahip bireylerin görmek istemediği alternatif seçenekler üzerinde yoğunlaşması gerekmektedir. Bu farklı seçenekleri görebilme danışma esnasında danışmanın yardımıyla gerçekleşir (Leiman, 2019).

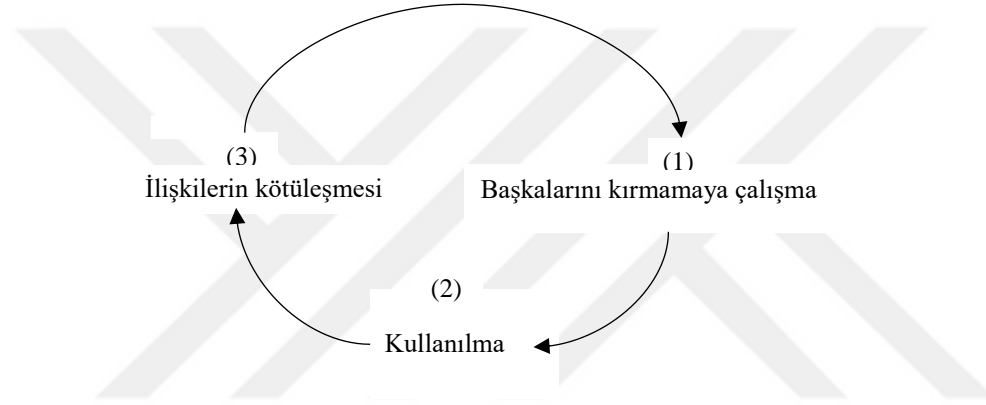


Şekil 9. Örnek ikilem diyagramı (Corbridge, Brummer ve Coid, 2017'den uyarlanmıştır)

Tuzaklar, bir kişiyi kısır döngü içerisinde sıkışmış halde tutan düşünce kalıplarıdır. Birey karşılaştığı güçlüklerin üstesinden gelmek için çaba gösterse bile sorunu daha kötüye götüreceğine ilişkin inanca sahiptir. Bireyin bu şekilde bir inanç geliştirmesinde kendi davranışları etkilidir (Ryle ve Kerr, 2002). Tuzaklar, genellikle başkalarıyla sağlıklı ilişki kuramama sonucunda ortaya çıkar (Ryle, 1985). Böyle bir yapıya sahip olan birey kişilerarası ilişkilerde kısır bir döngüye girdiğine inanır. Birey sürekli olarak ilişkilerinde negatif çıkarımlarda bulunur. Birey bazı davranışlarda bulunsa bile negatif düşüncelerinin gerçekleşeceğini varsayar. Bireyde, yaptıklarının ya olumsuz sonucu değiştirmeyeceği ya daha kötü duruma getireceği inancı vardır (Ryle, 1995).

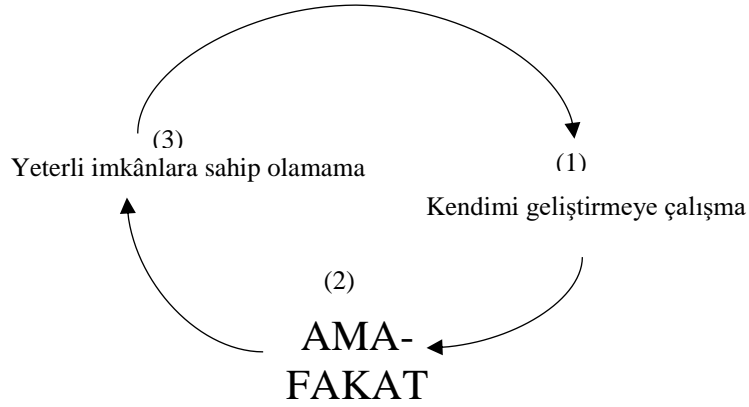
Örneğin Şekil 10'da verildiği gibi ilişkilerinin kötü olduğunu düşünen birey başkalarını kırmamaya çalışarak ilişkilerini düzeltmesi gerektiğine inanabilir. Başkalarını kırmamaya çabalarken kullanılabileceğini bundan dolayı sınırlendirebileceği sonunda tekrar ilişkilerinin kötüleşeceğini düşünmesi tuzak düşünce yapısına sahip olduğunu

gösterir. Bu durumdaki tuzak düşünceye sahip birey ne yaparsa yapsın ilişkileri kötüleşecektir. Tuzaklar hakkında başka bir örnek olarak bireyin başkalarının olumsuz yönlerini değiştirmeye çalışırsa onları daha da kötü bir hale getireceği düşüncesi olabilir. Burada başkalarının olumsuz yönlerini değiştirmeye çalışsa bile kötü sonuçlanacağına ilişkin bir çıkarımı vardır. Tuzak olarak değerlendirilebilecek bir diğer örnek olarak bireyin romantik ilişkilerinde ne yaparsa yapsın her şeyi eline yüzüne bulaştıracağını düşünmesi olabilir. Bireyin romantik ilişkilerinde her şeyi eline yüzüne bulaştıracağını düşünmesi negatif bir çıkarımdır. Bu negatif çıkarım bireyin davranışlarını olumsuz etkiler. Davranışları sonucunda da birey bu düşüncesini doğrulayabilir ve kısır bir döngüye girmiş olur.



Şekil 10. Örnek tuzak diyagramı (Corbridge, Brummer ve Coid, 2017'den uyarlanmıştır)

Engeller ise bireyin uygun amaçlarını veya olmak istediği rollerini bir şekilde gerçekleştiremeyeceğini düşünmesidir. Buna sebep olan bazen başkalarının karşı çıkması bazen de bireyin kendi kişisel değerlendirmesi olabilir. Engeller bireyin yaşamına ilişkin hedef koymasını sabote eder (Ryle, 1985). Bu düşünce tarzında bireyin gerçekleştireceği amaçlarının önünde bir engel vardır. Cümlelerinde ama-fakat gibi yapıları sık kullanır. Engellerin temelinde bireyin bir şey yapabileceğine inanmama ya da başkalarının kendi durumunu sabote edeceğine inanma vardır (Ryle, 1995). Örneğin Şekil 11'de görüldüğü gibi kendini geliştirmesi gerektiğine inanan fakat bunu yeterli imkânlarla sahip olmadığından gerçekleştiremeyeceğini düşünen bireyin kendi amacını içsel olarak engellemesi söz konusudur. Ya da engel düşüncelere bir diğer örnek olarak bireyin yapmak istediklerini yakınındaki insanlar yüzünden gerçekleştiremeyeceğini düşünmesi verilebilir.



Şekil 11. Örnek engel diyagramı (Corbridge, Brummer ve Coid, 2017'den uyarlanmıştır)

Bilişsel analitik terapi yaklaşımında danışanların ikilemleri, tuzakları ve engelleri çeşitli diyagramlar aracılığı ile fark ettirilmesi önemlidir. Böylelikle danışanlar kendi düşünceleri üzerinde farkındalık geliştireceklerdir (Ryle ve Kerr, 2002). İkilemler, tuzaklar, engeller belirlendikten sonra danışan ile birlikte bu problemler yeniden formüle edilmeye çalışılır (Ryle, 1979a).

Bu yaklaşımda özetle erken çocukluk döneminde gelişmeye başlamış bireyleri sınırlandıran ve bireylere zarar veren düşünceler, duygular ve davranışlar üzerinde durulmaktadır. Bireyin işlevini bozan düşüncelerini değiştirmek duygu ve davranışlarının değişmesine katkı sağlayacağı bilişsel kuramların özünü oluşturmaktadır.

2.2.3 Uyumsuz Düşünce Tarzları ile İlgili Araştırmalar

Hazaleus ve Deffenbacher (1985) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada akılcı olmayan inançlar ve öfke uyarılması arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada akılcı olmayan inançların öfke uyarılmasını yordadığı raporlanmıştır.

Hoglund ve Collison (1989) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmada yalnızlık ile akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişki incelenmiştir. Yalnızlığın akılcı olmayan inançların alt boyutları olan yüksek benlik beklentileri, hayal kırıklığını tolere edememe, aşırı kaygı, problemden kaçınma ve çaresizlik ile anlamlı pozitif korelasyonları tespit edilmiştir.

Azoulay, D. (2000) tarafından gerçekleştirilen çalışmada öfke duygusu ve dışavurumun yordayıcısı olarak bilişsel çarpıtmalar ele alınmıştır. Öfkenin tüm yönlerini en güçlü şekilde öngören bilişsel çarpıtmalar, hayal kırıklığını tolere edememe ve kendini küçültme olarak belirlenmiştir.

Martin ve Dahlen (2004) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri araştırmada akılcı olmayan inançların provokasyon sonrası öfke ve düşmanca düşünceleri yordayıp yordamadığını belirlemeye çalışmışlardır. Araştırma sonucunda hem düşük hayal kırıklığı toleransı hem de felaketleştirmenin sürekli öfke, öfkeyi bastırma ve dışa dönük öfke ifadesi ile ilişkili olduğu görülmektedir.

Calvert ve Kellett (2014) gerçekleştirdikleri çalışmada bilişsel analitik terapi ile ilgili 25 çalışmayı sistematik olarak incelemişlerdir. Bilişsel analitik terapi ile ilgili gerçekleştirilen çalışmaların klinik popülasyonlara odaklandığı belirtilmiştir. Araştırmacılar tarafından ele alınan çalışmaların % 44'ünün kişilik bozukluğu tedavisi üzerine olduğu raporlanmıştır.

Chung, Jalal ve Khan (2014) tarafından Pakistan'daki 2010 yılındaki sel mağdurları üzerinde yapılan çalışmada afete maruz kalmanın bilişsel çarpıtmalar ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. Ayrıca çalışmada hem bilişsel çarpıtmalar ile duyguları bastırma arasında pozitif bir korelasyon olduğu hem de bilişsel çarpıtmaların duyguları bastırmayı pozitif yönde yordadığı raporlanmıştır.

Theeke vd., (2016) tarafından kronik hasta ve yaşlı bireyler üzerinde gerçekleştirilen araştırmada yalnızlığı azaltmada bilişsel davranışçı m¼dahale y¼ntemi olarak LISTEN kullanılmıştır. LISTEN grubundaki katılımcılar yalnızlığın azaldığını ($p = 0.03$), genel sosyal desteğin arttığını ($p = 0.05$) bildirmişlerdir.

Hyland vd. (2019) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada akılcı duygusal davranışçı terapi kuramından yola çıkarak hem akılcı inançların hem de akılcı olmayan inançların yalnızlığı açıklaması test edilmiştir. Akılcı inançların yalnızlıktaki varyansın % 23'ünü, akılcı olmayan inançların yalnızlıktaki varyansın % 36'sını açıkladığı raporlanmıştır. Bu araştırma biliş ve yalnızlığın anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu vurgulamaktadır.

Askari (2019) 14 evli çift üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada öfke yönetimi üzerindeki inanç sistemini ele almıştır. Araştırmacı bilişsel-davranışçı çift terapisinin öfke ve saldırganlık düzeyini azaltmada etkili olduğunu raporlamıştır.

2.3 Yalnızlıkla İlgili Alanyazın

Bu bölümde ilk olarak yalnızlığın nasıl tanımlandığı ele alınmıştır. Daha sonra yalnızlığın boyutlarından bahsedilmiştir. Son olarak yalnızlığı inceleyen kuramların görüşleri sunulmuştur.

2.3.1 Yalnızlığın Tanımlanması

Kişilerarası ilişkiler insan olmanın doğası gereği yaşamın ayrılmaz bir parçasıdır. Kişiler arası ilişkilerde meydana gelen problemler bireyi yalnız hissettirebilir. Yaygın bir durum olan yalnızlık; ırk, cinsiyet, yaş veya kültürel tarihe bakmaksızın her türlü kişiyi etkiler (Rokach ve Bacanlı, 2001). Diğer olumsuz duygusal durumlar gibi yalnızlık duygusal olarak acı verici ve istenmeyen bir deneyimdir (Laursen ve Hartl, 2013). Fromm-Reichmann (1959) tarafından ortaya konulduğu gibi bireyler yalnızlığın yarattığı zor durum karşısında genellikle kaçınma ya da durumu reddetme eğilimindedir.

Yalnızlık Sullivan'a (1953) göre bireyin yakınlık ihtiyacını karşılayamamasından kaynaklı hoş olmayan bir deneyimdir. Bu deneyim bireyleri sosyal bağlantı arayışına yöneltir.

Weiss (1973) yalnızlığın bireyin tek başına olduğunda değil de ilişkilerde yerine getirilmemiş sosyal ve duygusal ihtiyaçlar olduğunda meydana geldiğini savunur. Örneğin çocukluk boyunca ebeveynler ve aile üyeleri ile kurduğu ilişkiler gibi belirli ilişki kalıplarının olmaması yalnızlık olarak tanımlanabilir.

Peplau ve Perlman (1982) yalnızlığı kişinin sosyal ilişkilerinde niteliksel ve niceliksel eksiklikler olduğunda ortaya çıkan hoş olmayan bir deneyim olarak tanımlamaktadır. İnsanlar hem algılanan sosyal ilişki eksikliği hem de algılanan kaliteli sosyal ilişki eksikliği nedeniyle yalnızlık yaşamaktadır. Bireyler çok sayıda insanla ilişki içerisinde olsa bile yalnız hissedebilir bundan dolayı yalnızlığın niteliksel yönü vurgulanmıştır.

Rook (1984) yalnızlığı duygusal sıkıntıya neden olan hoş olmayan bir durum olarak tanımlamıştır. Ayrıca toplumsal yabancılaşma, reddedilme ve yanlış anlaşılmayı da yalnızlığı oluşturan bileşenler olarak vurgulamaktadır.

de Jong Glerveld (1998) yalnızlığı sosyal ilişkilerde arzu ettiği ve deneyimlediği arasındaki algılanan tutarsızlıktan kaynaklanan bir olgu olarak tanımlamaktadır. Bu

nedenle kişinin sosyal ilişkilerde karşılanmayan ancak algılanan ihtiyaçları yalnızlığa neden olabilir.

Andersson (1998) de yalnızlığın kişinin sosyal ilişki sayısında algılanan memnuniyetsizlik olarak ortaya çıkan bir durum olduğunu belirtir. Bir diğer değişle arzulanan ilişki sayısına ulaşamayan bireyler kendini yalnız hisseder.

Yukarıdaki tanımlarda kişinin arzulanan sosyal ilişkilerindeki eksiklik ve karşılanmayan ihtiyaçlar yalnızlığın vurgulanan iki kavramsal unsurudur. Birçok araştırmacı sosyal ihtiyaçların önemini vurgularken diğerleri duygusal ihtiyaçların rolünü vurgulamaktadır. Bu kavramsal nüanslara rağmen yalnızlığın öznel, zayıflatıcı, olumsuz ve yaygın bir kavram olduğu konusunda açık bir fikir birliği vardır (Tzouvara, Papadopoulos, Randhawa ve 2015).

2.3.2 Yalnızlığın Boyutları

Yalnızlık ile ilgili yapılan ilk bilimsel araştırmaların yalnızlığı tek boyutta sosyal ilişkilerdeki eksiklikler üzerine değerlendirdikleri görülmektedir (Fromm-Reichmann, 1959; Sullivan, 1953). Daha sonraki çalışmalar yalnızlığı çok boyutlu olarak ele almıştır.

Bağlanma perspektifinin önde gelen savunucusu olan Weiss (1973) yalnızlığı sosyal yalnızlık ve duygusal yalnızlık olarak ele almıştır. Duygusal yalnızlık yakın ilişkilerdeki eksikliklerden kaynaklanmaktadır. Sevilen birinin kaybı, boşanma ve arkadaşların yokluğu duygusal yalnızlığın potansiyel tetikleyicileridir. Duygusal yalnızlığın ancak önemli bir bağlanma figürüyle yeniden bağlanarak hafifletilebilir (Weiss, 1973). Bağlanma davranışının yalnızlık üzerinde etkili olduğu sonraki çalışmalarda da rapor edilmiştir (Deniz, Hamarta ve Arı, 2005; DiTommaso vd., 2003). Sosyal yalnızlık ise algılanan sosyal ilişkilerin eksikliğinden kaynaklanmaktadır. Yeni bir sosyal ortama taşınmak, işsiz kalmak, topluluktan dışlanmak, bu tür yalnızlık için potansiyel tetikleyicilere örnektir (Weiss, 1973).

Young (1982) üç tür yalnızlık sınıflandırması yapmıştır. Bunlar; geçici yalnızlık, durumsal yalnızlık ve kronik yalnızlıktır. Geçici yalnızlık kısa ve nadiren yalnız ruh halini içerir. Deneyimler araştırmacılar veya klinisyenler için endişe duyulmayan türdür. Durumsal yalnızlık; boşanma, yaşlanma veya yeni bir şehre taşınma gibi belirli bir değişiklik gerçekleştiği zamanki durumları içerir. Durumsal yalnızlık ciddi üzücü bir deneyim olabilir. Kronik yalnızlık ise bir kişinin iki veya daha fazla yıl boyunca tatmin

edici sosyal ilişkilerden yoksun olduğu zaman meydana geldiği şeklinde tanımlamıştır. Durumsal yalnızlık uzun süre devam ettiğinde kronikleşebilir. Müdahale açısından dikkat edilmesi gereken en önemli nokta durumsal yalnızlığın şiddetli ve kronik bir deneyim haline gelmesini önlemek olmalıdır (Young, 1982).

Yalom (1999) tarafından yalnızlık; kişilerarası, içsel ve varoluşsal kategoride ele alınmıştır. Kişilerarası yalnızlık bireyin çevresiyle kurduğu etkileşim eksikliğinden kaynaklanan yalnızlıktır. Bu yalnızlığın nedeni bireysel ya da çevresel faktörler olabilir. İçsel yalnızlık bireyin ideal benliği ile gerçek benliği arasındaki çatışmadan kaynaklanan yalnızlıktır. Son olarak varoluşsal yalnızlık ise özgürlük, ölüm gibi varoluşsal konular ile yüzleştiği zaman yaşadığı tek başına olma düşüncesi olarak değerlendirilen yalnızlıktır.

Tiwari (2013) yalnızlık deneyimini durumsal, gelişimsel ve içsel yalnızlık kategorilerine ayırmıştır. Durumsal yalnızlık, sosyo-ekonomik ve kültürel çevre tarafından oluşturulan yalnızlıktır. İhtiyaçlarının düzeyleriyle sosyal temasları arasındaki uyumsuzluk ve nüfusun göç etmesi, kişisel çatışmalar, kazalar, afetler veya boşluk sendromu vb. gibi çeşitli çevresel faktörler yalnızlığa yol açmaktadır. Gelişimsel yalnızlık, bireyin doğuştan gelen yakın ilişki kurma ve kendi gerçek benliğini tanıyarak geliştirmek ile ilgili bireysellik ihtiyacı arasında denge kuramaması sonucunda gerçekleşir. Kişisel yetersizlikler, gelişimsel eksiklikler, önemli ayrılıklar, sosyal marjinalite, yoksulluk, fiziksel / psikolojik engeller çoğu zaman gelişimsel yalnızlığa yol açmaktadır. İçsel yalnızlık bireyin kendi algılarından dolayı ortaya çıkar. Benlik saygısı diğer bireylere kıyasla düşük olan kişilerin kendilerini daha fazla yalnız hissetmeleri içsel yalnızlık olarak değerlendirilebilir. İçsel yalnızlığın sebepleri kişilik faktörleri, kontrol odağı, zihinsel sıkıntı, düşük özgüven, suçluluk, değersizlik hissi ve durumlarla başa çıkma stratejileridir (Tiwari, 2013).

Cacioppo vd. (2015) yalnızlık konusunda kapsamlı bir çalışma gerçekleştirdikten sonra diğer araştırmacılarla benzer bir şekilde boyutları da olan bir sınıflandırma yapmıştır. Cacioppo vd. (2015) yalnızlığı; yakınlık yalnızlığı, ilişkisel yalnızlık ve kolektif yalnızlık olmak üzere üç gruba ayırmıştır.

Yakınlık yalnızlığı bireyin hayatındaki önemli bir kişinin algılanan yokluğunda ortaya çıkan yalnızlık türüdür (Cacioppo vd., 2015). Yakınlık yalnızlığı Weis (1973) tarafından tanımlanan duygusal yalnızlığa karşılık gelmektedir. Bireyin duygusal olarak

yakınlık kurabileceği kişilerin olmadığını hissetmesi durumudur. Bu yalnızlık türü Dunbar'ın iç çekirdek olarak tanımına karşılık gelmekle birlikte 5 kişiye kadar bireyi içerebilir ve krizler sırasında duygusal destek için güvendiğimiz insanları içerir (Dunbar, 2014).

İkinci olarak ilişkisel yalnızlık kaliteli arkadaşlıkların veya aile bağlantılarının algılanan yokluğu sonucu ortaya çıkan yalnızlıktır (Cacioppo vd., 2015). İlişkisel yalnızlık ise Weis'in (1973) sosyal yalnızlık olarak adlandırdığı tür ile özdeştir. İlişkisel kişiler 15 ila 50 kişi içerebilir ve düzenli olarak gördüğümüz, destek alabileceğimiz temel sosyal ilişkileri içerir (Dunbar, 2014). Bununla birlikte önemli olan arkadaş sayısı değil değerli arkadaş / sırdaşların kalitesidir (Hawkley vd., 2008).

Üçüncü tür olarak kolektif yalnızlık bireyin kendine benzer olan diğer kişilerle algılanan bağlantı yokluğunda ortaya çıkar (Cacioppo vd., 2015). Bağlantı bir grup, ekip veya ulusal kimlik olabilir. İlişki içerisinde olunan 150 ile 1500 kişi zayıf sosyal ilişkileri oluşturur (Dunbar, 2014). Yalnızlığın kolektif bir boyutunun ortaya çıkması sayesinde bireyler olumsuz koşullarda iş birliği geliştirmiş olabilirler (Cacioppo, Cacioppo ve Boomsma, 2014).

2.3.3 Yalnızlık ile İlgili Yaklaşımlar

2.3.3.1 Psikanalitik Yaklaşım

Psikanalitik yaklaşımlar insanların bebek ve çocukluk dönemlerindeki eksiklikleri daha sonraki yaşamda yalnızlığa neden olan unsurlar olarak vurgulamaktadır. Ebeveynleri ile erken çocukluk döneminde samimi ilişkiler geliştirmek için sosyal becerilere sahip olmayan kişilerin daha sonraki yaşamda yalnızlık yaşama olasılıkları daha yüksektir (Tzouvara, Papadopoulos ve Randhawa, 2015).

Freud (1957) kaygı ve yalnızlık kavramını birlikte ele almıştır. Freud yalnızlığın bireyde kaygı şeklinde ortaya çıktığını belirtmiştir. Ayrıca sosyal ilişkilerden olan arkadaşlığı Freud (1957) kişilerarası yakınlık eğilimlerinin cinsel güdünün bir yüceltmesi olarak görmektedir.

Sullivan (1953) ve Fromm-Reichmann (1959) yalnızlık konusundaki görüşleriyle kendinden sonraki yazarları da etkilemiştir. Yalnızlık kavramını Sullivan gelişimsel olarak değerlendirmiş, Fromm-Reichmann ise psikoterapi boyutunda ele almıştır. Bu teorisyenler yalnızlığı, sosyal ilişkiler kurmadaki zorluklarından dolayı ortaya çıkan

patolojik bir olgu olarak görürler (Donaldson ve Watson, 1996). Sullivan yalnızlığı kişilerarası yakınlık eksikliğinden kaynaklanan oldukça rahatsız edici bir deneyim olarak adlandırmıştır (Fromm-Reichman, 1959). Sullivan yalnızlığı gelişimsel perspektiften ele alarak çocukluktan yetişkinliğe kadar olan sürece değinir. Ayrıca birey için ortaya çıkabilecek patolojik etkilerinden bahsetmiştir.

Sullivan (1953) yalnızlığın kaygıdan çok daha korkutucu olduğunu belirtmiştir. Fromm-Reichmann (1959), yalnızlığın ve kaygının klinik kavramsallaştırmalarda sıklıkla birbirinin yerine kullanıldığını belirtmekle birlikte yalnızlık ve kaygı arasında ayırım yapma ihtiyacına da dikkat çekmektedir. Fromm-Reichmann (1959) yalnızlığın zihinsel rahatsızlıklara oldukça fazla etkisinin olduğunu belirtmiştir. Yalnızlık ve kaygı konusu ile meşgul olmanın birçok teorisyenin yalnızlık konusuyla yüzleşmede yaşadığı zorluktan kaynaklandığını belirtmiştir.

2.3.3.2 Varoluşsal Yaklaşım

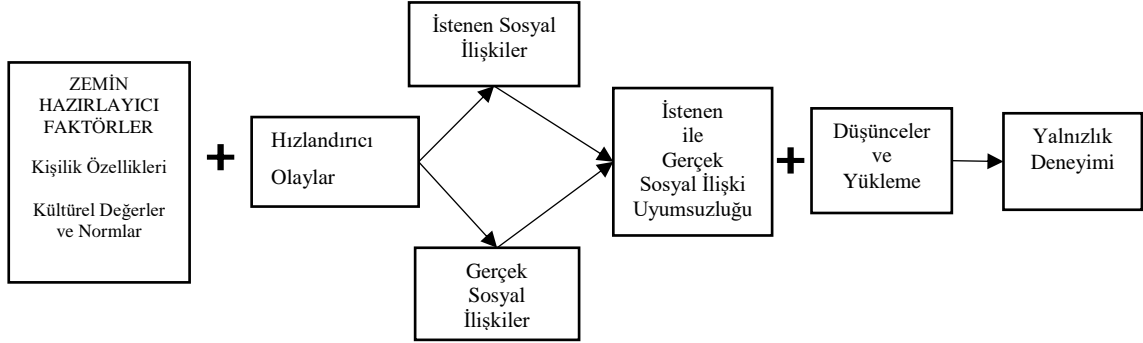
Varoluşsal bir bakış açısıyla Von-Witzleben (1958) yalnızlığı bireyin varoluşsal bir biçimde çaresiz olma hissi ya da önemli bir ilişkinin kaybı sonucu ortaya çıkan durum olarak tanımlamıştır. Moustakas (1961) yalnızlığın daha olumlu bir büyüme deneyimi sağladığını savunmaktadır. Yalnızlığın bireyin kendi düşüncelerine odaklanma ve kendi varoluşunu takdir etmesine katkıda bulunduğunu ifade etmiştir. Yalnızlık bireyin gerçek ve güzel olanı bulmasında bireyi umutlandırabilir hatta cesaretlendirebilir (Moustakas, 1961).

Fromm (1965) tarafından modern demokrasinin yükselmesi ile birlikte bireyler istedikleri yerde olabilmekte, istediğini yapmakta özgürdür. Ancak bu özgürlük birey için korkutucu olabilmektedir. Çünkü bireylerin sorumluluğu üstlenmeleri gereken önemli kararlar almalarına neden olur. Fromm (1965) özgürlüğü “güçsüzlüğün ve yalnızlığın dayanılmaz hali” olarak tanımlamıştır. Fromm (1956) insanın yalnızlığının sevgi ile aşılabileceğini savunmaktadır.

2.3.3.3 Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel yaklaşımın önde gelen savunucuları Peplau ve Perlman’a (1982) göre anlamlı yakın ilişkiler kuramama sonucunda bireyler kendilerini yalnız hissederler ve bu durum birey için üzücü bir deneyimdir. Yalnızlık deneyimi her birey için farklı olsa da yalnızlıktaki ortak unsurlar tanımlanabilir. Buradan yola çıkarak ortaya koydukları

modele ise “bilişsel uyumsuzluk modeli” adını vermişlerdir (Peplau ve Perlman, 1998). Bilişsel uyumsuzluk modeline göre bireylerin yalnızlık deneyimini etkileyen faktörler Şekil 12’de gösterilmiştir.



Şekil-12. Bilişsel Uyuşmazlık Modeli (Peplau ve Perlman, 1998)

Bu faktörler; zemin hazırlayıcı faktörler, hızlandırıcı olaylar ve bireyin algılamaları olarak gruplandırılmıştır.

Yalnızlığa zemin hazırlayıcı faktörler bireylerin kişilik özellikleri ve durumsal etmenlerdir. Bireyin utangaç olması ya da sosyal beceri eksikliği olması yalnızlığa zemin hazırlayan kişilik özellikleri olabilir. Rekabetçi etkileşimin olduğu bir ortam içerisinde olmak, sosyal izolasyon uygulamayı gerektirecek herhangi bir durumun olması ya da bireysel bir kültürde yetişmek bireylerin yalnızlık deneyimi yaşamasına neden olabilecek durumsal etmenlerdir (Peplau ve Perlman, 1998).

Yalnızlığın başlangıcı, genellikle bir kişinin gerçek veya istenen sosyal ilişkilerinde değişiklik yaratan tetikleyici bir olaydır. Bu olayları “hızlandırıcı olaylar” olarak adlandırmak mümkündür. Örneğin bireyin bir romantik ilişkisinin sonlanması ya da bulunduğu ortamdan başka bir yere gitmesi bireyin istediği sosyal ilişki ile mevcut sosyal ilişkisi arasındaki farkı arttırabilir (Peplau ve Perlman, 1982).

Bu yaklaşıma göre yalnızlığın temelini istenen ve gerçek kişilerarası ilişkiler arasındaki tutarsızlık durumu oluşturur. Tutarsızlığı belirleyen bilişsel süreçlerdir. Bilişsel süreçler bireyin yaşamış olduğu yalnızlık deneyiminin yoğunluğunu belirler. Bireylerin nedensel yüklemeleri yalnız olmalarına ve zaman içinde yalnız kalmalarına neden olan faktörlere ilişkin algılarını oluşturmaktadır. Örneğin insanların yalnız kalma süreleri arttıkça yaşadıkları olayları durumsal faktörlerden ziyade kişisel faktörlere

yükleme yaparlar. Bu durum bireyin duygularını olumsuz etkiler. Bireyin kendi yaşlılarıyla kendini kıyaslaması bir diğer bilişsel faktör olabilir. Akranlar ile yapılan karşılaştırmalar bireyin sosyal etkileşimini arttırabilir ya da azaltabilir. Karşılaştırma bireyin yalnızlığını etkiler. Ayrıca bireylerin yaşadıkları ne kadar kontrol edebildiği algısı yalnızlık deneyiminde etkilidir (Peplau ve Perlman, 1998).

Bilişsel yumazlık modeli yalnızlık duygusunu etkileyen hem dışsal hem de içsel pek çok etmenden bahsetmiştir. Yalnızlığı sadece bireyin etrafındaki kişi sayısına indirgememiştir. Ayrıca bu model bireyin yaşamış olduğu bilişsel uyumsuzlukların yanı sıra yalnızlığa zemin hazırlayıcı faktörleri ve yalnızlığı hızlandırabilecek olayları da ele alarak yalnızlık duygusunu bütüncül olarak değerlendirmiştir.



2.3.4 Yalnızlık ile İlgili Araştırmalar

Gerson ve Perlman (1979) kronik olarak yalnız, durumsal olarak yalnız ya da yalnız olmayan 66 üniversite öğrencisinin iletişim becerilerini incelemiştir. Sonuçlar durumsal olarak yalnız olan öğrencilerin kronik olarak yalnız veya yalnız olmayanlara oranla iletişim becerilerinde daha başarılı olduğu göstermektedir. Bu bulgu bilişsel olarak baskı oluşturan durumsal yalnızlığın yarattığı motivasyon sonucunda ortaya çıktığı yorumlanmıştır.

Anderson, Horowitz ve French (1983) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen araştırmada yalnız ve depresif insanların atıf tarzını incelenmiştir. Yalnız ve depresif insanların başarısızlıklarını içsel unsurlara (örneğin, yetenek eksikliği) atfettikleri raporlanmıştır. Ayrıca gerçekleştirilen çalışmada atıf tarzları ile yalnızlık arasındaki korelasyonun depresyona oranla yüksek korelasyon verdiği görülmüştür.

Hamarta (2000) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada öğrencilerin yalnızlık düzeyleri çeşitli özlük nitelikleri açısından incelenmiştir. Araştırma bulguları yalnızlık düzeyinin cinsiyete bağlı olarak farklılaştığını göstermiştir. Erkek öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin kız öğrencilere göre önemli düzeyde yüksek olduğu raporlanmıştır. Ayrıca sosyal beceri ile yalnızlık düzeyi arasında ters yönlü bir ilişkinin olduğu belirtilmiştir.

Rokach ve Bacanlı (2001) tarafından gerçekleştirilen araştırmada Kanadalı, Türk ve Arjantinli bireyler üzerinde kültürel arka planın yalnızlığın öncüllerine ilişkin algıları üzerindeki etkileri incelemiştir. Gerçekleştirilen çalışmada katılımcılar kişisel yetersizlikler, gelişimsel eksiklikler, karşılınmayan yakın ilişkiler, yer değiştirme / önemli ayrılık ve sosyal marjinalite olmak üzere beş alt ölçekten oluşan bir ölçeği cevaplamıştır. Yalnızlıklarının öncülleri olarak bu ölçeğin tüm alt ölçeklerinde Kanadalılar en yüksek puana sahipken Türk katılımcıların kişisel yetersizlikler ve gelişimsel eksiklikler açısından en düşük ortalama puana sahip olduğu belirtilmiştir.

Pressman vd. (2005) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada yalnızlığın daha fazla psikolojik stres, daha düşük uyku kalitesi ve dolaşımdaki kortizol seviyelerinde yükselmelerle ilişkili olduğu belirtilmiştir. Ayrıca

çalışmada yalnız bireylerin daha düşük antikor cevabına sahip oldukları yani daha çabuk hastalandıkları belirtilmiştir.

Deniz, Hamarta ve Arı (2005) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada bağlanma stillerinin öğrencilerin sosyal becerilerine ve yalnızlık düzeylerine etkisi araştırılmıştır. Ayrıca demografik değişkenlerden cinsiyet puan ortalamalarına göre yapılan karşılaştırmada sosyal becerilerinin alt boyutlarından olan duygusal ifade becerileri kız öğrencilerde erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bağlanma stillerinin yalnızlık ve sosyal beceriler üzerinde anlamlı bir etkisi tespit edilmiştir. Romantik ilişkisi olmayan öğrencilerin yalnızlık puan ortalamaları diğerlerine göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Hamamcı ve Duy (2007) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada yalnızlığın yordayıcısı olarak kişilerarası bilişsel çarpıtmalar incelenmiştir. Regresyon analizi sonuçları, kişilerarası bilişsel çarpıtmalar ölçeğinde "kişilerarası reddedilme" alt ölçeğinin yalnızlığı önemli ölçüde yordadığını göstermiştir. Kişilerarası reddedilme inançlarının yalnızlık varyansının % 31'ini oluşturduğu belirtilmiştir.

Karaoğlu, Avşaroğlu ve Deniz, (2009) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada yalnızlık duygusunun demografik özelliklerle ilişkisi incelenmiştir. Çalışma sonucunda erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla yalnızlık düzeyleri anlamlı derecede yüksektir. Ayrıca çalışmaya katılan öğrencilerinde yalnızlık duygusu yaşama oranı %43.3 olarak raporlanmıştır.

Cacioppo, Hawkley ve Thisted, (2010) tarafından 50-68 yaşları arasında 229 kişi üzerinde gerçekleştirilen 5 yıllık boylamsal bir araştırmada yalnızlık ve depresif belirtiler arasındaki ilişki ortaya konulmaya çalışılmıştır. Çalışma sonucunda elde edilen bulguda yalnızlığın depresif belirtileri yordadığı ortaya konulmuştur.

Masi vd., (2011) tarafından yalnızlığı azaltmak için gerçekleştirilen müdahalelerin meta analiz çalışması gerçekleştirilmiştir. Araştırmada sosyal becerilerin geliştirilmesi, sosyal desteğin artırılması, sosyal iletişim fırsatlarının artırılması ve uyumsuz sosyal bilişin ele alınması konusunda yapılmış çalışmaların etki büyüklükleri incelenmiştir. Bu müdahaleler arasında en başarılı müdahaleler uyumsuz sosyal bilişi ele almak olarak raporlanmıştır.

Kearns, Whitley, Tannahill ve Ellaway (2015) tarafından gerçekleştirilen araştırma yalnızlığın yaygınlığını ve sosyal destek biçimleriyle olan ilişkisini ortaya koymuştur. Yalnızlık duygusunun ailesiyle daha az temas halinde olanlar, komşularıyla daha az iletişim kuranlar, duygusal destek kaynakları olmayanlar arasında daha yaygın olduğu belirtilmiştir. Yalnızlık duygularının stres, anksiyete ve depresyon duyguları ile aynı yönde ilişkili olduğu belirtilmiştir. Ayrıca komşuluk davranışlarının yalnızlığa karşı korunmada önemli olduğu belirtilmiştir.

Stickley vd. (2015) tarafından yapılan araştırma yalnızlıkla ilişkili faktörleri belirleyerek sağlık problemleri ile ilişkisi olup olmadığını ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların neredeyse % 10'u genellikle kendilerini yalnız hissettiklerini bildirmişlerdir. Boşanmış bireylerin kendilerini yalnız hissetme olasılıkları önemli ölçüde daha yüksek bulunmuştur. Tek başına yaşamamak ve daha fazla sosyal desteğe sahip olmak yalnızlık riskini azalttığı belirtilmiştir. Kendini yalnız hisseden katılımcıların sağlık durumunun kötü olma olasılığının daha yüksek olduğu raporlanmıştır.

Lasgaard, Friis ve Shevlin (2016) tarafından yüksek risk grupları üzerinde gerçekleştirilen araştırmada 16–102 yaşları arasındaki 33.285 kişiye ulaşılmıştır. Araştırma bulgularına göre etnik azınlık statüsü, sakatlık maaşı almak veya işsiz olmak, tek başına yaşamak, uzun süreli zihinsel bozukluklar ve psikiyatrik tedavi yalnızlıkla güçlü bir şekilde ilişkili olarak raporlanmıştır. Kadın olmak, düşük eğitim seviyesine sahip olmak ve yoksun bir bölgede yaşamak ergenlik dönemindeki yalnızlıkla ilişkilendirilmiştir. Öte yandan sakatlık maaşı almak ve tek başına yaşamak, orta yetişkinlik ve genç yaşlılık dönemlerinde yalnızlıkla güçlü bir şekilde ilişkilendirilmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin yüzde 16.4'ü orta düzeyde, yüzde 4.6'sı ciddi düzeyde yalnızlık yaşadığını belirtmiştir.

BÖLÜM 3

3 YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeline, çalışma grubuna, veri toplama araçlarına, verilerin toplanma sürecine ve verilerin analizine yönelik bilgilere yer verilmiştir.

3.1 Araştırmanın Modeli

Genç yetişkinlerin uyumsuz düşünce tarzları ile duygusal dışavurum arasındaki ilişkide yalnızlığın aracılık rolü gösterip göremeyeceğini test eden bu çalışma ilişkisel bir araştırmadır. İlişkisel araştırmalarda temel amaç iki ya da daha fazla değişkenin birlikte değişim gösterip göstermediğinin belirlenmesidir. Eğer bir ilişki bulunursa bunun yönünün ve derecesinin belirlenmesi de yine ilişkisel araştırmaların kapsamı içindedir (Akbaş, 2019).

3.2 Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2019-2020 Öğretim Yılı Güz döneminde Necmettin Erbakan Üniversitesi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi ve KTO Karatay Üniversitesi'ne devam etmekte olan 20 farklı bölümde öğrenim gören 1042 genç yetişkin oluşturmaktadır.

Katılımcıların 586'sı (%56) Necmettin Erbakan Üniversitesi'nin Eğitim Fakültesi ve Fen Fakültesi'nde, 289'u (%27.7) KTO Karatay Üniversitesi'nin Sosyal Beşeri Bilimler Fakültesi ve Sağlık Bilimleri Yüksekokulu'nda, 169'u (%16.2) Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi'nin Kazım Karabekir Meslek Yüksekokulu'nda eğitim görmektedir. Katılımcıların 776'sı (%74.5) kadın ve 266'sı (%25.5) erkektir. Katılımcıların yaşları 17 ile 28 arasında değişmekle birlikte yaş ortalamaları 20.02 ve yaşlarının standart sapması 1.69'dur. Sınıf düzeylerine göre dağılımları ele alındığında; katılımcıların 285'inin (%27.4) birinci sınıfta, 257'sinin (%24.7) ikinci sınıfta, 277'sinin (%26.6) üçüncü sınıfta ve 223'ünün (%21.4) dördüncü sınıfta öğrenimlerine devam ettikleri görülmektedir.

3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların uyumsuz düşünce tarzlarını belirlemek için "Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeği", duygusal dışavurum düzeylerini belirlemek için "Berkeley

Duygusal Dışavurum Ölçeği” ve yalnızlık düzeylerini belirlemek için “UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu” kullanılmıştır. Bunların yanı sıra katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgiler “Kişisel Bilgi Formu” aracılığıyla elde edilmiştir. Araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçlarına ait kapsamlı bilgiler aşağıda sunulmuştur.

3.3.1 Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeği

Araştırma kapsamında 10 maddeden oluşan ve 5’li Likert tipi ölçekle derecelendirilen Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeği geliştirilmiştir. Bu ölçek geliştirme çalışması farklı çalışma grupları üzerinde ve farklı zamanlarda gerçekleştirilmiştir. Ölçek ile bilişsel analitik terapi teorisinin görüşleri doğrultusunda bireylerin düşünce hataları belirlenip ölçülmüştür. Bu düşünce yapıları bireylerin yaşam uyumunu bozduğundan dolayı “uyumsuz düşünce tarzları” olarak adlandırılmıştır. Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeği’nin geçerlik ve güvenirlik analizlerine yönelik bilgiler aşağıda sunulmuştur.

3.3.1.1 Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeği için Madde Yazımı, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeği geliştirilirken Ryle (1979a) tarafından ortaya konulan ve bireylerin yaşamış olduğu sorunların kaynağı olarak görülen ikilemler, tuzaklar ve engeller şeklindeki hedef problemlerden yararlanılmıştır. Ayrıca ölçek geliştirilirken Bilişsel Analitik Terapi Derneği tarafından oluşturulan danışan psikoterapi dosyalarından faydalanılmıştır. Bunlara ek olarak Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümündeki psikolojik danışma uygulaması yapan öğrencilere ikilemler, tuzaklar ve engeller hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Öğrencilerin bireysel danışma uygulaması yaparken uyumsuz düşünce tarzlarına sahip olduğu düşünülen danışanlarına öğrenciler tarafından şu şekilde sorular sorabilecekleri belirtilmiştir. “Seçeneklerin sonucunu olumsuz olarak gördüğünüzden dolayı kararsız kaldığınız durumlar var mıdır, varsa bunlar nelerdir?”, “İyi olması için çabalarsanız daha kötü duruma getireceğinizi düşündüğünüz şeyler var mıdır, varsa bunlar nelerdir?”, “Olmak istediğiniz yerde olmanızı ya da yapmak istediğiniz eylemleri yapmanızı engelleyen sebepler var mıdır, varsa bunlar nelerdir?” Danışma oturumlarının yazılı dökümleri incelenirken danışanlarının yaşamış oldukları ikilemler, tuzaklar ve engeller belirlenmeye çalışılmıştır. İkilemleri yansıtan 9 madde, tuzakları yansıtan 14 madde ve engelleri yansıtan 9 madde olmak üzere toplamda 32 maddeden oluşan madde havuzu elde edilmiştir. Madde havuzu toplamda 5 uzmana gönderilmiş ve görüşlerine

başvurulmuştur. Uzmanlar daha önce ölçek geliştirme ve uyarlama deneyimi olan Eğitim Bilimleri Bölümü öğretim elemanları ve psikolojik danışmanlardan oluşmaktadır.

Uzmanlardan ölçme aracındaki maddelerin ölçmek istenen yapıyı ne kadar ölçtüğünü ve ölçme aracının dil açısından uygunluğunu değerlendirmeleri istenmiştir. Uzmanların görüşleri doğrultusunda 9 madde ölçekten çıkarılmış ve uzmanlar tarafından belirtilen tüm düzeltmeler gerçekleştirilmiştir. Rehberlik ve Psikolojik Danışma alanında çalışan uzmanların görüş ve önerileri doğrultusunda düzenlenen ön deneme formundaki maddelerin öğrenciler tarafından anlaşılabilir olup olmadığını tespit etmek için sınıf ortamında 15 üniversite öğrencisiyle ön uygulama yapılmıştır. Öğrencilere maddelerden ne anladıkları sorulmuştur. Öğrencilerden gelen dönütler doğrultusunda 2 madde ölçekten çıkarılmıştır. Çıkarılan maddelerin ölçtüğü özelliği belirleyen ölçekte farklı maddeler olduğundan kapsam geçerliliğini olumsuz etkilememiştir.

3.3.1.2 Yapı Geçerliliği

Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeğinden elde edilen ölçümlerin yapı geçerliliğini belirlemek için açıklayıcı faktör analizi (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) gerçekleştirilmiştir.

Ferguson ve Cox (1993) yapı geçerliliği için örneklem büyüklüğünün en az 100 kişiden oluşması gerektiğini belirtmiştir. Ayrıca Kline (1994) 200 kişilik örneklemin yeterli olacağını söylemiştir. Ölçek geliştirme aşamasında üniversite öğrenimi gören 330 kadın (%69,9) ve 142 erkek (%30,1) olmak üzere toplam 472 öğrenciden toplanan veriler AFA için kullanılmıştır ve faktör analizi için yeterli bir sayı olduğu söylenebilir.

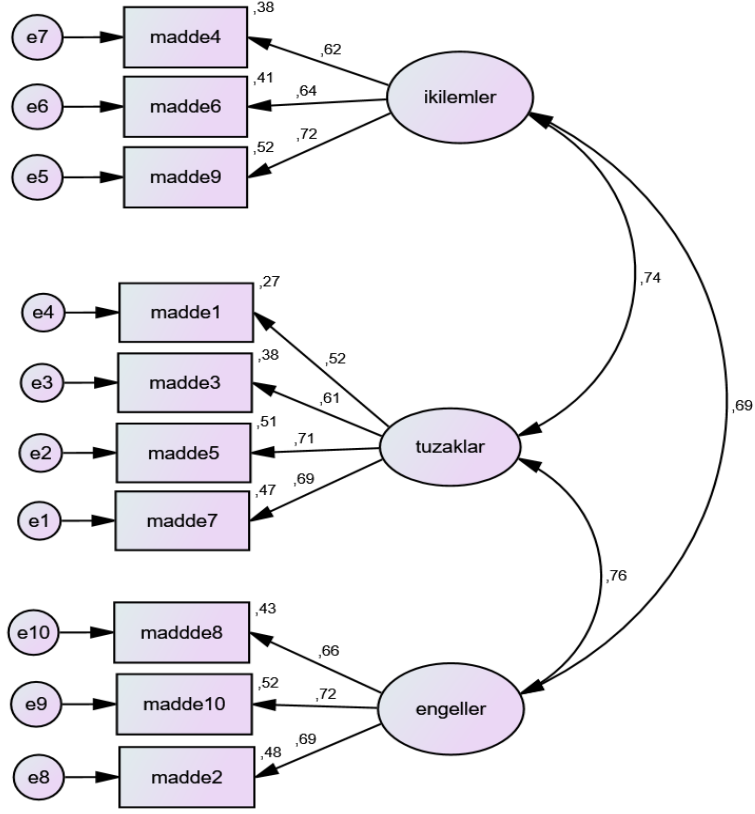
Ölçeğin yapı geçerliliğini ortaya koymak ve maddelerin faktör yüklerini belirleyerek boyutlandırabilmek amacıyla 21 madde ile faktör analizi yapılmıştır. Yapılan faktör analizi sonucunda faktör yükü. 30'un altında kalan ve kuramsal olarak beklenen boyutlarda toplanmayan ve 11 madde ölçekten çıkarılmıştır. Kalan 10 madde yeniden adlandırılarak AFA yapılmıştır. Faktör analizinde verilerin uygunluğunu saptamak üzere Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı ve Bartlett Sphericity testi hesaplanmıştır. KMO değeri .86 bulunmuş ve Bartlett testi sonucu da ($X^2 = 1078,625, p = 0.0$) anlamlı çıkmıştır. KMO değerlerinin .60'tan yüksek olması ayrıca Bartlett testindeki anlamlılık verilerin faktör analizi için elverişli olduğunun göstergeleridir (Büyüköztürk, 2020).

AFA’da temel bileşenler faktörleştirme tekniği ve varimax döndürme sonucunda toplam varyansın %57.81’ini açıklayan üç faktörlü kuramsal yapıya uygun üç faktör elde edilmiştir. AFA sonucunda elde edilen bulgular Tablo 2’de sunulmuştur.

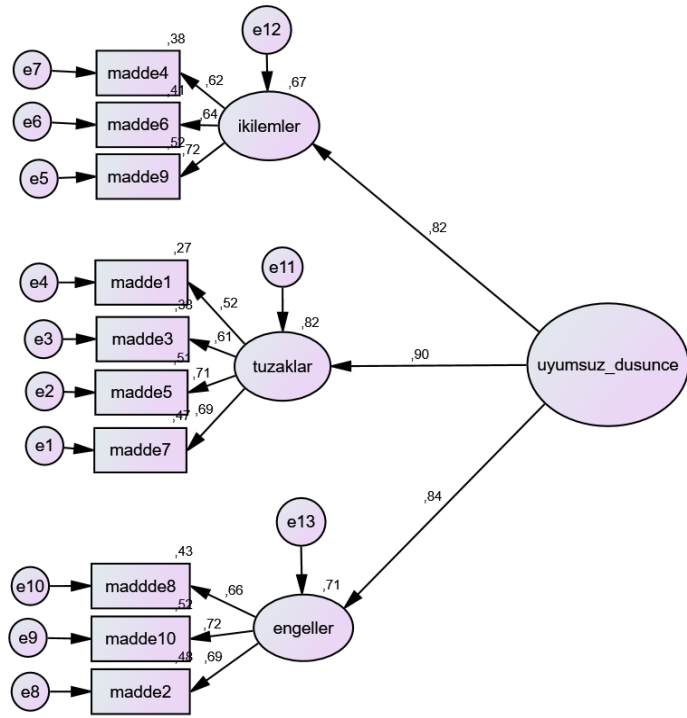
Tablo 2. Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeği’nin Faktör Yapısı ve Faktör Yükleri

Madde Numarası	Birinci Faktör	İkinci Faktör	Üçüncü Faktör
4	.798		
6	.728		
9	.675		
1		.773	
7		.713	
3		.602	
5		.557	
8			.800
10			.728
2			.610
Açıklanan Toplam Varyans: % 57.81 Faktör 1: %18.45 Faktör 2: 20.62 Faktör 3: 18.75			

Pedagojik formasyon programına kayıtlı 168 kadın (%75,7), ve 54 erkek (24,3) olmak üzere toplam 222 öğrenciden toplanan veriler ile 10 madde ve üç faktörden oluşan yapının doğruluğu DFA ile test edilmiştir. DFA iki düzeyli olarak gerçekleştirilmiştir. Birinci düzey (Şekil 13) ve ikinci düzey (Şekil 14) gerçekleştirilen DFA’ların uyum indeksleri aynı bulunmuştur. Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeği’ne ilişkin uyum indeksi değerleri $\chi^2/sd = 1.69$, GFI = .97, AGFI= .95, CFI = .93, RMSEA = .038, SRMR= .054 , PNFI =.61 , PGFI = .66 olarak bulunmuştur. Tablo 3’te görüldüğü üzere elde edilen modelin uyum indeksleri iyi uyum ve mükemmel uyum göstermiştir.



Şekil 13. Birinci Düzey DFA Sonuçları



Şekil 14. İkinci Düzey DFA Sonuçları

Tablo 3. DFA'dan Elde Edilen Uyum İndeksi Değerleri

Uyum İndeksleri	Mükemmel Uyum Ölçütleri	İyi Uyum Ölçütleri	Elde Edilen Uyum İndeksi	Sonuç
χ^2/sd	$0 \leq \chi^2/sd \leq 2$	$2 \leq \chi^2/sd \leq 3$	1.69	Mükemmel Uyum
GFI	$.95 \leq GFI \leq 1.00$	$.90 \leq GFI < .95$.97	Mükemmel uyum
AGFI	$.90 \leq AGFI \leq 1.00$	$.85 \leq AGFI < .90$.95	Mükemmel Uyum
CFI	$.95 \leq CFI \leq 1.00$	$.90 \leq CFI < .95$.93	İyi uyum
RMSEA	$.00 \leq RMSEA \leq .05$	$.05 < RMSEA \leq .08$.04	Mükemmel Uyum
SRMR	$.00 \leq SRMR \leq .05$	$.05 < SRMR \leq .10$.05	İyi uyum
PNFI	$.95 \leq PNFI \leq 1.00$	$.50 \leq PNFI < .95$.61	İyi uyum
PGFI	$.95 \leq PGFI \leq 1.00$	$.50 \leq PGFI < .95$.66	İyi uyum

Kaynaklar:

Byrne, 2016; Hooper, Coughlan ve Mullen, 2008; Hu ve Bentler, 1999; Sümer, 2000; Tabachnick ve Fidell, 2015

3.3.1.3 Uyum Geçerliği

Elde edilen ölçeğin uyum geçerliğini belirlemek için, “Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeği” ile birlikte Türküm (2003) tarafından geliştirilen “Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği”, Wade, Vogel, Liao ve Goldman (2008) tarafından geliştirilen Oral ve Arslan (2017) tarafından Türkçeye uyarlan “Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği” arasındaki korelasyon hesaplanmıştır. Üniversite öğrenimine devam eden 209 kadın (%68,3) ve 97 (%31,7) erkek olmak üzere toplam 306 üniversite öğrencisinden toplanan veriler ile ölçekler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Korelasyon analizine ilişkin bulgular; tablo 4’te görüldüğü üzere uyumsuz düşünce tarzları ile akılcı olmayan inançlar arasında pozitif ve anlamlı ($r=.32$, $p<.01$); uyumsuz düşünce tarzları ile kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon arasında pozitif ve anlamlı ($r=.41$, $p<.01$) bir ilişki içerisinde olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlar Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeği’nin uyum geçerliği için istatistiksel olarak kabul edilebilir düzeyde olduğu söylenebilir.

Tablo 4. Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeği'nin Akılcı olmayan inançlar ile ruminasyon ölçeği ile korelasyonu

	1	2	3
1.Uyumsuz Düşünce Tarzları	1		
2.Akılcı Olmayan İnançlar	.32**	1	
3. Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon	.41**	.36**	1

p**<.01

3.3.1.4 Güvenirlğe İlişkin Bulgular

Uyumsuz düşünce Tarzları Ölçeği'nden elde edilen ölçümlerin güvenilirliği, Cronbach Alfa, test-tekrar test ve madde toplam puan korelasyonları ile hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarından elde edilen Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları ikilemler alt boyutunun .67, tuzaklar alt boyutunun .69, engeller alt boyutunun .66 olduğu görülmektedir. Ölçeğin toplamının Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .81 olarak bulunmuştur. Üniversite eğitimi gören 178 kadın (%70,9) ve 73 (%29,1) erkek olmak üzere toplam 251 üniversite öğrencisi ile üç hafta arayla yapılan iki ölçümden elde edilen korelasyon ile test tekrar test güvenilirliği belirlenmeye çalışılmıştır. Test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Büyüköztürk (2020) tarafından Cronbach Alfa ve test-tekrar test güvenilirlik katsayılarının .70 ve üzerinde elde edildiği zaman ölçümlerin güvenilirliğinin yeterli olduğu ifade edilmiştir. Alt boyutlardan elde edilen Cronbach Alfa değerlerinin bu değerden düşük olmasının alt boyutların madde sayılarının az olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Ayrıca Cronbach Alfa değerinin .60 ve üzerinde olması gerektiğine ilişkin görüşler de mevcuttur (Alpar, 2013). Elde edilen güvenilirlik katsayılarının yeterli olduğu kabul edilebilir. Ayrıca madde toplam korelasyon değerleri .53 ile .66 arasında değişmektedir. Elde edilen bulgular ölçeğin güvenilir olduğunun göstergesidir. Bu araştırma kapsamında 1042 kişiden elde edilen verilerle ölçekten elde edilen Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .75'tir.

3.3.1.5 Uyumsuz düşünce Tarzları Ölçeğinden Alınan Puanların Değerlendirilmesi

Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeği'nde 10 madde bulunmaktadır. Ölçekte "Kesinlikle Katılmıyorum (1)- Kesinlikle Katılıyorum (5) şeklinde 5'li Likert tipi bir derecelendirme kullanılmıştır. Ölçek, ikilemler, tuzaklar ve engeller olmak üzere üç boyutlu bir yapıya sahiptir. İkilemler ve engeller alt boyutunda 3 madde, tuzaklar alt boyutunda 4 madde bulunmaktadır. Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeği'nden alınan

puanlar değerlendirilirken hem alt ölçeklerden elde edilen puanlar üzerinden hem de toplam puan üzerinden işlem yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek minimum puan 10, maksimum puan 50'dir. Uyumsuz Düşünce Tarzları ölçeğinde ters puanlanan madde yoktur. Alınan puanların yükselmesi bireyin işlevselliğini bozan uyumsuz düşüncelerinin yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir.

3.1.2 Berkeley Duygusal Dışavurum Ölçeği

Gross ve John (1995) tarafından gülmek, kaşları çatmak, ağlamak gibi gözlemlenebilir duygu deneyimlerine ilişkin davranışsal (örn. Yüz, vokal, postural) değişiklikleri ölçmek amacıyla öz değerlendirmeye dayalı olarak geliştirilmiştir. Ölçek 7'li likert tipi 16 maddeden oluşan bir ölçektir. Bu ölçekte katılımcılardan her bir maddeye katılma derecelerini 1=Kesinlikle katılmıyorum, 3=Bazen Katılmıyorum, 5=Bazen Katılıyorum, 7=Kesinlikle Katılıyorum şeklinde formda belirtmeleri istenmektedir. Berkeley Duygusal Dışavurum Ölçeği'nin geçerlik çalışmaları kapsamında açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılarak ölçeğin üç faktörlü yapıya sahip olduğu ve uyum değerlerinin yeterli düzeyde olduğu bulunmuştur. Araştırmacılar tarafından üç faktörle açıklanan toplam varyans miktarı % 33 olduğu raporlanmıştır.

Berkeley Duygusal Dışavurum Ölçeği'nin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Akın (2011) tarafından yapılmıştır. 425 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen çalışma sonucunda Berkeley Duygusal Dışavurum Ölçeği'nin Türkçe ve orijinal formu puanları arasındaki korelasyonlar .62 ile .83 arasında değişmektedir. Açıklayıcı faktör analizinde toplam varyansın %58'inin açıklandığı ve maddelerin 3 boyutta (olumlu dışavurum, olumsuz dışavurum ve dürtü şiddeti) toplandığı rapor edilmiştir. Faktör yükleri .53 ile .90 arasında sıralanmaktadır. Doğrulayıcı faktör analizinde modelin iyi uyum verdiği belirtilmiştir (RMSEA=.048, NFI=.96, CFI=.98, IFI=.98, RFI=.95, GFI=.95, AGFI=.92 ve SRMR=.048). Berkeley Duygusal Dışavurum Ölçeği'nin iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları (Cronbach Alfa) .74 ile .84, test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise .67 ile .81 aralığında değişmektedir. Araştırmacı tarafından elde edilen sonuçlar BDDÖ'nün Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir (Akın, 2011). Bu araştırma kapsamında ölçekten elde edilen Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .82'dir.

3.1.3 UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu

Hays ve DiMatteo (1987) tarafından yalnızlık duygusunu ölçmek amacıyla UCLA Yalnızlık Ölçeği'nden türetilen ve 4'li likert tipi 8 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçekte katılımcılardan her bir maddeye katılma derecelerini 1= Hiç uygun Değil, 2= Uygun Değil, 3= Uygun, 4= Tamamen uygun şeklinde formda belirtmeleri istenmektedir. Ölçeğin iç güvenirlik katsayısı .85 olarak rapor edilmiş olup sosyal kaygı, yabancılaşma, arkadaş memnuniyeti, cinsel yaşam, aile ve benlik ile olan ilişkileri diğer formlara göre yüksek olduğu belirtilmiştir.

UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formunun Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması Doğan, Akıncı-Çötök, Göçet-Tekin (2011) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Yapılan açıklayıcı faktör analizi sonucunda toplam varyansın %36.69'unu açıklayan orijinal formula uyumlu tek boyut tespit edilmiştir. Faktör yükleri .45 ile .72 arasında sıralanmaktadır. Doğrulayıcı faktör analizinde modelin iyi uyum verdiği belirtilmiştir (GFI=0.97, NFI=0.92, CFI=0.94, IFI=0.94, AGFI=0.94, RMSEA=0.066). UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formunun Türkçe versiyonunda iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .72 olarak rapor edilmiştir. Araştırmacılar tarafından elde edilen sonuçlar UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Bu araştırma kapsamında ölçekten elde edilen Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .72'dir.

3.4 Verilerin Toplanması

Verilerin toplanması aşamasından önce katılımcılara duygu ve düşünceler ile ilgili bir araştırma yapılacağı duyurulmuştur. Daha sonra gönüllü olarak araştırmaya katılmak isteyen genç yetişkinlere "Kişisel Bilgi Formu" ile birlikte "Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeği", "Berkeley Duygusal Dışavurum Ölçeği" ve "UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu" uygulanmıştır. Uygulama esnasında bireysel değerlendirme yapılmayacağı, kimlik bilgilerine ihtiyaç duyulmayacağı ve verilerin yalnızca bilimsel amaçlı kullanılacağı ifade edilerek verilerin gizli tutulacağı vurgusu yapılmıştır.

Araştırma kapsamında 1096 gönüllü öğrenciye ulaşılmıştır. Ancak 54 adet veri seti eksik ya da hatalı doldurulduğu için kayıp veri olarak nitelendirilmiş ve analiz dışı tutulmuştur. Analizler 1042 üniversite öğrencisinin verisi ile yürütülmüştür. Çok değişkenli yapısal eşitlik modellerinde 460 verinin yeterli olacağını raporlanmıştır (Wolf, Harrington, Clark ve Miller, 2013). Bundan dolayı araştırma için elde edilen 1042 verinin

yeterli olduğu söylenebilir. Ayrıca bu araştırma Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır.

3.5 Verilerin Analizi

Genç yetişkinlerin uyumsuz düşünce tarzları, yalnızlık ve duygusal dışavurum arasındaki ilişkiler yapısal eşitlik modeliyle (YEM) analiz edilmiştir. Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM), teorik olarak desteklenmiş ilişkiler ağında istatistiksel neden-sonuç bağı kurmak için gerçekleştirilen ileri nicel tekniklerden biri olarak değerlendirilmektedir. YEM’i diğer çok değişkenli istatistikî analizlerden (Çoklu regresyon, keşfedici faktör analizi vb.) ayıran güçlü yönleri şu şekilde sıralanabilir (Byrne, 2016):

- YEM doğrulayıcı bir özellik taşımaktadır. YEM’de önceden belirlenen ve kuramsal alt yapısı olan bir ilişki örüntüsünün, örneklemeden toplanan veri ile doğrulanmasına çalışılır. Bu nedenle teorik alt yapısı zayıf araştırma modelleri YEM’de çoğu zaman başarılı sonuçlar vermez.

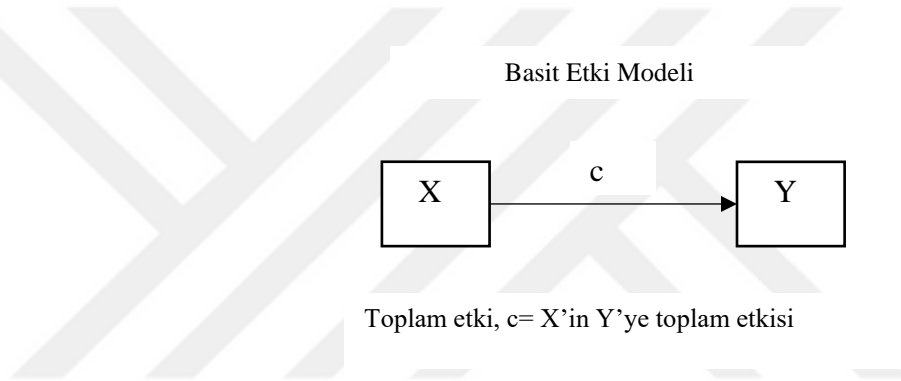
- Klasik çok değişkenli analizlerde ölçüm hatalarına ilişkin bir hesaplama yapılamaz. Ayrıca test edilen teorik model üzerinde düzeltme (modifikasyon) işlemi de yapılamaz. YEM analizlerinde parametrelerin ölçüm hataları dikkate alınarak modeller test edilir ve gerektiğinde hataların işaret ettiği sorunlar model üzerinde düzeltilebilir.

- Klasik analizlerde ilişkiler genellikle gözlenen değişkenler üzerinden (veya gözlenen değişkenlerin ortalaması alınarak oluşturulan değişken üzerinden) yapılırken, YEM’de gözlenen ve örtük değişkenler birlikte analiz edilebilmektedir. Bu özelliği nedeniyle YEM temelli analizlerle elde edilen bulguların daha gerçekçi ve güvenilir olduğu ifade edilebilir.

- Klasik analizlerde çoklu ilişkilerin test edilmesinde çok alternatif bulunmazken YEM’de alternatif model stratejisiyle farklı modeller arasından en iyi uyum gösteren model belirlenebilmektedir.

- YEM analizinde aynı anda birden fazla bağımlı değişken analize dâhil edilerek karmaşık modellerin test edilebilmesi daha kolay olmaktadır. Birden fazla bağımlı değişkenin ya da aracı (mediator) ve düzenleyici (moderator) değişkenin olduğu karmaşık modellerin test edilmesi YEM temelli analizlerde daha kolaydır.

Araştırmada uyumsuz düşünce tarzları ve duygusal dışavurum arasındaki ilişkide yalnızlığın aracılık etkisi incelenmiştir. Aracılık etki modelleri öncül (tahmin değişkeni, bağımsız değişken) bir değişken olan X'in, sonuç değişkeni (bağımlı değişken) olan Y'ye etkisine aracılık eden bağlantı mekanizmasına ilişkin araştırma hipotezlerinin test edilmesinde kullanılmaktadır. Tahmin değişkeni (X) ve sonuç değişkeni (Y) arasındaki bağlantı mekanizması gibi çalışan aracı değişken (M), bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisini açıklamaya yardımcı olmaktadır. Dolayısıyla, aracı değişken iki değişken arasındaki ilişkinin nasıl ve neden meydana geldiğinin anlaşılmasına yardımcı olan bir değişkendir (Gürbüz, 2019).



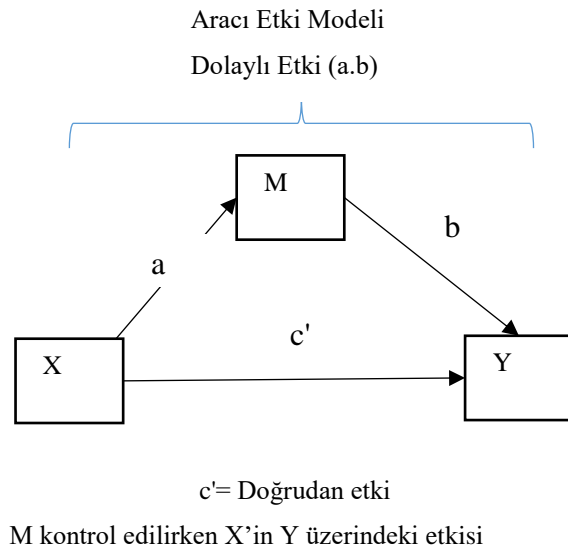
Etkiler

c =Toplam etki

$a.b$ =Dolaylı etki

c' =Doğrudan etki

$c=c'+(a.b)$



Şekil 15. Basit Etki ve Aracı Etki Modeli (Gürbüz ve Şahin 2016)

Şekil 15’de basit etkiyi ve aracı etkiyi gösteren iki model yer almaktadır. Üstte verilen model basit etki modeli olup burada X’in, Y üzerindeki etkisi c yolu ile belirtilmektedir. Bu etki genellikle toplam etki olarak da ifade edilmektedir. Şekil 15’de altta yer alan model ise basit aracılık etkisini gösteren modeldir. Burada ise X’in Y üzerine etkisi, üçüncü bir değişken olan M (aracı değişken) vasıtasıyla sağlanmakta ve M değişkeni bir nevi X’in etkisini Y’ye aktarmaktadır. Aracı etki modelinde X’in M üzerindeki etkisi a yolu ile, M’nin Y üzerindeki etkisi ise b yolu ile sembolize edilmiştir. Aracı değişken olan M ile A aynı anda modele dâhil edildiğinde X’in Y’ye olan etkisi ise c’ yolu ile gösterilmiştir. Anlatımlarda geçen; a, b, c ve c' harfleri ile sembolize edilen yollar aslında standardize regresyon katsayılarıdır. Modeldeki a ve b yollarının çarpımı ile elde edilen etkiye dolaylı etki, c' ile gösterilen etkiye ise doğrudan etki denilmektedir (Gürbüz ve Şahin 2016).

Baron ve Kenny’e (1986) göre Şekil 15’de verilen aracı etki modelinde aracılık etkisi Baron ve Kenny’e göre istatistiksel olarak şu şekilde test edilebilmektedir:

1. X, Y’yi anlamlı olarak etkilemelidir (c yolu).
2. X; M’yi anlamlı olarak etkilemelidir (a yolu).

3. X ile M birlikte regresyon analizine dâhil edildiğinde M, Y’yi anlamlı olarak etkilemelidir (b yolu). Bu durumda, X ile Y arasında anlamlı olmayan ilişki çıkarsa tam aracılık etkisi (full mediation), X ile Y arasındaki ilişkide azalma meydana gelirse kısmi aracılık (partial mediation) etkisi meydana gelmektedir (c' yolu).

Dolaylı etkinin anlamlı olup olmadığını değerlendirebilmek için dolaylı etkinin hesaplanması ve bu etki değerine ilişkin çıkarımlar yapılması gerekir. Araştırmadaki dolaylı etkinin anlamlılığını değerlendirebilmek için bootstrap yöntemi kullanılmıştır. Bootstrap yönteminde veri setindeki gözlemlerden rastgele gözlem seti oluşturularak yeniden örnekleme gerçekleştirilmektedir (Efron, 1987). İşlem esnasında bootstrapping değeri ve güven aralıkları oluşturulmaktadır. Güven aralığının alt sınırı ile üst sınırı arasında sıfırın olmaması dolaylı etkinin de anlamlı olduğu sonucunu ifade etmektedir (Hayes, 2013). Güvenilir tahminler için en az 2000, tercihen 5000 yeniden örnekleme yeterli görülmektedir (Dicio Efron, 1996).

Yapısal eşitlik modellerinde elde edilen uyum indeksleri model ile veri arasında uyum gösterdiğinde yapısal olarak oluşturulan hipotezler kabul edilmektedir. Model ile veri herhangi bir uyumun var olmadığını ortaya koyuyorsa hipotezler reddedilmektedir (Meydan ve Şeşen, 2011).

Yapısal eşitlik modellerinde model ile veri arasındaki uyum için ilk olarak değişkenler arasındaki yolların anlamlılığına bakılmaktadır. Yollar anlamlı ise uyum iyiliği indeksleri (Goodness of Fit Indices) incelenir. Alanyazında birden fazla uyum indeks değeri mevcuttur. Bu araştırmada ki-kare (χ^2) ile genel uyuma, GFI ile mutlak uyuma, NFI, CFI, RMSEA, TLI ile karşılaştırmalı uyuma ve SRMR ile artık temelli uyuma bakılmıştır.

Ki-kare Uyum Testi (χ^2) en yaygın kullanılan uyum indeksi olmakla birlikte başlangıç uyum indeksi olarak da değerlendirilebilir. χ^2 değeri araştırmacının kuramsal olarak önermiş olduğu teorik model ile örneklemeden elde edilen verinin uyumlu olup olmadığını test etmektedir. χ^2 değerinin anlamlı çıkması beklentinin veri ile desteklenmediği anlamına gelmektedir. Ancak χ^2 değeri örnekleme oldukça duyarlı bir uyum iyiliği değeridir. Bundan dolayı büyük örneklerde elde edilen sonuçlar güvenilir değildir. Ayrıca χ^2 değerinin serbestlik derecesine (sd) bölünmesi ile elde edilen sonuç da YEM’de sıklıkla kullanılan bir değerdir. χ^2 /sd oranından elde edilen sonucun düşük değerlerde olması modelin uyumunu gösterir. Bazı yazarlara göre (Briggs ve Cheek, 1986) bu oran 3 ten küçük olmalı, bazı yazarlara göre ise 5 ten küçük (Bollen, 1989) olmalıdır. Büyük örneklerde ($N > 700$) χ^2 değeri oldukça yüksek değerler alacağından χ^2 /sd’nin büyük örneklerde 5’in üzerinde çıkması olasıdır (Gürbüz, 2019). Bu nedenle araştırmada χ^2 raporlanmış ancak χ^2 uyum indeksi dışındaki uyum indekslerine bakılarak yorumlamalar gerçekleştirilmiştir.

İyilik Uyum İndeksi (Goodness of Fit Index, GFI) χ^2 ’ye alternatif olarak model uyumunun örneklem büyüklüğünden bağımsız olarak değerlendirilebilmesi amacıyla geliştirilmiştir (Jöreskog ve Sörbom, 1999). GFI, modelin örneklemdeki kovaryans matrisini ne oranda ölçtüğünü gösterir ve modelin açıkladığı örneklem varyansı olarak da kabul edilir (Sümer, 2000). GFI indeksi 0 ile 1 arasında değişir ve 1’e yaklaştıkça modelin uyumunun güçlendiği ifade edilmektedir (Brown, 2006). GFI değerinin kabul edilebilir sınırlarda olması için 0.90’ın üzerinde olması gerekir (Hooper, Coughlan ve Mullen, 2008).

Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (Comparative Fit Index, CFI) indeksi modelin uyum ve yeterliliğini göstermekle birlikte genellikle bağımsızlık modeli ya da yokluk modeli (null) olarak adlandırılır. Değişkenler arasında hiçbir ilişkinin olmadığını varsayan temel bir modelle karşılaştırma yaparak sonuç verir. CFI, bağımsızlık modelinin (gizil değişkenler arasında ilişkinin olmadığını öngören model) ürettiği kovaryans matrisi ile önerilen yapısal eşitlik modelinin ürettiği kovaryans matrisini karşılaştırır. CFI 0 ile 1 arasında bir değer verir. Değerin 1'e yaklaşması mükemmel uyuma, 0'a yaklaşması ise model uyumsuzluğuna karşılık gelir (Tabachnick ve Fidell, 2015). CFI değerinin kabul edilebilir sınırlarda olması için 0.90'ın üzerinde olması gerekir (Brown, 2006).

Normlaştırılmış Uyum İndeksi (Normed Fit Index, NFI) ve Normlaştırılmamış Uyum İndeksi (Non-normed Fit Index, NNFI veya Tucker-Lewis Index, TLI): NFI'da bağımsızlık modelinin χ^2 değeri ile modelin χ^2 değerinin karşılaştırılması yoluyla model tahminlemesi değerlendirilir. NFI'nın serbestlik derecesi hesaba katılarak hesaplanması ile NNFI elde edilir. NFI ve NNFI değerleri 0 ile 1 arasında değişir. Değerin 1'e yaklaşması mükemmel uyuma, 0'a yaklaşması ise model uyumsuzluğuna karşılık gelir. NFI ve NNFI değerlerinin kabul edilebilir sınırlarda olması için 0.90'ın üzerinde olması gerekir (Sümer, 2000). NNFI bazı kaynaklarda TLI olarak da adlandırılmaktadır. Bu araştırmanın bulgularında TLI ismiyle raporlanmıştır.

Standardize Edilmiş Artık Ortalamaların Karekökü (Standardized Root Mean Square Residuals, SRMR) evrene ait kestirimsel kovaryans matrisi ile örnekleme ait kovaryans matrisleri arasındaki artık kovaryans ortalamalarıdır. SRMR değerleri 0 ile 1 arasında değişir ve değer 0'a eşit olması mükemmel uyuma işaret eder. (Kline, 2005). SRMR değerinin 0.08'in altında tercihen de 0.05'in altında olması çoğu zaman yeterli görülmektedir (Byrne, 2016; Hu ve Bentler, 1999).

Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (Root Mean Square Error Of Approximation, RMSEA) χ^2 dağılımında, popülasyon kovaryanslarını kestirmek amacıyla kullanılan bir indekstir. RMSEA değerinin ise görece örneklem büyüklüğünden bağımsız bir uyum indeksidir (Schermele-Engel, Moosbrugger ve Müller 2003). RMSEA değerleri 0 ile 1 arasında değişir ve değer 0'a eşit olması mükemmel uyuma işaret eder (Brown, 2006). RMSEA değerinin 0.08'in altında tercihen de 0.05'in altında olması çoğu zaman yeterli görülmektedir (Hooper, Coughlan ve Mullen, 2008; Sümer, 2000).

Bu araştırmada kullanılan uyum indeks değerlerinin uyum ölçüt aralıkları aşağıdaki Tablo 5’te özetlenmiştir (Byrne, 2016; Hooper, Coughlan ve Mullen, 2008; Hu ve Bentler, 1999; Sümer, 2000; Tabachnick ve Fidell, 2015).

Tablo 5. Uyum İndeksleri ve Uyum Ölçüt Aralıkları

Uyum İndeksleri	Mükemmel Uyum Ölçütleri	İyi Uyum Ölçütleri
GFI	.95 ≤ GFI ≤ 1.00	.90 ≤ GFI < .95
CFI	.95 ≤ CFI ≤ 1.00	.90 ≤ CFI < .95
NFI	.95 ≤ CFI ≤ 1.00	.90 ≤ CFI < .95
TLI	.95 ≤ CFI ≤ 1.00	.90 ≤ CFI < .95
SRMR	.00 ≤ SRMR ≤ .05	.05 < SRMR ≤ .10
RMSEA	.00 ≤ RMSEA ≤ .05	.05 < RMSEA ≤ .08

Araştırmadaki YEM modellerindeki analizleri hesaplama yöntemi (estimation) olarak maksimum olabilirlik (maximum likelihood, ML) kullanılmıştır. Maksimum olabilirlik yönteminde örneklemin yeterli büyüklükte olması, ölçümlerin sürekli değişken olması ve verilerin normal dağılım göstermesi gerekmektedir. Maksimum olabilirlik dışında farklı hesaplama yöntemleri de bulunmaktadır ancak ML dışındaki hesaplama yöntemlerinin başarılı sonuçlar vermediğine dair görüşler bulunmaktadır (Kaplan, 2009). Bu nedenle YEM analizlerinde mümkün olduğunca ML yönteminin kullanılması, yukarıda açıklanan çoklu normalliğe uymayan veriler için ise ML ve Bootstrap yönteminin birlikte kullanılması tavsiye edilmektedir (Gürbüz, 2019).

Bu araştırma Kline’in (2019) önerildiği şekilde iki aşamalı olarak gerçekleştirilmiştir. İki aşamalı olarak gerçekleştirilen yapısal eşitlik modellerinde ilk olarak ölçme modeli test edilmekte ve daha sonra yapısal model ele alınmaktadır. Ölçme modeli araştırmadaki değişkenlerin bir arada doğrulamayı faktör analizine tabi tutulmasıdır. Gizil değişkenler (latent variable) kendilerini oluşturan gözlenen ya da gösterge (observed / indicator) değişkenleriyle ilişkilendirilmekte ve ölçme modelinin tüm değişkenlerinin birbiriyle ilişkisi aynı anda ele alınmaktadır. Bu şekilde test edilen ölçme modelinde hata varyanslarının aynı anda devreye girmesi ve tüm ilişkiler ağı görüldüğü için önerilmektedir.

Ayrıca araştırmada yalnızlık gizil değişkenlerini oluşturmak için parselleme yöntemi kullanılmıştır. Parselleme yöntemi tek boyutlu ölçme araçlarında ölçme hatalarını azaltmak amacıyla kullanılmaktadır (Little, Cunningham, Shahar ve Widaman, 2002). Parselleme yönteminin psikometrik ve modelleme ile ilgili faydalı olduğu

belirtilmiştir (Bandalos, 2002; Matsunaga, 2008). Parselleme yöntemi yapısal modelde bireysel maddelerden kaynaklı sistematik hataları azaltmak ve model-veri uyumunu koruyabilmek için de önerilmektedir (Yang, Nay ve Hoyle, 2010). Parselleme ile maddeler gruplandırılarak toplanmakta ve tek boyutlu ölçme araçlarında faktörler oluşturulmaktadır. Son yıllarda parselleme yönteminin kullanıldığı araştırmalar göze çarpmaktadır (Atik, 2017; Bakioğlu, 2017; Dilek-Tel, 2017; Satıcı, 2016). Bu araştırmada yalnızlık gizil değişkenini oluşturmak için madde-yapı dengesinin dikkate alındığı dengeleme yaklaşımı ile parselleme gerçekleştirilmiştir. Dengeleme yaklaşımında madde-toplam korelasyon büyüklüklerine göre maddeler sıralanır. Daha sonra en düşük korelasyon değerine sahip ve en yüksek korelasyon değerine sahip maddeler ilk parsele sonrasındakiler ikinci parsele ve daha sonraki maddeler üçüncü parsele atanır. Bu şekilde gerçekleştirilen uygulama sonucunda maddeler parsellere dengeli dağıtım yapıldığından tek boyutlu bir yapıya göre daha iyi sonuçlar ortaya çıkarmaktadır (Little vd., 2002).

Araştırmada gerçekleştirilen temel istatistikler (frekans analizi, ortalama, standart sapma, çarpıklık, basıklık, korelasyon ve güvenilirlik) IBM SPSS Statistic 21 programıyla, yapısal eşitlik modellemesi ve bootstrapping işlemi ise AMOS Graphics programıyla analiz edilmiştir.

BÖLÜM 4

4 BULGULAR

Bu bölümde uyumsuz düşünce tarzlarının yalnızlığın aracılığıyla duygusal dışavurum üzerindeki etkisinin test edildiği modelin analizine yer verilmiştir. Modelin analiz edilmesinden önce değişkenler arasındaki ilişkileri görmek amacıyla korelasyon analizi ve betimsel istatistikler ele alınmıştır.

4.1 Betimsel İstatistikler ve Değişkenler Arası İlişkiler

Ölçme modelinde ve dolayısıyla yapısal modelde: Duygusal dışavurum için üç alt boyutu olan olumlu dışavurum, olumsuz dışavurum ve dürtü şiddeti; uyumsuz düşünce tarzları için yine üç alt boyutu olan ikilemler, tuzaklar ve engeller; yalnızlık için ise gözlenen değişken olarak araştırmacı tarafından oluşturulan üç parsel kullanılmıştır. Bu bağlamda yapısal eşitlik modellemesine geçilmeden önce gözlenen değişkenlere ait betimsel istatistikler ve ilişkiler Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6'da görüldüğü üzere duygusal dışavurumun alt boyutu olan dürtü şiddetinin uyumsuz düşünce tarzları alt ölçeklerinden bazıları ve yalnızlık parsellerinden bazıları ile anlamsız ilişkileri haricinde tüm değişkenler istatikselsel olarak anlamlıdır. Dürtü şiddeti, uyumsuz düşünce tarzları alt boyutlarının tamamı ile anlamsızdır. Yine dürtü şiddeti, yalnızlık parsellerinden parsel 2 ve parsel 3 ile anlamsızdır.

Duygusal dışavurumun bileşenlerinden olumlu dışavurum ile uyumsuz düşünce tarzları (sırasıyla $r=-.28$, $r=-.23$, $r=-.23$) ve yalnızlık (sırasıyla $r=-.43$, $r=-.36$, $r=-.37$) negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Ayrıca olumsuz dışavurum ile uyumsuz düşünce tarzları (sırasıyla $r=-.19$, $r=-.16$, $r=-.12$) ve yalnızlık (sırasıyla $r=-.22$, $r=-.25$, $r=-.18$) negatif yönde anlamlı ilişkiye sahiptir. Diğer taraftan dürtü şiddeti yalnızlık parsellerinden parsel 1 ile ($r=-.18$) negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir.

Tablo 6. Betimsel istatistikler ve ilişkiler (N = 1042)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.olumlud.	-								
2.olumsuzd.	.39**	-							
3.dürtüsid.	.33**	.27**	-						
4.ikilemler	-.28**	-.19**	.01	-					
5.tuzaklar	-.23**	-.16**	-.06	.41**	-				
6.engeller	-.23**	-.12**	-.01	.44**	.30**	-			
7.yal.pars1	-.43**	-.22**	-.18**	.30**	.17**	.20**	-		
8.yal.pars2	-.36**	-.25**	-.05	.40**	.21**	.30**	.55**	-	
9.yal.pars3	-.37**	-.18**	-.06	.37**	.17**	.31**	.52**	.63**	-
Ortalama	21.68	24.88	31.89	7.19	8.74	7.79	4.99	4.83	3.11
SS	3.99	5.91	5.88	2.71	2.82	2.61	1.47	1.91	1.23
Minimum	6	6	11	3	4	3	3	3	2
Maksimum	28	42	42	15	20	15	12	12	8

Not. ** p <.01; olumlud. olumlu dışavurum; olumsuzd. olumsuz dışavurum; dürtüsid. dürtü şiddeti; yal.pars yalnızlık parselleri.

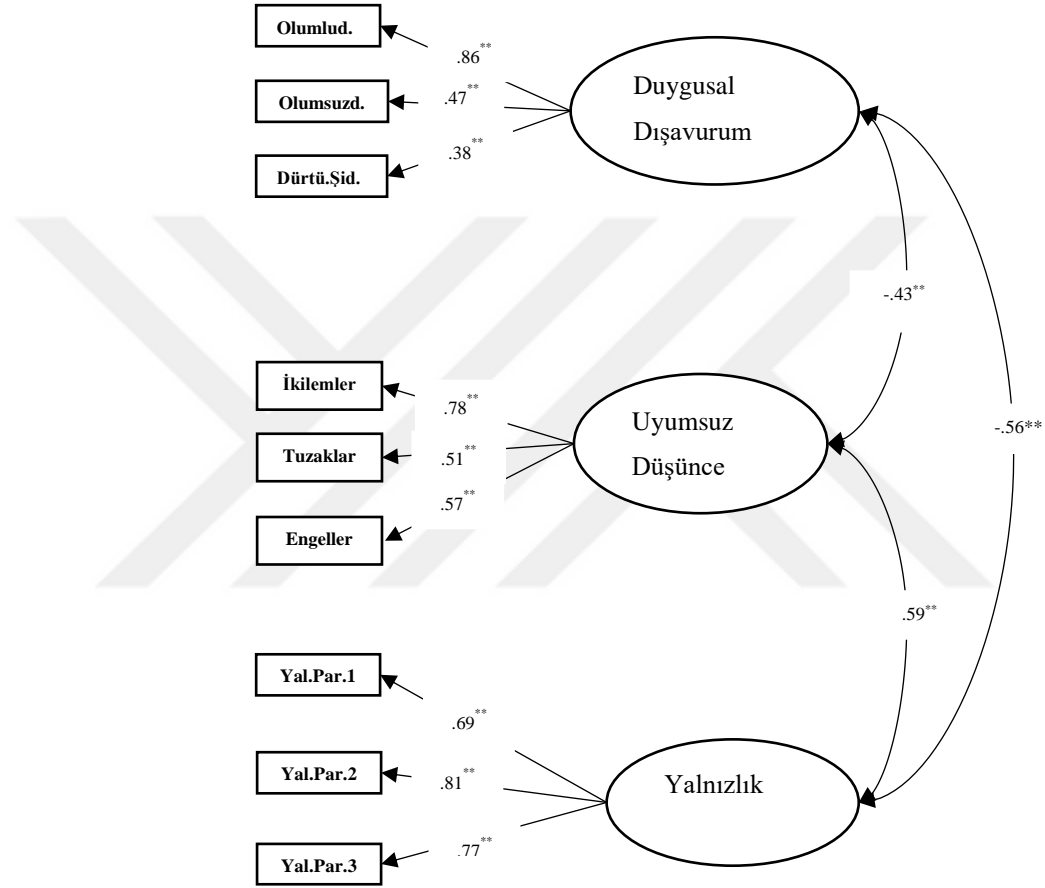
Yine Tablo 6’da görüldüğü gibi, uyumsuz düşünce tarzlarından ikilemlerin yalnızlığın parselleriyle (sırasıyla $r = .30$, $r = .40$, $r = .37$) pozitif yönde anlamlı; tuzakların yalnızlık parselleriyle (sırasıyla $r = .17$, $r = .21$, $r = .17$) pozitif yönde anlamlı; engellerin yalnızlık parselleriyle (sırasıyla $r = .20$, $r = .30$, $r = .31$) pozitif yönde anlamlı ilişki içinde olduğu görülmüştür.

Genç yetişkinlerin duygusal dışavurum puan ortalamaları ele alındığında dürtü şiddetinin ortalamadan görece yüksek (Ort = 31.89, SS = 5.88), olumlu dışavurumun ortalamadan görece düşük (Ort = 21.68, SS = 3.99) bir puana sahip olduğu ifade edilebilir. Ayrıca olumsuz dışavurumun ortalama (Ort = 24.88, SS = 5.91) bir puana sahip olduğu söylenebilir.

4.2 Ölçme Modelinin Test Edilmesi

Genç yetişkinlerde duygusal dışavurum, uyumsuz düşünce tarzları ve yalnızlık arasındaki ilişkilerin inceleneceği yapısal modelin ilk aşamasını oluşturacak ölçme modelinde üç adet gizil değişken (duygusal dışavurum, uyumsuz düşünce tarzları ve yalnızlık) ile bu gizil değişkenleri oluşturacak 9 gözlenen değişken yer almaktadır. Duygusal dışavurum gizil değişkenini; olumlu dışavurum, olumsuz dışavurum ve dürtü

şiddeti oluşturmaktadır. Uyumsuz Düşünce Tarzları gizil değişkenini; ikilemeler, tuzaklar ve engeller oluşturmaktadır. Yalnızlık tek boyutlu olduğu için parselleme yöntemi kullanılmıştır. Yalnızlık gizil değişkenini üç parsel temsil etmektedir. Şekil 16’da ölçme modelinin doğrulayıcı faktör analizi sonuçları sunulmuştur.



Şekil 16. Ölçme Modeli

Not. N = 1042; **p < 0.01

Ölçme modelinde öncelikle standardize edilmiş regresyon katsayılarının anlamlılığına bakılmıştır. Şekil 16’da görüleceği üzere standardize edilmiş regresyon katsayıları .38 ile .86 arasında değişmektedir (p < .01). Ayrıca gizil değişkenler arası ilişkilerin de anlamlı olduğu anlaşılmaktadır. Ölçme modelinin doğrulanıp doğrulanmadığını görmek için uyum iyiliği indeksleri ele alındığında verinin kabul

edilebilir uyum iyiliği indekslerine sahip olduğu görülmektedir (χ^2 (24, N = 1042) =133,757, p <.001; GFI = 0.97; CFI = 0.95; NFI = 0.94; TLI = 0.93; SRMR = 0.0451; RMSEA = 0.066). Ölçme modeline ait değerler Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7. Ölçme modelinin yol katsayıları, çarpıklık ve basıklık değerleri

Değişken	λ	Çarpıklık	Basıklık
<i>Duygusal Dışavurum</i>			
Olumlu Duygusal Dışavurum	.86	-.69	.44
Olumsuz Duygusal Dışavurum	.47	-.11	.13
Dürtü Şiddeti	.38	-.51	-.02
<i>Uyumsuz Düşünce Tarzları</i>			
İkilemler	.78	.51	-.05
Tuzaklar	.51	.66	.81
Engeller	.57	.28	-.24
<i>Yalnızlık</i>			
Yalnızlık Parsel 1	.69	.98	1.59
Yalnızlık Parsel 2	.81	1.07	.91
Yalnızlık Parsel 3	.77	1.20	1.40

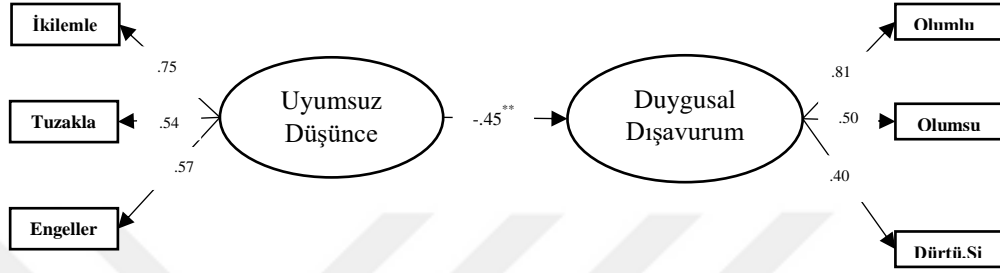
Kline’a (2019) göre ölçme modellerinde tüm yol katsayılarının anlamlı olması, uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir sınırlarda olması ve değişkenler arasındaki yolların 85’den küçük olması gerekir. Ayrıca değişkenlerden elde edilen sonuçların normal dağılımı için çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 arasında olması gerekir (Bachman, 2004). Bu araştırma kurulan ölçme modeli bu şartları sağladığından dolayı kurulacak olan yapısal modellerde yeterli koşulları sağlamaktadır.

4.3 Yapısal Modelin Test Edilmesi

Uyumsuz düşünce tarzları ile duygusal dışavurum arasındaki ilişkide yalnızlığın aracı değişken etkisini test etmek üzere, Baron ve Kenny (1986) tarafından önerilen üç aşamalı regresyon analizi yapılmıştır. Doğrudan ve dolaylı etkileri aynı anda görmek için ise iki ayrı yapısal eşitlik modeliyle test edilmiştir. Baron ve Kenny, bir aracılık etkisinden söz edilebilmek için üç durumun var olması gerektiğini belirtmektedir: (1) Bağımsız değişkenin (uyumsuz düşünce tarzları) aracı değişken (yalnızlık) üzerinde bir etkisi olmalıdır. (2) Bağımsız değişkenin (uyumsuz düşünce tarzları) bağımlı değişken (duygusal dışavurum) üzerinde etkisi olmalıdır. (3) Aracı değişken (yalnızlık) ikinci adımdaki regresyon analizine dâhil edildiğinde, bağımsız değişkenin (uyumsuz düşünce

tarzları) bağımlı değişken (duygusal dışavurum) üzerindeki etkisi düşerken, ara değişkenin (yalnızlık) de bağımlı değişken (duygusal dışavurum) üzerinde anlamlı bir etkisi olmalıdır. Belirtilen etkileri araştırmak üzere iki ayrı model kurulmuştur.

Bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin test edilmesine Model 1 ile başlanmıştır. Model 1 sonucu oluşan gizil değişkenlerle yol analizi sonuçları Şekil 17’de sunulmaktadır.



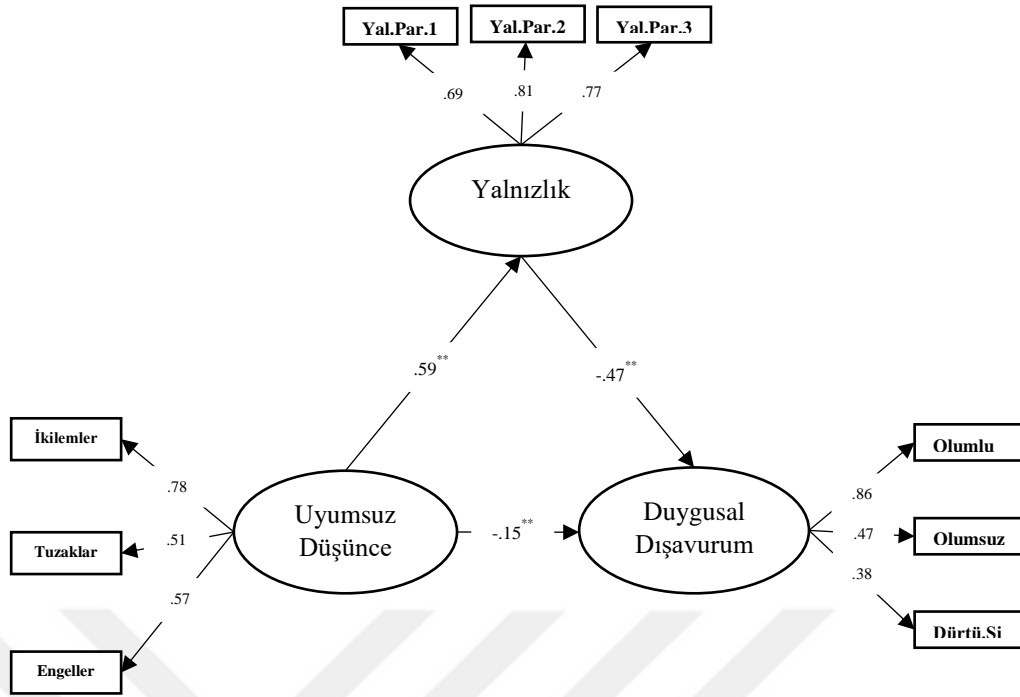
Şekil 17. Model 1’in Uyumsuz Düşünce Tarzları ve Duygusal Dışavurum Arasında Kurulan Yapısal Eşitlik Modeli Test Sonuçları

Not. N = 1042; ** $p < 0.01$

Şekil 17’de sunulan genç yetişkinlerin uyumsuz düşünce tarzlarının duygusal dışavurumunu etkilemesindeki yapısal eşitlik modelinde yer alan yol katsayılarının anlamlı olduğu görülmektedir. YEM sonucunda elde edilen etkiler göz önüne alındığında uyumsuz düşünce tarzları duygusal dışavurumu negatif yönde yordamaktadır ($\beta = -.45$, $p < .01$).

Model 1’in uyum iyiliği indeksleri göz önüne alındığında tüm uyum iyiliği indekslerin kabul edilebilir düzeyde oldukları söylenebilir. Model 1’in uyum iyiliği indeksleri şu şekildedir; $\chi^2(8, N = 1042) = 43.716$, $p < .001$; GFI = 0.99; CFI = 0.96; NFI = 0.92; TLI = 0.92; SRMR = 0.043; RMSEA = 0.065. Model 1 sonucunda aracılık için Baron ve Keny tarafından ortaya konan bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde etkisi olması koşulu sağlanmıştır.

Model 1’den sonra kurulan Model 2, iki etkiyi test etmek amacıyla kurulmuştur. Birinci olarak bu modelde bağımsız değişkenin aracı değişken üzerindeki etkisini belirleme amaçlanmıştır. İkinci olarak aracı değişken regresyon analizine dâhil edildiğinde, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin düşüp düşmediği ve ara değişkenin de bağımlı değişken üzerindeki etkisi belirlenmeye çalışılmıştır.



Şekil 18. Model 2'nin Uyumsuz Düşünce Tarzları, Duygusal Dışavurum ve Yalnızlık Arasında Kurulan Yapısal Eşitlik Modeli Test Sonuçları

Not. N = 1042; ** $p < 0.01$

Şekil 18'de sunulan genç yetişkinlerin uyumsuz düşünce tarzlarının yalnızlığın kısmi aracılığıyla duygusal dışavurumu etkilemesindeki yapısal eşitlik modelinde yer alan tüm yol katsayılarının anlamlı olduğu görülmektedir. Model 2'nin YEM sonucunda doğrudan etkileri göz önüne alındığında; uyumsuz düşünce tarzları yalnızlığı pozitif yönde ($\beta = .59, p < .01$), yalnızlık duygusal dışavurumu negatif yönde ($\beta = -.47, p < .01$), uyumsuz düşünce tarzları duygusal dışavurumu negatif yönde yordamaktadır ($\beta = -.15, p < .01$). Dolaylı etki incelendiğinde de uyumsuz düşünce tarzlarının duygusal dışavurumu yalnızlığın aracılığıyla etkilediği standardize edilmiş dolaylı etki katsayısının -.28 olduğu anlaşılmaktadır.

Model 2'nin uyum iyiliği indeksleri göz önüne alındığında tüm uyum iyiliği indekslerin kabul edilebilir düzeyde oldukları söylenebilir. Model 2'nin uyum iyiliği indeksleri şu şekildedir; $\chi^2 (24, N = 1042) = 133.757, p < .001$; GFI = 0.95; CFI = 0.95; NFI = 0.94; TLI = 0.93; SRMR = 0.045; RMSEA = 0.066. Model 2 sonucunda aracılık için Baron ve Keny tarafından ortaya konan bağımsız değişkenin aracı değişken üzerinde anlamlı bir etkisi olması koşulu sağlanmıştır. Ayrıca aracı değişken ikinci adımdaki regresyon analizine dâhil edildiğinde, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki

etkisi düşerken, ara değişkenin de bağımlı değişken üzerinde anlamlı bir etkisi olması koşulu sağlanmıştır.

Sonuç olarak yukarıda dile getirilen değerler göz önüne alındığında yalnızlığın; genç yetişkinlerin uyumsuz düşünce tarzları ve duygusal dışavurumları arasında kısmi aracı role sahip olduğu söylenebilir. Bu noktada genç yetişkinlerde uyumsuz düşünce tarzlarının duygusal dışavurumu doğrudan düşürebileceği gibi yalnızlığı arttırarak duygusal dışavurumu zayıflatabileceği de belirtilebilir. Bu modele ait doğrudan ve dolaylı etkilerin anlamlı olup olmadıklarına yönelik ek kanıt sağlamak adına 10.000 yeniden örnekleme yoluyla gerçekleştirilen bootstrapping işlemi sonucunda bootstrapping katsayısı ile % 95 güven aralıkları (G.A.) alt ve üst sınırları Tablo 8’de sunulmaktadır.

Tablo 8. Modele ait bootstrapping sonuçları

Model Yolları	Katsayı	%95 G.A.	
		Alt Sınır	Üst Sınır
Doğrudan etki			
Uyumsuz Düşünce Tarzları → Yalnızlık	.60	.52	.66
Uyumsuz Düşünce Tarzları → Duygusal Dışavurum	-.15	-.27	-.05
Yalnızlık → Duygusal Dışavurum	-.47	-.58	-.36
Dolaylı etki			
Uyumsuz Düşünce Tarzları → Yalnızlık → Duygusal Dışavurum	-.28	-.36	-.21

Bootstrapping işleminde güven aralıkları sıfırı kapsamadığında incelenen etkinin anlamlı olduğu belirtilmektedir (Preacher ve Hayes, 2008). Tablo 8 incelendiğinde modeldeki etkilerin tamamının anlamlı olduğu sonucuna varılabilir. Hem doğrudan etkilerin hem de dolaylı etkilerin bootstrapping güven aralıkları alt ve üst sınırları sıfırı kapsamamaktadır. Bu nedenle bootstrapping işleminin genç yetişkinlerin uyumsuz düşünce tarzlarının yalnızlık aracılığıyla duygusal dışavurumu etkilediği sonucunu desteklediği ifade edilebilir.

BÖLÜM 5

5 TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, genç yetişkinlerde duygusal dışavurumu daha iyi açıklayabilmek için kurulan modelden elde edilen bulgular alanyazında yer alan kuramsal bilgiler ve araştırmalar çerçevesince tartışılmıştır. Daha sonra araştırma sonucunda elde edilen sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

5.1 Tartışma

Bu araştırmada teorik alt yapıdan yola çıkarak kurulan modelden elde edilen bulgular doğrultusunda ilk olarak doğrudan etkilere daha sonra dolaylı etkiye yönelik tartışmalar yapılmıştır.

5.1.1 Uyumsuz düşünce tarzlarının duygusal dışavurum üzerindeki doğrudan etkisine ilişkin tartışma

Araştırmacının beklentisi doğrultusunda uyumsuz düşünce tarzlarının duygusal dışavurum üzerinde doğrudan etkili olduğu görülmüştür. Bireylerin uyumsuz düşünce tarzlarına sahip olma seviyesi arttıkça duygusal dışavurum düzeyleri azalmaktadır. Duygu ve düşüncelerin etkileşimi hem duygu kuramlarında (Frijda, 1993; Izard, 1993; Lazarus, 1991; Scherer, 1993) hem de psikolojik danışma kuramlarında (Beck, 1976, Dryden, 2012; Ellis, 1962; Ryle ve Kerr, 2002) yer almaktadır. Bilişsel kuramlara göre bireylerin sahip oldukları düşünce yapıları belirlenebilirse hem bireylerin stresli olaylara duygusal olarak nasıl tepki verdikleri hem de bu olaylar sırasındaki çıkarımları tahmin edebilir (Dryden, Ferguson ve Clarck, 1989). Bilişsel kuramlar bireylerin duygularını ve davranışlarını olumsuz yönde etkileyen düşünceler üzerinde farkındalık oluşturarak olumsuz düşünceleri değiştirmeye odaklanır (Beck, 1976, Dryden, 2012; Ellis, 1962; Ryle ve Kerr, 2002). Tekrarlayan uyumsuz kişilerarası davranış örüntüleri ve duygular bireylerin sahip olduğu düşünce yapısındaki çarpıklıktan kaynaklanmaktadır (Beck, Davis ve Freeman, 2015). Hatalı düşünceler bireyin işlevselliğini bozan uyumsuz düşüncelerdir. Hatalı düşünce tarzlarına sahip bireyler yaşama negatif bakma eğilimindedir. Yaşama ilişkin negatif bakış açısı ve bunların meydana getirdiği duygular bireyde psikolojik problemlere yol açmaktadır (Ellis, Harper ve Powers, 1975). Deneyimlenen olumsuz duygular bazı bireyler tarafından kolayca dışa vurulabildiği gibi bazıları tarafından dışa vurulamayabilir. Dışa vurulamayan duygular bireylerde artık

yaşantı oluşturur (Akkoyun, 2001). Duyguları dışa vurmak bireyin yaşantısı üzerinde bilişsel bir yapı oluşturarak içgörü fırsatı sağlamaktadır (Pennebaker,1989). Psikolojik danışma kuramlarından psikanalitik kuram (Freud,1957), birey merkezli terapi (Rogers, 1961), gestalt terapi (Voltan-Acar, 2019) ve duygu odaklı terapi (Greenberg, 2018) gibi terapi çeşitleri duyguları dışa vurmanın bireyin psikolojik sağlığına katkı sağladığını belirtmektedir. Bundan dolayı psikolojik problemlere yol açabilen uyumsuz düşünceler ile psikolojik sağlığa katkıda bulunan duygusal dışavurum arasında negatif bir ilişki olması beklenebilir.

Araştırmanın bulgusu alanyazındaki bilişsel çarpıtmalar duyguları bastırmayı pozitif yönde yordadığı (Chung, Jalal ve Khan, 2014) ve bilişsel çarpıtmaların neden olduğu depresif belirtiler ile duyguları bastırma arasındaki pozitif yönlü ilişki (Yıldız, 2017) yönündeki bulgular ile tutatlılık göstermektedir. Hem bilişsel çarpıtmalar hem de duyguları bastırma bireyin psikolojik sağlığını olumsuz etkileyen unsurlardır. Bundan dolayı iki değişken arasında pozitif bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Duygusal dışavurumun tersi olarak duyguları bastırma ele alınabileceğinden bu çalışmaların sonucu ile araştırmanın bulgularını desteklemektedir. Ayrıca temel duygulardan olan öfke duygusunun dışavurumu ile ilgili çalışmalar da araştırma sonucuyla benzer şekilde bulgular raporlanmıştır. Buna ek olarak öfke duygusunun sağlıklı bir şekilde ifade edilememesi ile bilişsel çarpıtmalar (Azoulay, 2000; DiGiuseppe ve Froh 2002) ve akılcı olmayan inançlar (Martin ve Dahlen, 2004; Hazaleus ve Deffenbacher 1985) arasındaki pozitif yönlü ilişki de araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir. Bilişsel çarpıtmalar ve akılcı olmayan inançlar bireyin olayları olduğundan farklı algılamasına neden olduğundan dolayı uyumsuz düşünce tarzları ile benzerlik göstermektedir. Her ne kadar bu kavramlar farklı kuramcılar tarafından farklı adlarla sınıflandırılırsa da özünde bireyin düşüncelerinden kaynaklanan yaşamın işlevselliğinin bozulması durumu söz konusudur.

5.1.2 Uyumsuz düşünce tarzlarının yalnızlık üzerindeki doğrudan etkisine ilişkin tartışma

Araştırma sonucunda elde edilen bir diğer bulgu uyumsuz düşünce tarzlarının yalnızlığı doğrudan etkilemesidir. Bu etkide uyumsuz düşünce tarzları ile yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmış ve uyumsuz düşünce tarzlarının yalnızlığı anlamlı yordadığı ortaya konulmuştur. Bu etki kurulan modeldeki en güçlü etkidir. Bilişsel terapi yaklaşımlarına göre, yalnızlığın nedeni bireylerin sahip oldukları

işlevsiz ve gerçekçi olmayan düşünceleridir (Burns, 1985). Young (1982) depresyon tanısı olan kişilerin yalnızlık duygularını azaltmak için bilişsel-davranışçı terapi yoluyla negatif otomatik düşüncelerini ele almanın klinik değeri olduğunu belirtmiştir. Theeke vd. (2016) tarafından uyumsuz düşünceleri yeniden yapılandırma yoluyla yalnızlık duygusu azaltılmıştır. Bilişsel terapiler yalnızlığın gelişimini anlamak ve yalnızlık duygularını azaltmak için etkili bir yöntemdir (Hyland vd., 2008). Meta-analitik bulgular da uyumsuz bilişsel süreçlerin ele alınmasının yalnızlığı tedavi etmenin etkili bir yolu olabileceği sonucuna varmıştır (Masi, Chen, Hawkey ve Cacioppo, 2011). Tüm bu sonuçlardan dolayı uyumsuz düşünce tarzları ile yalnızlık arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki beklenebilir.

Hem üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen araştırmalar hem de farklı gruplar üzerinde gerçekleştirilen çalışmalar araştırmanın bulgusuyla paralellik göstermektedir. Üniversite öğrencilerinin olayları olumlu ya da olumsuz değerlendirme biçimleri ile daha az yalnızlık ya da daha fazla yalnızlık hissetmeleri arasında ilişki olduğunu ortaya koyulmuştur (Anderson, Horowitz ve French, 1983). Yine üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir diğer çalışmada bilişsel çarpıtmaların özellikle yakınlıktan kaçınmayla ilgili bilişsel çarpıtmaların yalnızlık üzerinde etkili olduğu belirtilmiştir (Hamamcı ve Duy, 2007). Bu bulguya benzer bir bulgu da Hoglund ve Collison (1989) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada sahip olunan akılcı olmayan düşünceler ile yalnızlık düzeyi arasında anlamlı ve olumlu yönde bir ilişki rapor edilmiştir. Ayrıca üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir diğer çalışmada akılcı duygusal davranışçı terapidaki akılcı olmayan inançların (zorunluluklar, felaketleştirme, kendini küçültme) yalnızlıktaki varyansın %36'sını açıkladığı sonucu kurulan yapısal eşitlik modeliyle elde edilmiştir (Hyland vd., 2019). Son olarak yaşlı erişkinler üzerinde gerçekleştirdikleri beş yıllık boylamsal bir çalışmada bilişsel çarpıtmaların neden olduğu depresif belirtiler ile yalnızlık arasında pozitif yönlü ilişki bulunduğu belirtilmiştir (Cacioppo, Hawkey ve Thisted, 2010). Literatüdeki bu bulgular ışığında bireylerin sahip olduğu düşünce yapılarındaki uyumsuzluk bireylerin yalnız hissetmeleri ile ilişkili olduğu söylenebilir. Buna ek olarak uyumsuz düşünceler bireyin yalnızlık duygusu hissetmesine neden olan faktörlerden birisi olarak da değerlendirilebilir. Bundan dolayı belirtilen bulgular araştırma bulgusunu destekler niteliktedir.

5.1.3 Yalnızlığın duygusal dışavurum üzerindeki doğrudan etkisine ilişkin

tartışma

Araştırma sonucunda elde edilen bir diğer bulgu ise yalnızlığın duygusal dışavurumu doğrudan etkilemesidir. Bu etkide yalnızlık ile duygusal dışavurum arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmış ve yalnızlığın duygusal dışavurumu anlamlı şekilde yordadığı ortaya konulmuştur. Duygu deneyimlerinin çoğu sosyal ortamlarda dışarıya yansıtılır (Averil, 1982; Kemper, 1991). İnsanlar, arkadaşları ile birlikteyken yalnız olduklarından daha yüksek düzeyde mutluluk bildirme eğilimindedir (Csikszentmihalyi ve Hunter, 2003). Sosyal bağlam içinde bulunmayan bireylerin sosyal bağlam içinde bulunanlara oranla neşe, öfke ve üzüntü hissetme olasılıkları daha yüksektir (Babad ve Wallbott, 1986). Sosyal beceriler azaldıkça da yalnızlık düzeyi artmaktadır (Hamarta, 2000). Yalnız hisseden birey başkalarının kendisini anlayamayacağını düşünerek duygularını dışavurmayabilir. Bu sebeplerden dolayı yalnızlık ile duygusal dışavurum arasında negatif bir ilişki beklenebilir.

Araştırmanın duygusal dışavurum ile yalnızlık arasındaki bulgularına benzer olarak üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmalarda (Akın, 2012; Burgin vd., 2012) yalnızlık ile duygusal dışavurum arasında negatif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca tarafından yalnızlığın sözel olmayan duygu dışavurumunu azalttığı belirtilmektedir (Gerson ve Perlman, 1979). Litaratüdeki bu bulgular araştırma bulgusu ile tutarlıdır. Yalnızlık ile duygusal dışavurum arasında anlamlı bir ilişkinin tespit edilemediği sadece bir çalışmaya rastlanılmıştır. Bu çalışma Kumar (2015) tarafından 60 yaş üstü 60 kişi ile gerçekleştirilmiş olup çalışma sonunda duygusal dışavurum ve yalnızlık arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı rapor edilmiştir. Bulgular arasındaki farklılık çalışma gruplarının yaş farkı veya çalışma grubundaki kişi sayısından kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir.

5.1.4 Uyumsuz düşünce tarzlarının yalnızlık aracılığıyla duygusal dışavurum

üzerindeki dolaylı etkisine ilişkin tartışma

Araştırmada yapısal modelde dolaylı etkinin anlamlı olduğu saptanmıştır. Uyumsuz düşünce tarzlarının duygusal dışavurum üzerindeki etkisinin hem doğrudan hem de dolaylı olduğu anlaşılmıştır. Genç yetişkinlerde yalnızlığın uyumsuz düşünce tarzları ve duygusal dışavurum arasındaki ilişkiye aracılık ettiği belirlenmiştir. Uyumsuz

düşünceler arttıkça yalnızlık düzeyi artmakta ve yalnızlık arttıkça da duygusal dışavurum düzeyi düşmektedir. Uyumsuz düşünceler doğrudan duygusal dışavurumu azaltabilirken; bir yandan da dolaylı olarak yalnızlık aracılığı ile duygusal dışavurumu azaltabilmektedir.

Pek çok kuramcıya göre (Beck, 1976; Ellis, 1958; Ryle, 1991) duygular düşünce-davranış ilişkisine aracılık etmektedir. Bu noktadan hareketle bireylerin uyumsuz düşünceleri olumsuz duygular hissetmelerine neden olabilir. Uyumsuz düşüncelere sahip bireyler karşılaştıkları olayların olumsuz sonuçlanacağına ya da davranışları gerçekleştirirken önlerine bir engel çıkacağına ilişkin çıkarımlarda bulunabilmektedirler. Çıkarımlardan bazıları sosyal ilişkilerle ilgili olabilir. Sosyal ilişkilerdeki bilgi işleme yanlışlıkları bireyinin yalnız hissetmesine aracılık eder (Cacioppo ve Hawkley, 2009; Qualter vd., 2013). Yalnızlık hem sosyal boyutta hem de duygusal boyutta bireye zarar veren bir duygudur (de Jong Gierveld vd., 2006). Sosyal ilişkilerdeki olumsuz ve işlevsiz algılar bireyin sosyal olarak geri çekilmesine neden olabilirken bireyin duygularını dışa vurması üzerinde de negatif bir etki yaratabilir. Bundan dolayı kendisi ve çevresi hakkında gerçekçi düşüncelere sahip olmayan bireyler kişiler arası ilişkilerde sorun yaşayarak kendilerini yalnız hissedebilir ve bu yalnızlıktan kaynaklı da duygusal dışavurum davranışı azalabilir.

5.2 Sonuç

Bu çalışmada genç yetişkinlerin duygusal dışavurumlarını açıklayabilmek için uyumsuz düşünce tarzları ve yalnızlık değişkenlerini içeren yapısal model kurulmuştur. Ayrıca modeldeki dolaylı etkinin anlamlılığına ek kanıt sağlamak için bootstrapping analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizler sonrasında aşağıdaki sonuçlar ortaya çıkmıştır.

Kuramsal alt yapıdan yola çıkarak genç yetişkinlerin uyumsuz düşünce tarzlarının yalnızlığın kısmi aracılığıyla duygusal dışavurumu etkilemesine ilişkin kurulan yapısal modelde yer alan yol katsayılarının anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin uyum iyiliği indeksleri göz önüne alındığında da kabul edilebilir değerlere sahip olduğu anlaşılmıştır.

Modelin hem doğrudan hem de dolaylı etkilerinin anlamlı olduğu gözlenmiştir.

Modelin doğrudan etkileri;

■ Uyumsuz düşünce tarzları ile duygusal dışavurum arasındaki yol katsayısı negatif yönde anlamlıdır. Uyumsuz düşüncelerin artması duygusal dışavurumdaki düşüşü yordamaktadır.

■ Modeldeki bir diğer doğrudan etki uyumsuz düşünce tarzları ile yalnızlık arasındaki yol katsayısı pozitif yönde anlamlıdır. Uyumsuz düşünce tarzlarındaki artış yalnızlıktaki artışı yordamaktadır.

■ Modeldeki son doğrudan etki yalnızlık ile duygusal dışavurum arasındadır. Yalnızlık ile duygusal dışavurum arasındaki yol katsayısı negatif yönde anlamlıdır. Yalnızlıktaki artış duygusal dışavurumu negatif yönde yordamaktadır.

Modelin dolaylı etkileri;

■ Modeldeki dolaylı etki beklenen yöndedir. Uyumsuz düşünce tarzlarının duygusal dışavurum üzerindeki dolaylı etkisi anlamlıdır. Yalnızlık değişkeni uyumsuz düşünce tarzları ile duygusal dışavurum arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir. Uyumsuz düşünce tarzları arttıkça yalnızlıkta artmakta ve yalnızlık arttıkça duygusal dışavurum azalmaktadır.

■ Bootstrapping analizi sonrasında da uyumsuz düşünce tarzları ile yalnızlık arasında duygusal dışavurumun aracılığının anlamlı olduğu görülmüştür.

5.3 Öneriler

Araştırma sonuçları kapsamında aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

■ Araştırmada uyumsuz düşüncelerin ve yalnızlığın duygusal dışavurumu negatif yönde yordadığı saptanmıştır. Duygusal dışavurum bireylerin psikolojik sağlığına katkı sağlamaktadır. Bundan dolayı daha sonra gerçekleştirilecek araştırmalarda genç yetişkinlerin uyumsuz düşüncelerini ve yalnızlıklarını azaltabilecek psiko-eğitim uygulamaları yapılabilir ve bu araştırmalar ile bireylerin duygusal dışavurumlarının artmasına katkı sağlanabilir.

■ Bireylerin düşünce ve duyguları onların yaşamını olumsuz etkileyebilir. Ancak bu düşünce ve duygular dışarı yansıtılmayabilir. Bu araştırma kapsamında genç

yetişkinlerin uyumsuz düşünce tarzları ve yalnızlık duygusunun duygusal dışavurumlarına anlamlı derecede etkilediği görülmüştür. Dolayısıyla genç yetişkinlerin eğitim müfredatına düşünce ve duyguların yaşamdaki etkilerine ilişkin farkındalıklarını artırabilecek içeriğe sahip “Bilişsel Psikoloji” konusu bulunan bir ders konulabilir.

■ Bu araştırma üniversite öğrenimi gören genç yetişkinlerde gerçekleştirilmiştir. Ele alınan değişkenlerin her ne kadar genç yetişkinlerde önemli olduğu düşünülse de ilgili alanyazında belirtildiği üzere düşünce yapıları çocukluk yıllarındaki ilişkiler üzerinde etkilidir. Dolayısıyla anne-babalar, eğitimciler ve yöneticiler çocukların olaylara farklı açıdan bakabilmesini sağlamaya yönelik ortamlar hazırlayabilir ve böylece bireylerin duygusal dışavurumlarına katkı sağlayabilirler.

■ Duygusal dışavurum düzeyi az olan danışanlar ile çalışan psikolojik danışmanlar danışma sürecinde uyumsuz düşünce tarzları ve yalnızlık duygusuna odaklanarak danışanların psikolojik sağlığına katkı sunabilir.

■ Üniversite öğrencilerinde uyumsuz düşüncelerinin duygusal dışavurumu azalttığı ayrıca yalnızlık duygusu aracılığı ile bunu gerçekleştirdiği ortaya konmuştur. Üniversitelerin psikolojik danışma birimleri tarafından gerçekleştirilebilecek uyumsuz düşünceleri azaltmaya yönelik grupla psikolojik danışma/psikoeğitim faaliyetleri sırasında sosyal beceriler geliştirme, sosyal destek sağlama ve yalnızlık duygusu ile başedebilme becerileri sağlama gibi amaçlar üzerinde de durularak yalnızlık duygusu azaltılabilir. Böylece uyumsuz düşünceye sahip ve yalnız hisseden bireylerin duygusal dışavurumlarının artmasına katkı sağlanabilir.

KAYNAKÇA

- Akbay, L. (2019). İlişkisel araştırmalar. S. Şen & İ. Yıldırım (Ed.), *Eğitimde araştırma yöntemleri* içinde (s. 117-135). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Akın, A. (2011). The validity and reliability of the Turkish version of the Berkeley Expressivity Scale. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 27-33. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.006>
- Akın, A. (2012). Emotional expressivity and loneliness in religious and moral studies education students. *The Online Journal of Counselling and Education* 1(3), 31-40.
- Akkoyun, F. (2001). *Gestalt terapi*. Ankara: Nobel Yayın Dağım.
- Alford, B. A., & Beck, A. T. (1997). The relation of psychotherapy integration to the established systems of psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7(4), 275-289. <https://doi.org/10.1023/B:JOPI.0000010884.36432.0b>
- Alpar, R. (2013). *Uygulamalı çok değişkenli istatistiksel yöntemler*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Anderson, C. A., Horowitz, L. M., & French, R. D. (1983). Attributional style of lonely and depressed people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(1), 127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.1.127>
- Andersson, L. (1998). Loneliness research and interventions: A review of the literature. *Aging & Mental Health*, 2(4), 264-274. <https://doi.org/10.1080/13607869856506>
- Arnkoff, D. B., & Glass, C. R. (1992). Cognitive therapy and psychotherapy integration. D. K. Freedheim, H. J. Freudenberger, J. W. Kessler, S. B. Messer, D. R. Peterson, H. H. Strupp, & P. L. Wachtel (Ed.), *History of psychotherapy: A century of change* içinde (s. 657–694). Washington, DC: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10110-019>
- Arslantaş, H., Adana, F., Ergin, F. A., Kayar, D., & Acar, G. (2015). Loneliness in elderly people, associated factors and its correlation with quality of life: A field study from Western Turkey. *Iranian Journal of Public Health*, 44(1), 43.
- Askari, I. (2019). The role of the belief system for anger management of couples with anger and aggression: A cognitive-behavioral perspective. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 37(3), 223-240. <https://doi.org/10.1007/s10942-018-0307-5>
- Atik, Z. (2017). *Psikolojik danışman adaylarının bireyle psikolojik danışma uygulaması ve süpervizyonuna ilişkin değerlendirmeleri* (Yayınlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Atkinson, R. L., Smith, E. E., Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B., Bem, D. J., & Maren, S. (2012). *Psikolojiye giriş*. (Y. Alogan, Çev.). Ankara: Arkadaş Yayınevi.

- Averill, J. R. (1982). *Anger and aggression: An essay on emotion*. New York: Springer-Verlag. <https://doi.org/10.1007/978-1-4612-5743-1>
- Azoulay, D. (2000). *Cognitive distortions in the experience and expression of anger* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ohio Adler School of Professional Psychology, Ohio.
- Babad, E. Y., & Wallbott, H. G. (1986). The effects of social factors on emotional reactions. K. S. Scherer, H. G. Wallbott, & A. B. Summerfield (Ed.), *Experiencing emotion: A cross-cultural study* içinde (s. 154-172). Cambridge: Cambridge University Press.
- Bachman, L. F. (2004). *Statistical analyses for language assessment*. California: Cambridge University Press
<https://doi.org/10.1017/CBO9780511667350>
- Bakioğlu, F. (2017). *Psikolojik danışman adaylarının özyeterlikleri ile kültüre duyarlılıkları, cinsiyet rolleri ve bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Bandalos, D. L. (2002). The effects of item parceling on goodness-of-fit and parameter estimate bias in structural equation modeling. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 9 (1): 78–102.
https://doi.org/10.1207/S15328007SEM0901_5
- Bandura, A. (1971). *Social learning theory*. New Jersey: Morristown.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84 (2), 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Beck, A. T. (1967) *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. New York: Hoeber Medical Division.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Beck, A. T. (1985). Theoretical perspectives on clinical anxiety. A. H. Tuma & J. D. Maser (Ed.), *Anxiety and the anxiety disorders* içinde (s. 183–196). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc. <https://doi.org/10.4324/9780203728215-12>
- Beck, A. T., & Alford, B. A. (2009). *Depression: Causes and treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Beck, A. T., Davis, D. D., & Freeman, A. (Ed.). (2015). *Cognitive therapy of personality disorders*. New York: Guilford Publications.

- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (2005). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. New York: Basic Books.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (2nd ed.)*. New York: Guilford Press.
- Bell, R. C. (1990). Analytic issues in the use of repertory grid technique. *Advances in personal construct psychology, 1*, 25-48.
- Beutel, M. E., Klein, E. M., Brähler, E., Reiner, I., Jünger, C., Michal, M., ... & Tibubos, A. N. (2017). Loneliness in the general population: prevalence, determinants and relations to mental health. *BMC psychiatry, 17*(1), 97. <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1262-x>
- Birtchnell, J., Denman, C., & Okhai, F. (2004). Cognitive analytic therapy: Comparing two measures of improvement. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 77*(4), 479-492. <https://doi.org/10.1348/1476083042555398>
- Bollen, K. A. (1989). A new incremental fit index for general structural equation models. *Sociological Methods & Research, 17*(3), 303-316. <https://doi.org/10.1177/0049124189017003004>
- Briggs, S. R., & Cheek, J. M. (1986). The role of factor analysis in the development and evaluation of personality scales. *Journal of Personality, 54*(1), 106-148. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1986.tb00391.x>
- Brinthaup, T. M. (2019). Individual differences in self-talk frequency: social isolation and cognitive disruption. *Frontiers in Psychology, 10*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01088>
- Brown, M., & Cudeck, R. (1993). *EQS structural equations program manual*. Los Angeles: Multivariate Software Inc.
- Brown, T. A. (2006). *Confirmatory Factor Analysis for Applied Research*. New York: Guilford Press.
- Burger, J. M. (2012). *Kişilik psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri*. (İ.D.E. Sarıoğlu, Çev.) İstanbul: Kaknüs.
- Burgin, C. J., Brown, L. H., Royal, A., Silvia, P. J., Barrantes-Vidal, N., & Kwapil, T. R. (2012). Being with others and feeling happy: Emotional expressivity in everyday life. *Personality and Individual Differences, 53*(3), 185-190. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.03.006>
- Burns, D. D. (1985). *Intimate connections: the new and clinically tested program for overcoming loneliness developed at the Presbyterian*. New York: William Morrow & Co.

- Büyüköztürk, Ş. (2020). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Byrne B. M. (2016). *Structural equation modeling with AMOS: basic concepts, applications, and programming*. New York: Routledge
<https://doi.org/10.4324/9781315757421>
- Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*, 13(10), 447-454.
<https://doi.org/10.1016/j.tics.2009.06.005>
- Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. New York: WW Norton & Company.
- Cacioppo, J. T., Cacioppo, S., & Boomsma, D. I. (2014). Evolutionary mechanisms for loneliness. *Cognition and Emotion*, 28, 3–21.
<https://doi.org/10.1080/02699931.2013.837379>
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2010). Perceived social isolation makes me sad: 5-year cross-lagged analyses of loneliness and depressive symptomatology in the Chicago Health, Aging, and Social Relations Study. *Psychology and Aging*, 25(2), 453. <https://doi.org/10.1037/a0017216>
- Cacioppo, S., Capitanio, J. P., & Cacioppo, J. T. (2014). Toward a neurology of loneliness. *Psychological Bulletin*, 140(6), 1464.
<https://doi.org/10.1037/a0037618>
- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness: Clinical import and interventions. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 238-249. <https://doi.org/10.1177/1745691615570616>
- Calvert, R., & Kellett, S. (2014). Cognitive analytic therapy: A review of the outcome evidence base for treatment. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 87(3), 253-277. <https://doi.org/10.1111/papt.12020>
- Cannon, W. B. (1927). The James-Lange theory of emotions: A critical examination and an alternative theory. *The American Journal of Psychology*, 39(1), 106-124.
<https://doi.org/10.2307/1415404>
- Cashdan, S. (1988). *Object relations therapy: Using the relationship*. New York: WW Norton & Company.
- Chen, S. H., & Zhou, Q. (2019). Cultural values, social status, and Chinese American immigrant parents' emotional expressivity. *Journal of Cross-cultural Psychology*, 50(3), 381-395. <https://doi.org/10.1177/0022022118817653>
- Chung, M. C., Jalal, S., & Khan, N. U. (2014). Posttraumatic stress disorder and psychiatric comorbidity following the 2010 flood in Pakistan: Exposure characteristics, cognitive distortions, and emotional suppression. *Psychiatry: Interpersonal & Biological Processes*, 77(3), 289-304.
<https://doi.org/10.1521/psyc.2014.77.3.289>

- Collins, W. A., Gleason, T., & Sesma, A., Jr. (1997). Internalization, autonomy, and relationships: Development during adolescence. J. E. Grusec & L. Kuczynski (Ed.), *Parenting and children's internalization of values: A handbook of contemporary theory* içinde (s. 78–99). New Jersey: John Wiley & Sons Inc.
- Corbridge, C., Brummer, L., & Coid, P. (2017). *Cognitive analytic therapy: Distinctive features*. London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315617244>
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (T. Ergene, Çev.). Ankara: Mentis.
- Csikszentmihalyi, M., & Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies*, 4(2), 185-199. <https://doi.org/10.1023/A:1024409732742>
- Çelik, E. (2013). Lise son sınıf öğrencilerinin yılmazlık özelliklerinin duygusal dışavurum açısından incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(2): 221-236.
- Darwin, C. (1872). *The expression of emotions in animals and man*. London: Murray. <https://doi.org/10.1037/10001-000>
- de Jong Gierveld, J. (1998). A review of loneliness: concept and definitions, determinants and consequences. *Reviews in Clinical Gerontology*, 8(1), 73-80. <https://doi.org/10.1017/S0959259898008090>
- Deniz, M., Hamarta, E., & Ari, R. (2005). An investigation of social skills and loneliness levels of university students with respect to their attachment styles in a sample of Turkish students. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 33(1), 19-32. <https://doi.org/10.2224/sbp.2005.33.1.19>
- Derubeis, R. J., Tang, T. Z., & Beck, A. T. (2001). *Cognitive Therapy Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies*. New York: The Guilford Press.
- Di Lorenzo, T. A., David, D., & Montgomery, G. H. (2007). The interrelations between irrational cognitive processes and distress in stressful academic settings. *Personality and Individual Differences*, 42(4), 765-776. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.08.022>
- DiCiccio, T. J., & Efron, B. (1996). Bootstrap confidence intervals. *Statistical Science*, 11(3), 189-212. <https://doi.org/10.1214/ss/1032280214>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- DiGiuseppe, R. A., Doyle, K. A., Dryden, W., & Backx, W. (2013). *A practitioner's guide to rational-emotive behavior therapy*. Oxford: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780199743049.001.0001>

- DiGiuseppe, R., & Froh, J. J. (2002). What cognitions predict state anger?. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 20(2), 133-150. <https://doi.org/10.1023/A:1019835215935>
- Dilek Tel, F. *Travma yaşamış üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ve travma sonrası büyüme düzeyleri arasındaki ilişkide stresle başa çıkmanın aracılık rolü* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- DiTommaso, E., Brannen-McNulty, C., Ross, L., & Burgess, M. (2003). Attachment styles, social skills and loneliness in young adults. *Personality and Individual Differences*, 35(2), 303-312. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00190-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00190-3)
- Dixon, T. (2003). *From passions to emotions: The creation of a secular psychological category*. Cambridge: Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511490514>
- Dobbs, J. L., Sloan, D. M., & Karpinski, A. (2007). A psychometric investigation of two self-report measures of emotional expressivity. *Personality and Individual Differences*, 43(4), 693-702. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.01.010>
- Dobs, K., Bühlhoff, I., & Schultz, J. (2018). Use and usefulness of dynamic face stimuli for face perception studies a review of behavioral findings and methodology. *Frontiers in Psychology*, 9, 1355. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01355>
- Doğan, T., & Bayar, Ö., (2018). Duygu Odaklı Terapi. Z. Karataş, & Y. Yavuzer (Ed.), *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları* içinde (s. 654-685). Ankara: Pegem akademik. <https://doi.org/10.14527/9786052413135.20>
- Doğan, T., Çötök, N. A., & Tekin, E. G. (2011). Reliability and validity of the Turkish Version of the UCLA Loneliness Scale (ULS-8) among university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 2058-2062. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.053>
- Donaldson, J. M., & Watson, R. (1996). Loneliness in elderly people: an important area for nursing research. *Journal of Advanced Nursing*, 24(5), 952-959. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.1996.tb02931.x>
- Dryden, W. (2012). *Cognitive behaviour therapies*. California: Sage. <https://doi.org/10.4135/9781446288368>
- Dryden, W. (2014). *Rational emotive behaviour therapy: Distinctive features*. London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315749433>
- Dryden, W., & DiGiuseppe, R. (1990). *A primer on rational-emotive therapy*. Illinois: Research Press.
- Dryden, W., & Mytton, J. (2016). *Four approaches to counselling and psychotherapy*. London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315626390>
- Dryden, W., & Neenan, M. (2014). *Rational emotive behaviour therapy: 100 key points and techniques*. London:Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315749464>

- Dryden, W., Ellis, A., & Dobson, K. S. (2001). *Rational emotive therapy*. New York: Guilford.
- Dryden, W., Ferguson, J., & Clark, T. (1989). Beliefs and inferences: a test of a rational-emotive hypothesis 1. Performing in an academic seminar. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 7(3), 119-129. <https://doi.org/10.1007/BF01076184>
- Dunbar, R. I. (2014). The social brain: Psychological underpinnings and implications for the structure of organizations. *Current Directions in Psychological Science*, 23(2), 109-114. <https://doi.org/10.1177/0963721413517118>
- Efron, B. (1987). Better bootstrap confidence intervals. *Journal of the American statistical Association*, 82(397), 171-185. <https://doi.org/10.1080/01621459.1987.10478410>
- Ekman, P. (1984). Expression and the nature of emotion. *Approaches to Emotion*, 3(19), 344.
- Ekman, P. (1992). Facial expressions of emotion: an old controversy and new findings. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 335(1273), 63-69. <https://doi.org/10.1098/rstb.1992.0008>
- Ekman, P., & Friesen, W. (1978): *Facial Action Coding System: A Technique for the Measurement of Facial Movement*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press. <https://doi.org/10.1037/t27734-000>
- Ekman, P., Friesen, W. V., O'Sullivan, M., Chan, A., Diacoyanni-Tarlatzis, I., Heider, K., . . . Tzavaras, A. (1987). Universals and cultural differences in the judgment of facial expressions of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(4), 712-717. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.4.712>
- Ellis, A. (1958). Rational psychotherapy. *Journal of General Psychology*, 59, 35-49. <https://doi.org/10.1080/00221309.1958.9710170>
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.
- Ellis, A. (2002). *Overcoming resistance: A rational emotive behavior therapy integrated approach*. New York: Springer Publishing Company. <https://doi.org/10.1016/B0-12-343010-0/00177-X>
- Ellis, A. (2010). *Overcoming destructive beliefs, feelings, and behaviors: New directions for rational emotive behavior therapy*. New York: Prometheus Books.
- Ellis, A., Harper, R. A., & Powers, M. (1975). *A New Guide to Rational Living*. California: Wilshire Book Co.
- Erikson, E. (1968). *Youth: Identity and crisis*. New York: W. W. Norton & Company.
- Ferguson, E., & Cox, T. (1993). Exploratory factor analysis: A users' guide. *International Journal of Selection and Assessment*, 1(2), 84-94. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2389.1993.tb00092.x>

- Frattaroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 132(6), 823. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.6.823>
- Freud, S. (1957). *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*. London: Hogarth Press.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Frijda, N. H. (1993). The place of appraisal in emotion. *Cognition & Emotion*, 7(3-4), 357-387. <https://doi.org/10.1080/02699939308409193>
- Frijda, N. H., & Zeelenberg, M. (2001). Appraisal: What is the dependent? K. R. Scherer, A. Schorr, & T. Johnstone (Ed.), *Series in affective science. Appraisal processes in emotion: Theory, methods, research* içinde (s. 141–155). Oxford: Oxford University Press.
- Fromm, E. (1956). *The art of loving: an enquiry into the nature of love*. New York: HarperCollins.
- Fromm, E. (1965). *Escape from Freedom*. New York: Discus Avon Books.
- Fromm-Reichmann, F. (1959). Loneliness. *Psychiatry*, 22(1), 1-15. <https://doi.org/10.1080/00332747.1959.11023153>
- Gala, N. M. (2017). *Emotional display rules of deaf culture: An evaluation of emotional expression* (Yayınlanmamış doktora tezi). Gallaudet University, Washington DC.
- Gerson, A. C., & Perlman, D. (1979). Loneliness and expressive communication. *Journal of Abnormal Psychology*, 88(3), 258. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.88.3.258>
- Gilbert, P. (1998). The evolved basis and adaptive functions of cognitive distortions. *British Journal of Medical Psychology*, 71(4), 447-463. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1998.tb01002.x>
- Goleman, D. (2009). *Working with emotional intelligence*. London: A&C Black.
- Goleman, D. (2016). *Duygusal Zeka: Neden IQ'dan daha önemlidir*. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Gomez, L. (1997). *An introduction to object relations*. New York: NYU Press.
- Greenberg, J. R., & Mitchell, S. A. (1983). *Psychoanalysis and object relations theory*. New York: Basic Books.
- Greenberg, L. S. (2002). Integrating an emotion-focused approach to treatment into psychotherapy integration. *Journal of Psychotherapy Integration*, 12(2), 154. <https://doi.org/10.1037/1053-0479.12.2.154>
- Greenberg, L. S. (2010). Emotion-focused therapy: A clinical synthesis. *Focus*, 8(1), 32-42. <https://doi.org/10.1176/foc.8.1.foc32>

- Greenberg, L. S., & Angus, L. E. (2004). The contributions of emotion processes to narrative change in psychotherapy: A dialectical constructivist approach. *The handbook of narrative and psychotherapy: Practice, Theory, and Research*, 331-349. <https://doi.org/10.4135/9781412973496.d25>
- Greenberg, L. S., & Paivio, S. C. (1997). Varieties of shame experience in psychotherapy. *Gestalt Review*, 205-220.
- Greenberg, L. S., & Paivio, S. C. (2003). *Working with emotions in psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Greenberg, L. S., & Pascual-Leone, A. (2006). Emotion in psychotherapy: A practice-friendly research review. *Journal of Clinical Psychology*, 62(5), 611-630. <https://doi.org/10.1002/jclp.20252>
- Greenberg, L. S., & Safran, J. D. (1989). Emotion in psychotherapy. *American Psychologist*, 44(1), 19. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.1.19>
- Greenberg, L. S., (2018). *Duygu odaklı terapi: Danışanlar duygu koçluğu yapmak*. (S.B. Çelik, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Gross, J. J., & John, O. P. (1995). Facets of emotional expressivity: Three self-report factors and their correlates. *Personality and Individual Differences*, 19(4), 555-568. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(95\)00055-B](https://doi.org/10.1016/0191-8869(95)00055-B)
- Gross, J. J., & John, O. P. (1997). Revealing feelings: facets of emotional expressivity in self-reports, peer ratings, and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(2), 435. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.2.435>
- Gross, J. J., & John, O. P. (1998). Mapping the domain of expressivity: multimethod evidence for a hierarchical model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 170. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.170>
- Gürbüz, S. (2019). *Sosyal bilimlerde aracı, düzenleyici ve durumsal etki analizleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Gürbüz, S., & Şahin, F. (2016). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Hackney, H., & Cormier, S. (2008). Piskolojik danışma ilke ve teknikleri: piskolojik yardım süreci el kitabı (T. Ergene ve S.A Sevim, Çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Hamamcı, Z. (2002). *Bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş psikodrama uygulamasının kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve temel inançlar üzerine etkisi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional relationship beliefs in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 33(4), 313-328. <https://doi.org/10.2224/sbp.2005.33.4.313>

- Hamamcı, Z., & Duy, B. (2007). The relationship among social skills, dysfunctional attitudes, irrational beliefs, interpersonal cognitive distortions and loneliness. *Eurasian Journal of Educational Research*, 26, 121-130.
- Hamarta, E. (2000). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve sosyal beceri düzeylerinin öğrencilerin öznlük nitelikleri açısından incelenmesi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Hamarta, E. (2004). *Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerindeki bazı değişkenlerin (benlik saygısı, depresyon ve saplantılı düşünme) bağlanma stilleri açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Hawkey, L. C., Hughes, M. E., Waite, L. J., Masi, C. M., Thisted, R. A., & Cacioppo, J. T. (2008). From social structure factors to perceptions of relationship quality and loneliness: The Chicago Health, Aging, and Social Relations Study. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 63, 375–384. <https://doi.org/10.1093/geronb/63.6.S375>
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., et al. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *Psychological Record*, 54(4), 553–578. <https://doi.org/10.1007/BF03395492>
- Hays, R. D., & DiMatteo, M. R. (1987). A short-form measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 51(1), 69-81. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5101_6
- Hazaleus, S. L., & Deffenbacher, J. L. (1985). Irrational beliefs and anger arousal. *Journal of College Student Personnel*, 26(1), 47–52.
- Hedley, L. M., Hoffart, A., Dammen, T., Ekeberg, & Friis, S. (2000). The relationship between cognitions and panic attack intensity. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 102(4), 300-302. <https://doi.org/10.1034/j.1600-0447.2000.102004300.x>
- Hepple, J., & Sutton, L. (Eds.). (2004). *Cognitive Analytic Therapy and Later Life: New Perspective on Old Age*. London: Routledge.
- Herpertz, S. C., Werth, U., Lukas, G., Qunaibi, M., Schuerkens, A., Kunert, H. J., ... & Sass, H. (2001). Emotion in criminal offenders with psychopathy and borderline personality disorder. *Archives of General Psychiatry*, 58(8), 737-745. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.58.8.737>
- Hoglund, C. L., & Collison, B. B. (1989). Loneliness and irrational beliefs among college students. *Journal of College Student Development*, 30(1), 53–58.

- Hooper, D., Coughlan, J., & Mullen, M. (2008). Structural equation modelling: Guidelines for determining model fit. *Electronic Journal of Business Research Methods* 6(1), 53-60.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: a Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Hyland, P., McGinty, G., Karatzias, T., Murphy, J., Vallières, F., & McHugh Power, J. (2019). Can the REBT theory explain loneliness? Theoretical and clinical applications. *Cognitive Behaviour Therapy*, 48(1), 39-51. <https://doi.org/10.1080/16506073.2018.1475505>
- Izard, C. E. (1977). Human emotions. New York, Plenum. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2209-0>
- Izard, C. E. (1991). *The psychology of emotions*. Berlin: Springer Science & Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0615-1>
- Izard, C. E. (1993). Four systems for emotion activation: Cognitive and noncognitive processes. *Psychological Review*, 100(1), 68. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.100.1.68>
- James, W. (1884). What is an emotion. *Mind*, 9(34), 188-205. <https://doi.org/10.1093/mind/os-IX.34.188>
- James, W. (1890). *The principles of psychology*. New York: Henry Holt and Company. <https://doi.org/10.1037/10538-000>
- Joreskog, K. G., Sorbom, D., Du Toit, S., & Du Toit, M. (1999). *LISREL 8: New statistical features*. Chicago: Scientific Software International.
- Kaplan, D. (2009). Multilevel structural equation modeling. *Structural equation modeling .Los Angeles: SAGE*. <https://doi.org/10.4135/9781452226576>
- Karaoğlu, N., Avşaroğlu, S., & Deniz, M. (2009). Yalnız mısın? Selçuk Üniversitesi öğrencilerinde yalnızlık düzeyi ile ilgili bir çalışma. *Marmara Medical Journal*, 22(1), 19-26.
- Kaya, Ç. (2013). *Sosyal iyi olma ile duygusal dışavurum arasındaki ilişkilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Kearns, A., Whitley, E., Tannahill, C., & Ellaway, A. (2015). Loneliness, social relations and health and well-being in deprived communities. *Psychology, Health & Medicine*, 20(3), 332-344. <https://doi.org/10.1080/13548506.2014.940354>
- Kellogg, S. H., & Young, J. E. (2008). Cognitive therapy. *Twenty-first century psychotherapies: Contemporary approaches to theory and practice* içinde (s. 43-79). New Jersey: John Wiley & Sons Inc.

- Kelly, E. L. (1955). Consistency of the adult personality. *American Psychologist*, 10(11), 659. <https://doi.org/10.1037/h0040747>
- Kelly, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs. Volume 1: A theory of personality*. New York: WW Norton and Company.
- Kemper, T. D. (1991). Predicting emotions from social relations. *Social Psychology Quarterly* 54(4), 330-342. <https://doi.org/10.2307/2786845>
- Kerr, S.L., Melley, A. M., Treava, L., Pole, M. (2003). The relationship of emotional expression and experience to adult attachment style. *Individual Differences Research*, 1(2), 108-123.
- Kiecolt-Glaser, J. K., Ricker, D., George, J., Messick, G., Speicher, C. E., Garner, W., & Glaser, R. (1984). Urinary cortisol levels, cellular immunocompetency, and loneliness in psychiatric inpatients. *Psychosomatic Medicine*, 46(1), 15-23. <https://doi.org/10.1097/00006842-198401000-00004>
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 864. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.864>
- Kline, P. (1994). *An easy guide to factor analysis*. New York: Routledge.
- Kline, R. B. (2019). *Yapısal eşitlik modellemesinin ilkeleri ve uygulaması* (S. Şen, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kring, A. M., Smith, D. A., & Neale, J. M. (1994). Individual differences in dispositional expressiveness: development and validation of the Emotional Expressivity Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(5), 934. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.5.934>
- Kumar, M. V. (2015). Emotional expressivity, loneliness and subjective happiness as predictors of psychological wellbeing among the elderly. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 6(12).
- Lange, C. G. (1885). *The mechanism of the emotions*. The classical psychologists. Boston: Houghton Mifflin.
- Lasgaard, M., Friis, K., & Shevlin, M. (2016). "Where are all the lonely people?" A population-based study of high-risk groups across the life span. *Social psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 51(10), 1373-1384. <https://doi.org/10.1007/s00127-016-1279-3>
- Laursen, B., & Hartl, A. C. (2013). Understanding loneliness during adolescence: Developmental changes that increase the risk of perceived social isolation. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1261-1268. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.06.003>
- Lazarus, R. S. (1991). Cognition and motivation in emotion. *American Psychologist*, 46(4), 352. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.4.352>

- Leiman, M. (1994). The development of cognitive analytic therapy. *International Journal of Short-Term Psychotherapy*, 9(2/3), 67-82.
- Leiman, M. (2009) How assisting client self-observation has changed in CAT. *International Journal of CAT & RMH*, 3, 28-34.
- Leising, D., Müller, J., & Hahn, C. (2007). An adjective list for assessing emotional expressivity in psychotherapy research. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 14(5), 377-385. <https://doi.org/10.1002/cpp.552>
- Levenson, R. W. (1992). Autonomic nervous system differences among emotions. *Psychological Science*, 3, 23-27. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1992.tb00251.x>
- Lin, M., Soi-Kawase, S., Narita-Ohtaki, R., Itoh, M., & Kim, Y. (2016). Reliability and validity of a self-report emotional expressivity measure: The Japanese version of the Berkeley Expressivity Questionnaire. *Japan Journal of Nursing Science*, 13(1), 196-201. <https://doi.org/10.1111/jjns.12094>
- Little, T. D., Cunningham, W. A., Shahar, G., & Widaman, K. F. (2002). To parcel or not to parcel: Exploring the question, weighing the merits. *Structural Equation Modeling*, 9(2), 151-173. https://doi.org/10.1207/S15328007SEM0902_1
- Luszczynska, A., Scholz, U., & Schwarzer, R. (2005). The general self-efficacy scale: multicultural validation studies. *The Journal of Psychology*, 139(5), 439-457. <https://doi.org/10.3200/JRLP.139.5.439-457>
- Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2004). Irrational beliefs and the experience and expression of anger. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 22(1), 3-20. <https://doi.org/10.1023/B:JORE.0000011574.44362.8f>
- Martin, R., Wan, C. K., David, J. P., Wegner, E. L., Olson, B. D., & Watson, D. (1999). Style of anger expression: Relation to expressivity, personality, and health. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(10), 1196-1207. <https://doi.org/10.1177/0146167299258002>
- Masi, C. M., Chen, H. Y., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2011). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3), 219-266. <https://doi.org/10.1177/1088868310377394>
- Maslow, A. H. (1954). The instinctoid nature of basic needs. *Journal of Personality*, 22, 326-347. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1954.tb01136.x>
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.53.2.205>
- Matsunaga, M. (2008). Item parceling in structural equation modeling: A Primer. *Communication Methods and Measures* 2 (4): 260-293. <https://doi.org/10.1080/19312450802458935>

- McClain, C. M., Younginer, S. T., & Elledge, L. C. (2020). Social risk and internalizing distress in middle childhood: the moderating role of emotion regulation processes. *Journal of Child and Family Studies*, 29(1), 167-181. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01548-9>
- Meydan, C. H., & Şeşen, H. (2011). *Yapısal eşitlik modellemesi AMOS uygulamaları*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Meyers, L. S., Gamst, G., & Guarino, A. J. (2006). *Multiple regression*. Applied multivariate research: Design and interpretation, California: Sage Publications.
- Moors, A., (2010) Theories of emotion causation: A review. De Houwer, J., & Hermans, D. (Ed.). *Cognition and emotion: Reviews of current research and theories*. London: Psychology Press.
- Moustakas, C. E. (1961). *Loneliness*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Muran, E. M., & Motta, R. W. (1993). Cognitive distortions and irrational beliefs in post-traumatic stress, anxiety, and depressive disorders. *Journal of Clinical Psychology*, 49(2), 166-176. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199303\)49:2<166::AID-JCLP2270490207>3.0.CO;2-6](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199303)49:2<166::AID-JCLP2270490207>3.0.CO;2-6)
- Murdock, N. L. (2019). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları*. (F. Akkoyun, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Nesse, R. (1998). Emotional disorders in evolutionary perspective. *British Journal of Medical Psychology*, 71(4), 397-415. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1998.tb01000.x>
- Nezlek, J. B., & Kuppens, P. (2008). Regulating positive and negative emotions in daily life. *Journal of Personality*, 76(3), 561-580. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00496.x>
- Nykliček, I., Temoshok, L., & Vingerhoets, A. (2004). *Emotional expression and health: Advances in theory, assessment and clinical applications*. London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203484104>
- Ogden, T. H. (1983). The concept of internal object relations. *International Journal of Psycho-Analysis*, 64, 227-241.
- Oral, T., & Arslan, C. (2017). Kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ölçeği'nin Türkçeye uyarlama çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 6(3), 101-107.
- Paradis, A. D., Giaconia, R. M., Reinherz, H. Z., Beardslee, W. R., Ward, K. E., & Fitzmaurice, G. M. (2011). Adolescent family factors promoting healthy adult functioning: A longitudinal community study. *Child and Adolescent Mental Health*, 16, 30-37. <https://doi.org/10.1111/j.1475-3588.2010.00577.x>
- Parrott, W. (2001). *Emotions in Social Psychology*. Philadelphia: Psychology Press.

- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162-166. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00403.x>
- Peplau, L. A. & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. L. A. Peplau & D. Perlman (Ed.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (s. 1-18). New York: John Wiley & Sons.
- Perlman, D. & Peplau, L. A. (1998). Loneliness. *Encyclopedia of Mental Health*, 2, 571-581.
- Piaget, J. (1977). *The development of thought: Equilibration of cognitive structures*. (Trans, A. Rosin). New York: Viking.
- Plutchik, R. (1980). *In theories of emotion*. Cambridge: Academic press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-558701-3.50007-7>
- Plutchik, R. (2001). The nature of emotions: Human emotions have deep evolutionary roots, a fact that may explain their complexity and provide tools for clinical practice. *American scientist*, 89(4), 344-350. <https://doi.org/10.1511/2001.4.344>
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891. <https://doi.org/10.3758/BRM.40.3.879>
- Pressman, S. D., Cohen, S., Miller, G. E., Barkin, A., Rabin, B. S., & Treanor, J. J. (2005). Loneliness, social network size, and immune response to influenza vaccination in college freshman. Correction to. *Health Psychology*, 24(4), 348. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.24.4.348>
- Qualter, P., Brown, S. L., Rotenberg, K. J., Vanhalst, J., Harris, R. A., Goossens, L., ... & Munn, P. (2013). Trajectories of loneliness during childhood and adolescence: Predictors and health outcomes. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1283-1293. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.01.005>
- Robertson, D. (2019). *The philosophy of cognitive-behavioural therapy (CBT): Stoic philosophy as rational and cognitive psychotherapy*. London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429268700>
- Robinson, M. D., & Clore, G. L. (2002). Belief and feeling: evidence for an accessibility model of emotional self-report. *Psychological Bulletin*, 128(6), 934. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.6.934>
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rokach, A., & Bacanlı, H. (2001). Perceived causes of uses lonelines: a cross-cultural comparison. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 29(2), 169-182. <https://doi.org/10.2224/sbp.2001.29.2.169>
- Ronen, T. (1992). Cognitive therapy with young children. *Child Psychiatry and Human Development*, 23(1), 19-30. <https://doi.org/10.1007/BF00706697>

- Rook, K. S. (1984). Research on social support, loneliness, and social isolation: Toward an integration. *Review of Personality & Social Psychology*, 5, 239–264.
- Roth, A. D., & Pilling, S. (2007). *The CBT competencies framework for depression and anxiety disorders*. London: Centre for Outcome Research and Evaluation.
- Rotter, J. B. (1954). *Social learning and clinical psychology*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc. <https://doi.org/10.1037/10788-000>
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1–28. <https://doi.org/10.1037/h0092976>
- Rudatsikira, E., Muula, A. S., Siziya, S., & Twa-Twa, J. (2007). Suicidal ideation and associated factors among school-going adolescents in rural Uganda. *BMC Psychiatry*, 7(1), 67. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-7-67>
- Russell, J. A. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(6), 1161. <https://doi.org/10.1037/h0077714>
- Ryle, A. (1979a). The focus in brief interpretive psychotherapy: Dilemmas, traps and snags as target problems. *The British Journal of Psychiatry*, 134(1), 46-54. <https://doi.org/10.1192/bjp.134.1.46>
- Ryle, A. (1979b). Defining goals and assessing change in brief psychotherapy: A pilot study using target ratings and the dyad grid. *British Journal of Medical Psychology*, 52(3), 223-233. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1979.tb02519.x>
- Ryle, A. (1985). Cognitive theory, object relations and the self. *British Journal of Medical Psychology*, 58(1), 1-7. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1985.tb02608.x>
- Ryle, A. (1991). Object relations theory and activity theory: A proposed link by way of the procedural sequence model. *British Journal of Medical Psychology*, 64(4), 307-316. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1991.tb01669.x>
- Ryle, A. E. (1995). *Cognitive Analytic Therapy: Developments in theory and practice*. New York: John Wiley & Sons.
- Ryle, A., & Kerr, I. (2002). *Introducing CAT principles and practice*. New York: John Wiley & Sons.
- Satıcı, S. A. (2016). *Üniversite öğrencilerinin affetme, intikam, sosyal bağlılık ve öznel iyi oluşları: Farklı yapısal modellerin denenmesi üzerine bir araştırma* (Yayınlanmamış doktora tezi). Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Schachter, S. (1964). The interaction of cognitive and physiological determinants of emotional state. In *Advances in experimental social psychology* (s. 49-80). Cambridge: Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60048-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60048-9)

- Schachter, S., & Singer, J. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69(5), 379. <https://doi.org/10.1037/h0046234>
- Scherer, K. R. (1984). On the nature and function of emotion: A component process approach. *Approaches to emotion*, 2293(317), 31.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74.
- Seligman, M. E., & Maier, S. F. (1967). Failure to escape traumatic shock. *Journal of Experimental Psychology*, 74(1), 1. <https://doi.org/10.1037/h0024514>
- Sharf, R. S. (2014). *Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları*. (N.Voltan-Acar, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Slanbekova, G. K., Chung, M. C., Karipbaev, B. I., Sabirova, R. S., & Alimbayeva, R. T. (2019). Posttraumatic Stress and Interpersonal Sensitivity: Alexithymia as Mediator and Emotional Expressivity as Moderator. *Psychiatric Quarterly*, 90(1), 249-261. <https://doi.org/10.1007/s11126-018-9612-5>
- Steer, R. A., Clark, D. A., Beck, A. T., & Ranieri, W. F. (1999). Common and specific dimensions of self-reported anxiety and depression: the BDI-II versus the BDI-IA. *Behaviour Research and Therapy*, 37(2), 183-190. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(98\)00087-4](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(98)00087-4)
- Stickley, A., Koyanagi, A., Leinsalu, M., Ferlander, S., Sabawoon, W., & McKee, M. (2015). Loneliness and health in Eastern Europe: findings from Moscow, Russia. *Public Health*, 129(4), 403-410. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2014.12.021>
- Strongman, K. T. (2003). *The psychology of emotion: From everyday life to theory*. New Jersey: Wiley-Blackwell.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton.
- Sümer, N. (2000). Yapısal eşitlik modelleri: temel kavramlar ve örnek uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(6), 49-74.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı* (M. Baloğlu, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- TDK (2020). Güncel Türkçe sözlük. <https://sozluk.gov.tr/>. Erişim Tarihi: 21.05.2020.
- Theeke, L. A., Mallow, J. A., Moore, J., McBurney, A., Rellick, S., & VanGilder, R. (2016). Effectiveness of LISTEN on loneliness, neuroimmunological stress response, psychosocial functioning, quality of life, and physical health measures of chronic illness. *International Journal of Nursing Sciences*, 3(3), 242-251. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2016.08.004>

- Tiwari, S. C. (2013). Loneliness: A disease?. *Indian Journal of Psychiatry*, 55(4), 320. <https://doi.org/10.4103/0019-5545.120536>
- Tolman, E. C. (1948). Cognitive maps in rats and men. *Psychological Review*, 55(4), 189. <https://doi.org/10.1037/h0061626>
- Trierweiler, L. I., Eid, M., & Lischetzke, T. (2002). The structure of emotional expressivity: Each emotion counts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1023. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1023>
- Tutarel-Kışlak, Ş., & Göztepe, I. (2017). Duygu dışavurumu, empati, depresyon ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(2): 27-46. https://doi.org/10.1501/sbeder_0000000044
- TÜİK (2017). İstatistiklerle gençlik. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?jsessionid=pQvgh21RvF67LZxF9dmg10FHVnh0k7N5JGGJz39GQxtGCLqbp2W!-453073999?id=27598> Erişim Tarihi: 21.05.2020.
- Türkçapar, H. (2015). *Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve uygulama*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Türküm, A. S. (2003). Akılcı olmayan inanç ölçeğinin geliştirilmesi ve kısaltma çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(19), 41-47.
- Tzouvara, V., Papadopoulos, C., & Randhawa, G. (2015). A narrative review of the theoretical foundations of loneliness. *British Journal of Community Nursing*, 20(7), 329-334. <https://doi.org/10.12968/bjcn.2015.20.7.329>
- Voltan-Acar, N. (2019). *Ne kadar farkındayım?: Gestalt terapi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Von Witzleben, H. D. (1958). On loneliness. *Psychiatry*, 21(1), 37-43. <https://doi.org/10.1080/00332747.1958.11023112>
- Vygotsky, L. S. (1986). *Thought and language* (A. Kozulin, Çev.). Cambridge: MIT Press.
- Vygotsky, L. S. (1987). Thinking and speech (N. Minick, Çev.). R. W. Rieber & A. S. Carton (Ed.), *The collected works of L. S. Vygotsky* içinde (s. 39-285). New York: Plenum Press.
- Wade, N. G., Vogel, D. L., Liao, K. Y. H., & Goldman, D. B. (2008). Measuring state-specific rumination: Development of the Rumination About an Interpersonal Offense Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 419. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.55.3.419>
- Watson, D., & Tellegen, A. (1985) Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98, 219-235. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.219>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of*

Personality and Social Psychology, 54(6), 1063. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>

- Watson, D., Wiese, D., Vaidya, J., & Tellegen, A. (1999). The two general activation systems of affect: Structural findings, evolutionary considerations, and psychobiological evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(5), 820. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.5.820>
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Massachusetts: The MIT Press.
- Whelton, W. J. (2004). Emotional processes in psychotherapy: Evidence across therapeutic modalities. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 11(1), 58-71. <https://doi.org/10.1002/cpp.392>
- Wilson, R. S., Krueger, K. R., Arnold, S. E., Schneider, J. A., Kelly, J. F., Barnes, L. L., ... & Bennett, D. A. (2007). Loneliness and risk of Alzheimer disease. *Archives of general psychiatry*, 64(2), 234-240. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.64.2.234>
- Wolf, E. J., Harrington, K. M., Clark, S. L., & Miller, M. W. (2013). Sample size requirements for structural equation models: An evaluation of power, bias, and solution propriety. *Educational and Psychological Measurement*, 73(6), 913-934. <https://doi.org/10.1177/0013164413495237>
- Wood, D., Bruner, J. S., & Ross, G. (1976). The role of tutoring in problem solving. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 17(2), 89-100. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.1976.tb00381.x>
- Yalçın, S. B., & Hamarta, E. (2013). Üniversite öğrencilerinin duygularını ifade edebilmelerinin aleksitimi ve psikolojik ihtiyaçlarına göre incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 3(4), 36-82.
- Yalom, I. (1999). *Varoluşçu psikoterapi*. İstanbul: Kapakçı Yayınevi
- Yang, C., Nay, S., & Hoyle, R. H. (2010). Three approaches to using lengthy ordinal scales in structural equation models: Parceling, latent scoring, and shortening scales. *Applied Psychological Measurement*, 34(2), 122-142. <https://doi.org/10.1177/0146621609338592>
- Yeomans, F. E., & Levy, K. N. (2002). An object relations perspective on borderline personality. *Acta Neuropsychiatrica*, 14(2), 76-80. <https://doi.org/10.1034/j.1601-5215.2002.140205.x>
- Yıldız, M. (2017). Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemaların depresif belirtilere etkisi. *Ihlara Eğitim Araştırmaları Dergisi IHEAD*, 2(2), 18-23.
- Young, J. E. (1982). Loneliness, depression and cognitive therapy: Theory and application. L. A. Peplau & D. Perlman (Ed.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* içinde (s. 379-406). New York: Wiley.
- Young, J. E. (1999). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Sarasota: Professional Resource Press.

Young, J. E., Weinberger, A. D., Beck, E. T., & Barlow, D. H. (2001). *Clinical handbook of psychological disorders: a step-by-step treatment manual*. New York: Guilford.

Zentner, M. A. (1999). *The influence of expression of emotions in writing on physical and psychological well-being* (Yayınlanmamış doktora tezi). The University of Texas at Austin, Austin.



EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Sayın Katılımcı,

Genç yetişkinlerin duygu ve düşüncelere yönelik bir doktora tezi hazırlanmaktadır. Araştırmaya gönüllü olarak katılıyorsanız verilen ölçme araçlarını yanıtlamanızı istiyoruz. Vereceğiniz cevaplar bilimsel amaçlı kullanılacak olup bireysel değerlendirme yapılmayacağından ad-soyad gibi kişisel bilgilerinizi belirtmenize gerek yoktur.

Ölçme araçlarında bulunan tüm ifadeleri atlamadan cevap veriniz. Verdiğiniz cevaplar çok değerlidir. Katılımınız için çok teşekkür ederiz.

Arş. Gör. Hayri KOÇ hayrikoc@erbakan.edu.tr

Prof. Dr. Coşkun ARSLAN coskunarslan@erbakan.edu.tr

1. **Cinsiyetiniz** (*Lütfen işaretleyiniz*): () Kadın () Erkek

2. **Yaşınız** (*Lütfen yazınız*):

3. **Öğrenim gördüğünüz üniversite** (*Lütfen yazınız*):

4. **Öğrenim gördüğünüz programın adı** (*Lütfen yazınız*):

5. **Öğrenim gördüğünüz sınıf** (*Lütfen yazınız*):

Ek 2. Berkeley Duygusal Dışavurum Ölçeği Seçilmiş Örnek Maddeleri

1. Olumlu bir duygu yaşadığımda insanlar tam olarak ne hissettiğimi rahatlıkla anlayabilir.
2. ...
3. ...
4. Birisi bana komik gelen bir fıkra anlattığında kahkahayla gülerim.
5. ...
6. ...
7. Bedenim duygusal durumlara güçlü tepkiler verir.
8. ...
9. ...
10. ...
11. ...
12. ...
14. Ne kadar densesem de ağlamamı durduramadığım zamanlar olmuştur.
15. Duygularımı çok yoğun yaşarım.
16. ...

Ek 3. Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeği Seçilmiş Örnek Maddeleri

1.Çevremdeki insanları kırmamaya çabalarsam onlarla olan ilişkilerimin daha da kötüleşeceğini düşünüyorum.

2.Yapmak istediklerimi yakınımıdaki insanlar yüzünden yapamayacağım.

3.Başkalarının olumsuz yönlerini değiştirmeye çalışırsam onları daha da kötü bir hale getireceğimi düşünüyorum.

4.Ya her şeyi kontrol altına almaya çalışıp bunalacağım ya da kontrolü elden bırakıp panikleyeceğim.

5. ...

6.Ya başkalarıyla takım çalışması yapıp kendimi yıpratacağım ya da kimseye katılmayıp dışlanacağım.

7. ...

8. ...

9. ...

10. ...

Ek 4. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Form Seçilmiş Örnek Maddeleri

1. ...
2. Başvurabileceğim hiç kimse yok.
3. ...
4. Kendimi dışlanmış hissediyorum.
5. ...
- 6.
7. ...
8. Çevremde insanlar var ancak benimle birlikte değiller.

Ek 5. Necmettin Erbakan Üniversitesi Araştırma ve Yayın Etiği Kurul Kararları



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu
ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU KARARI

Toplantı Sayısı	: 62/b	Toplantı Tarihi	: 25.3.2020
Karar Sayısı	: 2020/06		

Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı öğretim üyesi Prof. Dr. Coşkun ARSLAN ve Arş. Gör. Hayri KOÇ'un, "Genç Yetişkinlerde Uyumsuz Düşünce Tarzları ve Duygusal Dışavurum Arası İlişkide Yalnızlığın Aracı Rolü" adlı doktora tez çalışması için etik kurul onayı talepli 18.02.2020 tarihli dilekçesi ve ekleri, kurul üyesi Prof. Dr. Hasan Hüseyin BİRCAN'ın 10.03.2020 tarihli raporu dikkate alınarak görüşülmüştür. Başvuru dosyası ve ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş olup, araştırmanın gerçekleştirilmesinde etik sakınca bulunmadığına oy birliği ile karar verilmiştir.

e-imzalıdır

Prof. Dr. Zekeriya MIZIRAK
Etik Kurulu Başkanı

Ek: Yayın Etiği Değerlendirme Formu

02/04/2020 Bilgisayar İşletmeni : Ömer Faruk ÖZDEN
02/04/2020 Hukuk Müşaviri : M.Fatih ÇEPNİ

Adres: Dere Aşıklar Mah. Demeç Sok. No:42 Meram/KONYA
Telefon: 0332 325 20 57 Faks: Elektronik Ağ: <http://www.erbakan.edu.tr>
Dahili: 4265

5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile üretilmiştir.
Evrak teyidi <https://ebyssorgu.erbakan.edu.tr> adresinden 0YIM-LVIT-098R kodu ile yapılabilir.



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu

DEĞERLENDİRME FORMU

BAŞVURU BİLGİLERİ

ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	Genç Yetişkinlerde Uyumsuz Düşünce Tarzları ve Duygusal Dışavurum Arası İlişkide Yalnızlığın Aracı Rolü	
SORUMLU ARAŞTIRMACI	Arş.Gör.Hayri KOÇ	Uzmanlık Alanı: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
ARAŞ. MERKEZİ VE ADRESİ	Orta Anadoludaki Üniversiteler	
ARAŞTIRMANIN AMACI	<input checked="" type="checkbox"/> Tez Amaçlı	<input type="checkbox"/> Akademik Amaçlı
ARAŞTIRMANIN TÜRÜ	Doktora Tezi	
ARAŞ. KATILAN MERKEZLER	<input type="checkbox"/> TEK MERKEZ	<input checked="" type="checkbox"/> ÇOK MERKEZLİ
	<input checked="" type="checkbox"/> ULUSAL	<input type="checkbox"/> ULUSLARARASI
ARAŞTIRMA EKİBİ	Arş.Gör.Hayri KOÇ, Prof. Dr. Coşkun ARSLAN	
KARAR:	Karar No: 2020/06	Tarih: 25.3.2020
	Arş.Gör.Hayri KOÇ'un,"Genç Yetişkinlerde Uyumsuz Düşünce Tarzları ve Duygusal Dışavurum Arası İlişkide Yalnızlığın Aracı Rolü" adlı doktora tezi araştırma önerisi ve ölçekleri, Prof.Dr.Hasan Hüseyin BİRCAN tarafından incelenmiştir. Araştırmanın gerekçesi, amacı ile yaklaşım ve yöntemleri açısından uygun olduğuna ve araştırmada etik sakınca bulunmadığına oy birliği ile karar verilmiştir.	
	Etik bulunmama gerekçesi:	
	Karşı oy açıklaması:	

e-imzalıdır

Prof. Dr. Zekeriya MIZIRAK
Etik Kurulu Başkanı
Başkan

e-imzalıdır

Prof. Dr. Caner ARABACI
Akademik Personel
Üye

e-imzalıdır

Prof.Dr. Abdulkadir BULUŞ
Akademik Personel
Üye

Adres: Dere Aşıklar Mah. Demeç Sok. No:42 Meram/KONYA

Telefon: 0332 325 20 57

Faks:

Elektronik Ağ: <http://www.erbakan.edu.tr>

Dahili: 4265

5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile üretilmiştir.
Evrak teyidi: <https://ebysorgu.erbakan.edu.tr> adresinden 0YPU-PTU7-0T90 kodu ile yapılabilir.

1 / 2



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu
ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU KARARI

Toplantı Sayısı	:	62	Toplantı Tarihi	:	16.3.2020
Karar Sayısı	:	2020/04			

Üniversitemiz Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı öğretim üyesi Prof. Dr. Coşkun ARSLAN ve Arş. Gör. Hayri KOÇ tarafından hazırlanan, “Uyumsuz Düşünce Tarzları Ölçeğinin Geliştirilmesi (Development of Maladaptive ve Thinking Styles Scale)” isimli akademik araştırma ile ilgili 06.02.2020 tarihli başvuru ve ekleri, kurul üyesi Prof. Dr. Hasan Hüseyin BİRCAN'ın 10.03.2020 tarihli raporu dikkate alınarak görüldü. Başvuru ekinde yer alan ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş olup, araştırmanın gerçekleştirilmesinde etik sakınca bulunmadığına oy birliği ile karar verilmiştir.

e-imzalıdır

Prof. Dr. Zekeriya MIZIRAK
Etik Kurulu Başkanı

Ek: Rapor

Adres: Dere Aşıklar Mah. Demeç Sok. No:42 Meram/KONYA

Telefon: 0332 325 20 57

Faks:

Elektronik Ağ: <http://www.erbakan.edu.tr>

Dahili: 4265

5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile üretilmiştir.
Evrak teyidi: <https://ebysorgu.erbakan.edu.tr> adresinden 0YKR-ROVE-0576 kodu ile yapılabilir.

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Hayri KOÇ
Doğum Yeri ve Tarihi : Doğanhisar 25.05.1992
Medeni Durumu : Evli
e-posta : hayri5067@gmail.com

Eğitim Bilgileri

İlkokul : Kazım Özer İlkokulu/Afyonkarahisar
Ortaokul : Kaşgarlı Mahmut Ortaokulu/Konya
Lise : Karatay Süleyman Demirel Milli Piyango Anadolu Lisesi/Konya
Lisans : Necmettin Erbakan Üniversitesi/Konya
Yüksek Lisans : Necmettin Erbakan Üniversitesi/Konya
Doktora :

İş Deneyimi

1. Öğretmen Fethiye Onsun İlkokulu, Psikolojik Danışman, 2014-2016
2. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Araştırma Görevlisi, 2016-

Seçilmiş Yayınları

- Koç, H., & Arslan, C. (2019). Üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek, benlik saygısı ve sabır arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), 821-840.
- Avşaroğlu, S., & Koç, H. (2019). Yaşam doyumu ile sıkıntıyı tolere etme arasındaki ilişkide iyimserliğin aracı etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(53), 565-588.
- Aslan, A., Koç, H., & Büyüksevindik, B. (2018). Psikolojik danışma ve rehberlik lisans programı 1. sınıf öğrencilerinin programa ilişkin beklentileri. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(3), 143-160.
- Teke, A., & Koç, H. (2017). The Investigation of Teachers Candidates' Occupational Anxiety Levels and Their Views on Occupational Anxiety. *Journal of Education and Practice*, 8(30), 165-171.
- Koç, H., & Arslan, C. (2017). Analyzing interpersonal problem solving in terms of solution focused approach and humor styles of university student. *Journal of Education and Practice*, 8(27), 18-28.