

BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI YAKLAŞIMA DAYALI SOSYAL BECERİ EĞİTİMİNİN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YALNIZLIK DÜZEYLERİ VE FONKSİYONEL OLMAYAN TUTUMLARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Dr. Zeynep Hamamcı

Gaziantep Üniversitesi

Dr. Baki Duy

İnönü Üniversitesi

Özet

Bu araştırmada bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı sosyal beceri eğitiminin üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve fonksiyonel olmayan tutumları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmanın denekleri Gaziantep Üniversitesi Meslek Yüksek Okuluna devam eden 12 öğrencidir. Araştırmada deneklerin yalnızlık düzeyleri UCLA Yalnızlık Ölçeği, fonksiyonel olmayan tutumları da Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ) ile değerlendirilmiştir. Ölçme araçları deney ve kontrol gruplarına uygulama öncesinde, uygulamanın bitiminden bir hafta ve 6 ay sonra olmak üzere üç kez uygulanmıştır. Araştırmada deney grubu ile 10 oturumdan oluşan bir grupla psikolojik danışma uygulaması yapılırken, kontrol grubuna hiçbir işlem uygulanmamıştır. Verilerin analizinde Mann Whitney U testi, İşaretili Sıralar testi ve Friedman testi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, uygulamanın bitiminden bir hafta sonra deney grubunda yer alan bireylerin kontrol grubundaki bireylere göre yalnızlık düzeylerinin ve fonksiyonel olmayan tutumlarının azaldığı ancak 6 ay sonra yapılan izleme ölçümünde deney ve kontrol grubu arasında yalnızlık düzeyleri ve fonksiyonel olmayan tutumları açısından anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur.

Anahtar Sözcükler

Sosyal beceri eğitimi, bilişsel davranışçı yaklaşım, yalnızlık, fonksiyonel olmayan tutumlar ve üniversite öğrencileri.

THE EFFECT OF SOCIAL SKILL TRAINING BASED ON COGNITIVE BEHAVIORAL APPROACH ON LONELINESS LEVELS AND DYSFUNCTIONAL ATTITUDES OF UNIVERSITY STUDENTS

Dr. Zeynep Hamamci

Gaziantep University

Dr. Baki Duy

Inönü University

Abstract

In this research, the effects of a social skills training program based on the cognitive behavioral approach on loneliness levels and dysfunctional attitudes of university students was investigated. Subjects of the research was consisted of 12 students attending to the Vocational High School in University of Gaziantep. The UCLA Loneliness Scale was administered to the subjects to determine loneliness levels, and the Dysfunctional Attitudes Scale (DAS-A) was administered to the subjects to determine the intensity of their dysfunctional attitudes. Both of the instruments were given to the subjects in the experimental and the control group simultaneously prior to the treatment, one week after the completion of the treatment and after six-month interval. While a 10-session group counseling was run with the experimental group as treatment, no treatment was given to the control group. Mann Whitney U test, Wilcoxon Signed Rank test and Friedman test were used in order to analyze data. According to the findings, when compared to those in the control group, the level of loneliness and dysfunctional attitudes of the subjects in the experimental group reduced at post-test scores, yet, there was not significant difference between two group at follow-up scores in terms of loneliness levels and dysfunctional attitudes of the subjects.

Keywords

Social skill training, cognitive behavioral approach, loneliness, dysfunctional attitudes, university students.

GİRİŞ

Başkaları ile ilişki kurma ve etkileşim halinde olma, insanın en temel gereksinimlerinden biridir ve doğası gereği yaşamında önemli bir yer tutmaktadır. Ancak hemen hemen her birey bazı yaşam dönemlerinde kişilerarası ilişkilerinde sorunlar yaşayabilir. Sosyal ilişkilerde kendini yalnız hissetme de toplumun her kesiminde görülen oldukça yaygın bir sorundur (Bradburn, 1969; Rokach ve Brock, 1997a). Bununla birlikte son ergenlik döneminde olan üniversite öğrencileri arasında da yalnızlık duygusu sıklıkla yaşanmaktadır. Örneğin bu konuda yapılan bir çalışmada, üniversite birinci sınıf öğrencilerinin % 25'nin ilk yılın sonunda kendilerini yalnız hissettikleri belirlenmiştir (Cutrano, 1982). Bir başka çalışmada ise, üniversite birinci sınıf öğrencilerinin en sık ifade ettikleri problemler arasında diğer insanlarla anlamlı ilişki yoksunluğu (%18.4) ve yalnızlığın geldiği (%19.2) bulunmuştur (Halamandaris ve Power, 1997). Odacı (1994) da üniversite öğrencilerinin % 48.8'inin yalnızlık yaşadığını ve yine % 40.8'inin yakın ilişkiler kurmakta güçlük yaşadığını belirlemiştir.

Üniversite öğrencilerinin sosyal ilişkilerinde yaşadıkları yalnızlığın değişik nedenleri olabilir. Geçirmekte oldukları döneme özgü bedensel, ruhsal değişimler ya da üniversiteye başlamakla birlikte sosyal ortamın değişmesi onların yakın ilişkilerinde sorunlar yaşamalarını etkileyebilir. Yalnızlığın diğer nedenleri bireylerin sosyal ilişki kurmadaki yetersizliği, düşük benlik saygısı gibi olumsuz kişilik özellikleri, daha önce geçirmiş oldukları yakın ilişkilerindeki travmatik yaşantılar ya da çocukluk döneminde yaşanan ihmal, istismar gibi durumlar sayılabilir (Rokach, 1989; Rokach ve Brock, 1997).

Son yıllarda yalnızlıkla ilgili literatürde ise bilişsel süreçler üzerinde durulmaktadır. Özellikle de kendini yalnız hisseden bireylerin kendilerini ve sosyal ilişkilerini nasıl algıladıkları ve değerlendirdikleri incelenmektedir. Bilişsel modele göre bireylerin yalnızlık yaşamasının sebebi, kendilerine ilişkin sahip olduğu dar ve olumsuz bakış açıları ve fonksiyonel olmayan düşünceleridir (Goswick ve Jones, 1981). Bu modeli temel alarak yapılan çalışmalarda ise yalnızlık sorunu yaşayan bireylerin kendilerini sosyal ilişkilerde yetersiz olarak algıladıkları (Wittenberg ve Reiss, 1986), kişilerarası ilişkilerdeki performanslarını olumsuz değerlendirdikleri bulunmuştur (Frankel ve Prentice-Dunn, 1990). Yapılan bazı çalışmalar ise yalnızlık sorunu yaşayan bireylerin sosyal ilişkilerde yalnız kendilerini değil, başkalarını da olumsuz olarak algıladığını ortaya koymaktadır. Yalnızlık yaşayan bireyler, ilişkide oldukları yakın arkadaşlarını güvenilir olarak algılamamakta ve arkadaşlarının da kendileri için aynı şeyi düşündüğünü varsaymaktadırlar (Rottenberg, 1994; Vaux, 1988). Ayrıca üniversite birinci sınıf öğrencilerinin sosyal uyum düzeylerini etkileyen etmenlerin incelendiği bir diğer çalışmada üniversiteye uyumda etkili olabilecek etmenler olarak düşünülen

yalnızlık ve fonksiyonel olmayan düşünceler arasında .43 düzeyinde ($p<.001$) pozitif bir ilişkinin olduğu bulunmuştur (Halamandaris ve Power, 1997). Aynı zamanda bireylerin sahip oldukları fonksiyonel olmayan düşünceleri arttıkça, hissettikleri yalnızlık düzeyleri de aynı oranda artmaktadır (Hoglund ve Collison, 1989).

Yalnızlık yaşantısı her ne kadar bazı ortak özellikler taşısa da, her birey tarafından farklı biçimde yaşanmaktadır. Dolayısıyla yalnızlığı azaltmada kullanılan psikolojik müdahaleler de yalnızlığın açıklanma biçimine göre farklılık göstermektedir. Bununla birlikte ilgili literatürde, yalnızlıkla baş etmede temel üç yaklaşımdan sözedilmektedir. Bunlar sosyal beceri eğitimi, sosyal destek grupları ve bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı uygulamalardır (McWhirter, 1990; Rook, 1984; Rook ve Peplau, 1982). Sosyal beceri eğitimi, öncelikle bireylerin karşı cinsle arkadaşlık yapma konusunda yaşadıkları kaygı probleminin üstesinden gelmelerine yardım etmek amacıyla geliştirilmiştir. Bu yaklaşımda kullanılan tekniklerin çoğu davranışsal tekniklerden oluşmaktadır. Bu programlar içinde verilen genel eğitimler arasında konuşmayı başlatma, devam ettirme, iltifat etme ve kabul etme, sessizlik anlarıyla başetme ve sözel olmayan iletişim yöntemleri yer almaktadır (Rook, 1984). Oturumlar genelde 10-12 oturumda sonlandırılmaktadır.

Yaşanılan yalnızlığı azaltmada izlenen diğer bir yol da sosyal destek gruplarıdır. Bu grupların amacı, yalnızlık sorunu yaşayan bireylerin sosyal destek almasını sağlamaktır (Rook, 1984). Bu yaklaşım genellikle danışan merkezli terapi yaklaşımına dayalı etkileşim grupları şeklinde yürütülmektedir. Bu grup ortamının, yalnız bireylerinin ihtiyaç duyduğu sosyal destek için uygun bir ortam sağlayacağı savunulmaktadır. Bu tür bir grup yaşantısının bireyin yalnızca aldığı sosyal destekle kalmayıp, ayrıca öz-benliğinin sevebileceğini, kabul edilebileceğini de görme fırsatı bulacağı ileri sürülmüştür (Rogers, 1994).

Bilişsel-davranışçı yaklaşım da yalnızlıkla baş etmede alternatif bir yaklaşım olarak oldukça sık kullanılmaktadır (Abbott, 1985; Campise, 1988; Keyes, 1991; Link, 1990; McWhirter ve Horan, 1996; Orchard, 1986). Literatürde bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın, yalnızlık duygusu ve ona eşlik eden olumsuz duyguların ve fonksiyonel olmayan düşüncelerin azaltılmasında etkili bir yaklaşım olduğu görülmektedir (McWhirter, 1990; Rook, 1984; Rook ve Peplau, 1982).

Yalnızlığın azaltılmasında kullanılan bu yaklaşımlar tek başlarına kullanılacakları gibi, bütünleştirilerek de kullanılabilir. Eklektik yaklaşım 1980'li yıllardan itibaren psikolojik danışma ve psikoterapi alanında uygulanmaktadır (McLeod, 1993). Değişik yönelimlerden terapistler uygulamalarına zenginlik katmak amacıyla danışanları için yararlı olacaklarına inandıkları bazı teknik ve kavramları diğer yaklaşımlardan alabilmektedir (Beutler ve Hardwood, Caldwell, 2001). Özellikle, bu bağlamda bilişsel davranışçı yaklaşımın diğer yaklaşımlarla bütün-

leşmeye oldukça esnek olduğu söylenebilir. Literatürde bu tür uygulamalara sıklıkla rastlanılmaktadır. Örneğin, bilişsel davranışçı yaklaşımı transaksiyonel analizle (Bergamn, 1981), benlik psikoloji ile (Martin, 1993), Geşalt terapi (Tuğrul, 1993) ve analitik yaklaşımla (Ryle, 1991) bütünleştiren çalışmalar bulunmaktadır. McWhirter (1990) da özellikle bilişsel-davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş bir sosyal beceri eğitiminin, yalnızlığı azaltmada etkili bir yöntem olarak kullanılabileceğini önermektedir.

Yalnızlıkla ilgili literatür incelendiğinde ise genellikle sosyal beceri eğitimi (Çakıl, 1998; Gotman, Gonsa ve Schuler, 1976) ile bilişsel yeniden yapılandırma (cognitive-restructuring) yönteminin (Abbott, 1985; Link, 1990) ya tek başına ya da etkililiklerini karşılaştırmak amacıyla iki ayrı grup şeklinde (Campise, 1988; Keyes, 1991, Orchard, 1986; McWhirter ve Horan, 1996) kullanıldığı görülmektedir. Literatürde bu iki yöntemin birleştirilerek uygulamasına ilişkin sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmalardan birisinde, Glass, Gottman ve Shumurak (1976) sosyal olarak kaygılı bireylerin tedavisinde bu iki yaklaşımı bütünleştirmiştir. Sosyal beceri eğitimi ile bilişsel davranışçı yaklaşımın bütünleştirildiği tedaviyi alan grubun, tek başına sosyal beceri eğitimi alan grupla karşılaştırıldığında sosyal becerilerinin anlamlı düzeyde daha fazla arttığı bulunmuştur. Bu iki yaklaşımın bütünleştirilmesinden meydana gelen bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı sosyal beceri eğitimi (cognitive behavioral social skills training) günümüzde şizofreni başta olmak üzere, psikiyatrik hastalara sosyal beceriler kazandırılmasında (Roder, Müller ve Brenner, 2002; Stephen, 2002), sosyal fobinin (Mersch, 1995; Spence, Donovan, Brechman-Toussaint, 2000) ve depresyonun (Harakal, 2004) tedavisinde etkili olduğu görülmektedir.

Ülkemizde yapılan oldukça sınırlı sayıdaki deneysel çalışmalarda ise yalnızlığın azaltılmasında daha çok sosyal beceri eğitimi ve iletişim becerileri eğitiminin kullanıldığı görülmektedir (Coşkun, 1994; Çakıl, 1998; Şahin, 1999). Az sayıdaki çalışmada ise danışan merkezli etkileşim grubu (Demir ve Tezer, 1995; Şimşek-Hayta, 1996) ve bilişsel davranışçı yaklaşım (Duy, 2003) kullanılmıştır. Sosyal beceri eğitimi ile bilişsel davranışçı yaklaşımı bütünleştiren bir çalışma bulunmamaktadır. Bu nedenle yalnızlığı azaltmada bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı sosyal beceri eğitiminin uygulandığı bu çalışmanın, alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı, bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı olarak gerçekleştirilen sosyal beceri eğitiminin üniversite öğrencilerinin yaşadığı yalnızlık düzeyleri ile fonksiyonel olmayan tutumları üzerindeki etkisini belirlemektir. Belirtilen bu amaç çerçevesinde “bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı sosyal beceri eğitime katılan bireylerin, bu oturumlara katılmayan bireylere göre, yaşadıkları yalnızlık düzeyle-

rinde ve fonksiyonel olmayan tutumlarında anlamlı düzeyde bir azalmanın olacağı ve bu azalmanın oturumların tamamlanmasından 6 ay sonra yapılacak olan izleme ölçümlerinde de devam edeceği” araştırma hipotezi olarak kabul edilmiştir.

YÖNTEM

Araştırmanın Deseni

Bu araştırma, bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı sosyal beceri eğitiminin üniversite öğrencilerinin yaşadıkları yalnızlık duygusu ve fonksiyonel olmayan tutumları üzerindeki etkisini belirlemeye yönelik deneysel bir çalışmadır. Araştırmada 2x3'lük split-plot faktöryel (karışık) desen kullanılmıştır. Bu desende birinci faktör bağımsız işlem gruplarını (deney ve kontrol) gösterirken, diğer faktör bağımlı değişkene ilişkin farklı koşullardaki tekrarlı ölçümleri (ön-test, son-test ve izleme ölçümü) göstermektedir. Bu ön-test son-test kontrol gruplu desene göre, araştırmanın bir bağımsız ve iki bağımlı değişkeni bulunmaktadır. Araştırmanın bağımsız değişkeni bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı sosyal beceri eğitimidir. Bağımlı değişkenler ise üniversite öğrencilerinin yaşadığı yalnızlık duygusu ve sahip oldukları fonksiyonel olmayan tutumlarının düzeyidir. Araştırmanın deseni çerçevesinde, çalışmanın başlangıcında UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ) deney ve kontrol grubunda bulunan deneklere ön-test olarak uygulanmıştır. Daha sonra deney grubunda bulunan deneklerle 10 oturumdan oluşan bir grupla psikolojik danışma uygulaması gerçekleştirilmiştir. Deney grubunda bulunan deneklerle yürütülen grupla psikolojik danışma oturumlarının bitiminden bir hafta sonra, deney ve kontrol grubunda bulunan deneklere UCLA ve FOTÖ tekrar son-test olarak uygulanmıştır. Bu sırada kontrol grubunda yer alan deneklere hiçbir işlem uygulanmamıştır. Son test uygulamasından 6 ay sonra, aynı ölçekler her iki grupta bulunan deneklere izleme ölçümü olarak bir kez daha uygulanmıştır.

Araştırmanın Denekleri

Araştırmaya katılan denekler, 2003-2004 öğrenim döneminde Gaziantep Üniversitesi Meslek Yüksek Okulu'na devam etmekte olan 12 öğrenciden oluşmaktadır. Deney grubunda 4 kız, 2 erkek; kontrol grubunda ise 3 kız, 3 erkek öğrenci yer almaktadır. Öğrencilerin 9'u 1. sınıfa, 3'ü 2. sınıfa devam etmektedir. Öğrencilerin yaş ortalaması 21.16 (ss = 2.71) olarak belirlenmiştir.

Grupların Oluşturulması

Araştırmada yer alacak deneklerin belirlenmesi amacıyla, Gaziantep Üniversitesi Meslek Yüksek Okulunun değişik bölümlerine çalışmayı tanıtan ilanlar asılmış ve duyurular yapılmıştır. Daha sonra bu çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyen öğrencilere UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar

Ölçeği uygulanmıştır. Öncelikle her iki ölçekten aritmetik ortalamasının üzerinde puan olan öğrenciler belirlenmiştir. Daha sonra, araştırmaya katılmaya aday görülen öğrencilerin arasından halihazırda herhangi bir psikolojik sorun nedeniyle psikolojik yardım almayan öğrenciler belirlenmiştir. Son olarak, belirlenen bu öğrencilerle ön görüşme yapılarak yapılan çalışma hakkında genel bir bilgi verilmiş, ortak gün ve saatte bir araya gelebilen öğrenciler deney grubuna, diğerleri ise kontrol grubuna atanmıştır. Başlangıçta çalışmaya her grupta 9 kişi olmak üzere toplam 18 öğrenci ile başlanılmıştır. Fakat daha sonra birinci oturumdan sonra uygulamalara devam etmeyen bir üye ile 10 oturuma düzenli olarak devam etmeyen iki üye deney grubundan çıkarılmıştır. Böylece izleme çalışması deney grubunda 6 ve kontrol grubunda 6 olmak üzere toplam 12 öğrenci ile tamamlanabilmiştir.

Veri Toplama Araçları

UCLA Yalnızlık Ölçeği

Araştırmada deneklerin yalnızlık düzeylerini belirlemek amacıyla ilk olarak Russell, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması Demir (1989) tarafından yapılan UCLA Yalnızlık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin geçerliliğini test etmek amacıyla ölçek nörotik depresif tanısı konulmuş ve yalnızlıktan yakınan 36 kişilik bir gruba ve yalnızlıktan yakınmayan, benzer özelliklere sahip yine 36 kişiden oluşan ikinci bir gruba uygulanmıştır. Tukey testi sonucu iki grup arasında ölçekten alınan puanlar arasında anlamlı düzeyde bir farkın olduğu bulunmuştur ($t = 6.29$; $p < .001$). Ölçeğin ölçüt geçerliğini test etmek amacıyla da, Beck Depresyon Envanteri ve Çok Yönlü Depresyon Envanterinin Sosyal İçedönüklük alt ölçeğinden alınan puanlar ile UCLA Yalnızlık Ölçeğinden alınan puanlar arasındaki korelasyona bakılmış ve sırasıyla .77 ve .82 düzeyinde yüksek korelasyonlar elde edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .96 olarak hesaplanmıştır. Beş hafta ara ile uygulanan test-tekrar test güvenilirliği ise .94 olarak bulunmuştur.

Ölçek yarısı olumsuz, diğer yarısı ise olumlu olmak üzere toplam 20 maddede oluşmaktadır. Olumsuz ifadeler sosyal ilişkilerden alınan doyumsuzluğu yansıtırken, olumlu ifadeler sosyal ilişkilerden alınan doyumu yansıtmaktadır. Ölçek tek boyuttan oluşmakta ve genel bir yalnızlık puanı vermektedir. Ölçekte yer alan her bir ifadenin kişi tarafından ne derece yaşanıldığı, dördümlü Likert tipi bir derecelleme ile belirlenmektedir. Dördümlü derecelleme 1 = Ben bu durumu hiç yaşamam, 2 = Ben bu durumu nadiren yaşarım, 3 = Ben bu durumu bazen yaşarım, 4 = Ben bu durumu sık sık yaşarım şeklindedir. Ölçekte olumlu ifadeler (1, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19 ve 20 numaralı maddeler) tersten puanlanmaktadır. Toplamda ölçekten alınabilecek en düşük puan 20 ve alınabilecek en yüksek puan 80'dir. Ölçekten alınan puanın yükselmesi yaşanan yalnızlık duygusunun yoğun olduğunu göstermektedir.

Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ)

Deneklerin fonksiyonel olmayan tutumlarını belirlemek amacıyla, Şahin ve Şahin (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ) kullanılmıştır. Ölçeğin, Beck Depresyon Envanteri'nden elde edilen puanlar ile arasındaki korelasyon .19'dur. Ancak FOTÖ'dan elde edilen puanların depresif bireyleri ayırt edici nitelikte olduğu saptanmıştır. Yine ölçüt geçerliği yöntemiyle, FOTÖ'den alınan puanlar ile Otomatik Düşünceler Ölçeğinden elde edilen puanlar arasındaki korelasyona bakılmış olup, .29 düzeyinde bir korelasyon elde edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .79 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca, ölçekteki tek ve çift numaralı maddeleri iki ayrı grupta toplayıp, iki ayrı yarı form arasındaki korelasyon test edilmiş ve .72 gibi yüksek bir korelasyon bulunmuştur. Araştırmacılar yaptıkları faktör analizi sonucunda ölçeğin 4 faktörden oluştuğunu tespit etmişlerdir. Bu alt faktörler mükemmelci tutum, onaylanma ihtiyacı, bağımsız/otonom tutum ve değişken tutum şeklinde adlandırılmıştır. Ölçek farklı durumlara ilişkin inançları, düşünceleri, tutumları içeren 40 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki her bir madde yedili Likert tipi derecelendirme ölçeği üzerinden yanıtlanmaktadır (1 = Tümüyle katılıyorum, 2 = Genellikle katılıyorum, 3 = Oldukça katılıyorum, 4 = Biraz katılıyorum, 5 = Ender olarak katılıyorum, 6 = Çok az katılıyorum, 7 = Hiç katılmıyorum). Toplam puan her bir maddeye verilen yanıtların toplanmasından elde edilmektedir. Ancak fonksiyonel tutum içeren 2, 6, 12, 17, 24, 29, 30, 35, 37 ve 40 numaralı maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 40 iken, en yüksek puan 280'dir. Ölçekten alınan yüksek puan bireylerin yüksek düzeyde fonksiyonel olmayan tutumlara sahip olduğunu göstermektedir.

Deneysel Uygulama

Bu çalışmada, deney grubundaki deneklerle her biri yaklaşık 2 saat süren ve önceden yapılandırılmış 10 oturumdan oluşan bir grupla psikolojik danışma uygulaması gerçekleştirilmiştir. Uygulama her hafta bir oturum olacak şekilde planlanmış, ancak deneklerin final sınavlarının olması sebebiyle bir hafta, hafta içinde 2 oturum olarak düzenlenmiştir.

Grup Oturumları

Uygulamada ilk oturumda grup üyelerinin birbirleri ile tanışmaları, grupta bulunmaya dair düşünceleri ve duygularını paylaşmaları ve süre, sıklık, grup kuralları açısından grup oturumlarının yapılandırılması amaçlanmıştır. Üyelerin kişilerarası ilişkilerde yaşadıkları sorunları paylaşmaları için boş sandalye tekniği kullanılmıştır. Yalnızlık olarak adlandırılan bu sandalyeye isteyen üyeler oturarak gruba bu duyguyu nasıl yaşadıklarını ve bu sorunun yaşamlarını nasıl etkilediğini anlatmışlardır. Daha sonra duygu, düşünce ve davranışlar arasındaki ilişki ve bu modelin yalnızlıkta nasıl işlevde bulunduğu üyelerin kendi yaşantılarından yarar-

lanılarak açıklanmıştır. İkinci oturumda grup üyelerinin birbirleri ile iletişim kurmakta zorluk çekmeleri nedeni ile günlük konularda birbirleri ile konuşma başlatmaları ve sürdürmeleri için alıştırmalar uygulanmıştır. Üçüncü oturumda grup üyelerine fonksiyonel ve fonksiyonel olmayan düşünceler arasındaki fark anlatılmış, popüler şarkı sözleri, şiir ya da karikatür gibi örneklerden üzerinde bu hataları bulmaları istenmiştir. Daha sonra günlük yaşamda kendilerini üzen ya da mutlu eden bir olayı diğer grup üyeleri ile paylaşmaları istenmiştir. Dört, beş ve altıncı oturumlarda danışanların yalnızlığa ilişkin düşüncelerini farketmeleri ve bilişsel hatalarını değiştirmeleri amacıyla, rol oynama tekniğinden yararlanılarak yaşamlarında kendilerini yalnız hissettikleri sahneler canlandırılmıştır. Üyelerin bazı bilişsel hatalara sahip olduğunun farkedildiği durumlarda sahneler durdurularak bu inançların değiştirilmesi amacıyla bilişsel davranışçı yaklaşıma ait sokratik sorgulama ve varolan delillerin incelenmesi gibi teknikler uygulanmıştır. Bilişlere yapılan bu müdahaleden sonra parantez kapatılıp rol oynama tekniğine kalınan yerden devam edilmiştir. Yedinci oturumda grup üyelerine öğretmen-öğrenci, anne-baba-çocuk, kız-erkek arkadaş ilişkisi gibi belirli ilişki örnekleri verilerek bunları spontan şekilde oynamaları istenmiştir. Bu durumlara farklı nasıl davranabilecekleri ile ilgili diğer grup üyelerinden geribildirimler almışlardır. İsteyen üye rol oynama sırasında farklı nasıl davranabileceğini sahneye gelip göstermiştir. Sekizinci oturumda grup üyelerinden daha önce hiç kimse ile paylaşmadıkları bir duygu, düşünce ya da anılarını diğer grup üyeleri ile paylaşmaları istenmiştir. 9. ve 10. oturumdan itibaren grup üyelerinden grup dışındaki bireylerle bir ilişki başlatmaları ve sürdürmelerini sağlayacak ev ödevi oluşturmaları istenmiştir. Grup üyeleri bu ödevleri her hafta uygulamışlar ve daha sonra oturumda grup içinde ödevlerde yaşadıkları güçlüklerle ilgili paylaşımında bulunmuşlardır. İfade edilen güçlüklerle grup üyelerinin nasıl başa çıkılabileceği grup içinde tartışılmıştır. Aynı zamanda üyeler ev ödevlerini uygulamadan önce sosyal ilişkilerinde neler olacağına, kendileri ya da karşısındaki kişinin duygu, düşünce ve davranışlarına ilişkin tahminler yazmışlardır. Her uygulama sonunda bu tahminlerin gerçekleşip gerçekleşmediği, ne derece gerçekçi olup olmadıkları tartışılmış ve üyeler yeni öğrendikleri deneyimler sonucunda sosyal olaylara ilişkin gerçekçi tahminler oluşturmuşlardır.

Verilerin Analizi

Araştırmadan verilerin analizinde uygun istatistiksel tekniğin seçilebilmesi için parametrik testlerin temel varsayımlarını karşılayıp karşılamadığı sorgulanmıştır. Bu amaçla, deneklerin aynı evreni temsil edip etmediklerini test etmek amacıyla varyansların homojen olup olmadığı sorgulanmıştır. Levens testinden elde edilen veriler deney ve kontrol gruplarının ölçeklerin ön testinden elde ettikleri puanların varyanslarının hem yalnızlık değişkeni bakımından ($F = 2.90; p = .119$) hem de fonksiyonel olmayan tutum değişkeni bakımından ($F = 1.34; p = .273$) birbirine denk olduğunu göstermiştir. Parametrik testlerin bir diğer varsayımı gözlemlerin normal dağılım gösteren evrenlerden seçilmiş olmasıdır. Bu

varsayımın gerçekleşip gerçekleşmediğini test etmek amacıyla, deney ve kontrol gruplarının her iki ölçeğin ön-test ölçümünden aldıkları puanların aritmetik ortalaması, modu ve medyanları ile dağılımın çarpıklık ve sivrilik katsayıları hesaplanmıştır. Elde edilen değerler Çizelge 1’de sunulmuştur.

Çizelge 1. Deney, plasebo ve kontrol gruplarının UCLA yalnızlık ölçeğinden ve fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeğinden aldıkları puanlara ilişkin değerler

Ölçek	Grup	\bar{X}	Mod	Medyan	Çar.	Siv.
UCLA	Deney	49.66	50.00	50.00	-.90	.94
	Kontrol	50.00	50.00	47.00	.00	-.24
FOTÖ	Deney	164.83	166.00	149.00	.02	1.11
	Kontrol	173.00	176.50	142.00	-.97	1.09

Çizelge 1’de sunulan değerler incelendiğinde, UCLA Yalnızlık Ölçeği ön-test ölçümünden aldıkları puanların dağılımlarının deney grubu için sola çarpık ve sivri, kontrol grubunda bulunan deneklerin dağılımının basık olmakla birlikte ortalama mod ve medyan birbirlerine yakın olduğu için normal dağılıma yakın olduğu kabul edilmiştir. Ancak deneklerin FOTÖ ön-test ölçümünden aldıkları puanların dağılımlarının çarpık olduğu görülmektedir. Litarürde ise denek sayısının düşük olduğu durumlarda dağılımın normal olmayacağı ve bu nedenle parametrik olmayan testlerin kullanılması önerilmektedir (Drew, Hardman ve Hard, 1996; Siegal ve Castellan, 1988). Bu nedenle, araştırmada parametrik testlerin bazı varsayımların karşılanmış olsa da, dağılımın normal olmaması ve denek sayısının azlığı da dikkate alınarak parametrik olmayan testlerin kullanılması tercih edilmiştir. Deney ve kontrol gruplarının UCLA ve FOTÖ testlerinin ön test, son test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri sıra ortalamaları arasındaki fark Mann Whitney U testi ile incelenmiştir. Her grubun kendi içinde öntest, son test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanlar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı Friedman Testi ile incelenmiştir. Belirlenen anlamlı farkın hangi ölçümler arasında olduğunu belirlemek amacıyla ise Wilcoxon İşaretli Sıralar testi uygulanmıştır. Araştırmada tüm analizler için anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır.

BULGULAR

Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı sosyal beceri eğitimine katılan öğrencilerle, böyle bir programa katılmayan öğrencilerin uygulama öncesinde, sonrasında ve izleme ölçümünde UCLA Yalnızlık Ölçeğinden aldıkları puanların sıra ortalamaları, sıra toplamları ve UCLA Mann Whitney U testi sonuçları Çizelge 2’de verilmiştir.

Çizelge 2. Deney ve kontrol gruplarının UCLA yalnızlık ölçeği ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların sıra ortalamaları ve sıra toplamları

Gruplar	İlk-ölçüm		Son-ölçüm		İzleme-ölçümü	
	Sıra Ort.	Sıra Top.	Sıra Ort.	Sıra Top.	Sıra Ort.	Sıra Top.
Kontrol	6.67	40.00	9.08	54.50	7.83	47.00
Deney	6.33	38.00	3.92	23.50	5.11	31.00

Bu sonuçlara göre, grup psikolojik danışma oturumlarına katılan öğrencilerle böyle bir uygulamaya katılmayan öğrencilerin uygulama öncesinde yalnızlık düzeylerinde anlamlı bir fark yoktur ($U=17.00$, $p=.871$). Uygulamadan bir hafta sonra yapılan son test ölçümlerinde, deney ve kontrol grubunun yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark varken ($U=2.50$, $p=.013$), izleme ölçümünde belirlenen fark anlamlı düzeyde değildir ($U=10.00$, $p=.198$). Friedman Testi ile yapılan analizde, kontrol grubunun ön test, son test ve izleme ölçümünden elde ettikleri puanlar arasındaki fark anlamlı değilken ($\chi^2(2, N=6)=4.10$, $p=.128$), deney grubunun her üç ölçümden elde ettiği puanlar arasındaki fark ($\chi^2(2, N=6)=7.00$, $p=.030$) anlamlı bulunmuştur. Deney grubunda belirlenen anlamlı farkın hangi ölçümler arasında olduğunu belirlemek amacıyla Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmıştır. Analiz sonucunda deney grubunun sadece ön test ve son test ölçümü arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($z=2.20$, $p=.027$). Ön test ve izleme test arasındaki fark ($z=1.57$, $p=.116$) ile son test ve izleme ölçümü arasındaki fark anlamlı değildir ($z=.84$, $p=.400$).

Araştırmada, deney ve kontrol gruplarında yer alan deneklerin işlem öncesi, işlem sonrası ve işlemin sona ermesinden sonra geçen 6 ay sonraki Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeğinden (FOTÖ) elde ettikleri puanların sıra ortalamaları, sıra toplamları hesaplanmıştır. Elde edilen değerler Çizelge 3'te verilmiştir.

Çizelge 3. Deney ve kontrol gruplarının fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeği (FOTÖ) ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların sıra ortalamaları ve sıra toplamları

Gruplar	İlk-ölçüm		Son-ölçüm		İzleme-ölçümü	
	Sıra Ort.	Sıra Top.	Sıra Ort.	Sıra Top.	Sıra Ort.	Sıra Top.
Kontrol	7.50	45.00	8.58	51.50	8.00	48.00
Deney	5.50	33.00	4.42	26.50	5.00	30.00

Çizelge 3'te verilen değerlere göre, grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan öğrencilerle böyle bir uygulamaya katılmayan öğrencilerin fonksiyonel olmayan tutumlarında uygulama öncesinde anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

($U=12.00$, $p=.337$). Uygulamadan bir hafta sonra yapılan son test ölçümlerinde ise deney ve kontrol grubunun fonksiyonel olmayan tutumları arasında anlamlı bir fark belirlenmiştir ($U=5.50$, $p=.045$). Deney ve kontrol grubunun izleme ölçümünden elde ettikleri puanlar arasındaki fark ise anlamlı değildir ($U=9.00$, $p=.148$). Friedman Testi sonuçlarına göre ise, kontrol grubunun ön test, son test ve izleme ölçümünden elde ettikleri puanlar arasındaki fark (χ^2 (2, $N=6$)= 2.17 , $p=.846$) ve deney grubunun her üç ölçümden elde ettiği puanlar arasındaki fark (χ^2 (2, $N=6$)= 2.33 , $p=.311$) anlamlı değildir. Deney ve kontrol gruplarının FOTÖ'nün alt boyutlarından aldıkları puanların sıra ortalamaları ve sıra toplamları Çizelge 4'te verilmiştir.

Çizelge 4. Deney ve kontrol gruplarının fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeğinin (FOTÖ) alt boyutlarından ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların sıra ortalamaları ve sıra toplamları

FOTÖ'nün Alt Boyutları	İlk Ölçüm		Son Ölçüm		İzleme Ölçümü		χ^2	p
	Sıra Ort.	Sıra Top.	Sıra Ort.	Sıra Top.	Sıra Ort.	Sıra Top.		
Mükemmeliyetçi tutum								
Deney	7.33	44.00	8.58	51.50	7.83	47.00	4.33	.115
Kontrol	5.67	34.00	4.42	26.50	5.17	31.00	.33	.846
Onaylanma İhtiyacı								
Deney	6.17	37.00	7.67	46.00	7.42	44.50	4.33	.115
Kontrol	6.83	41.00	5.33	32.00	5.58	33.50	2.33	.311
Bağımsız/Otonom tutum								
Deney	7.17	43.00	7.25	43.50	5.67	34.00	3.00	.223
Kontrol	5.83	35.00	5.75	34.50	7.33	44.00	.60	.738
Değişken Tutum								
Deney	7.33	44.00	8.00	48.00	7.00	42.00	3.21	.200
Kontrol	5.67	34.00	5.00	30.00	6.00	36.00	.33	.846

FOTÖ'nün alt boyutları için Mann Whitney U testi tekrarlandığında, sadece "mükemmeliyetçilik" alt boyutunda deney ve kontrol grubu arasında son test ölçümünden elde edilen ortalamalar arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($U=5.50.00$, $p=.045$). Mükemmeliyetçi tutum alt boyutunda deney ve kontrol grubunun ön testten ($U=13.00$, $p=.485$) ve izleme ölçümünden ($U=10.00$, $p=.240$) aldıkları puanlar arasındaki fark ise anlamlı değildir. "Onaylanma ihtiyacı" alt boyutunda deney ve kontrol grubunun ön test ($U=16.00$, $p=.818$), son test ($U=11.00$, $p=.310$) ve izleme ($U=12.50$, $p=.394$) ölçümlerinden elde edilen ortalamalar arasındaki farklar da anlamlı değildir. "Bağımsızlık/ Otonom Tutum" alt boyutunda ise deney ve kontrol grubunun ön test ($U=14.00$, $p=.520$), son test ($U=13.50$, $p=.469$) ve izleme ($U=13.00$, $p=.423$) ölçümlerinden elde edilen ortalamalar arasındaki farklar yine anlamlı bulunmamıştır. "Değişken Tutum" alt boyutunda da benzeri bir bulgu elde edilmiştir: Bu alt boyutda da deney ve kontrol grubunun ön test ($U=13.00$,

$p=.485$), son test ($U=9.00$, $p=.180$) ve izleme ($U=15, 00$ $p=.625$) ölçümlerinden elde edilen ortalamalar arasındaki farklar anlamlı düzeyde değildir. Friedman testinde ise, deney ve kontrol grupları için ayrı ayrı yapılan analizlerde, her iki grup için de hiçbir alt boyutta öntest, sontest ve izleme ölçümünden elde edilen sıra ortalamaları arasındaki farklar anlamlı bulunmamıştır.

SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu araştırmada elde edilen bulgulardan, bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı sosyal beceri eğitiminden sonra deneklerin yaşadıkları yalnızlık düzeylerinin azaldığını, ancak bu azalmanın deneysel işlemin sona ermesinden sonraki 6 ay sonrasında devam etmediği anlaşılmaktadır. Yine, uygulama öncesi ve sonrasında kontrol grubundaki bireylerin fonksiyonel olmayan tutumlarında bir değişim gözlenmezken, deney grubunun uygulama sonrasında fonksiyonel olmayan tutumlarının azaldığı, ancak izleme ölçümünde bu azalmanın devam etmediği görülmüştür. FOTO'nun alt boyutları açısından incelendiğinde, sadece deney grubunun mükemmeliyetçi tutumlarında uygulamanın bitiminden hemen sonra bir azalmanın olduğu belirlenmiştir. Ancak bu azalmanın izleme ölçümlerinde devam etmediği görülmüştür.

Elde edilen bulgular yalnızlığı azaltmada bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı olarak gerçekleştirilen sosyal beceri eğitiminin etkili olduğunu gösteren Glass, Gottman ve Shumurak (1976)'ın bulgularını kısmen destekler niteliktedir. İlgili literatür incelendiğinde, yalnızlığı azaltmaya yönelik olarak uygulanan bazı çalışmalarda da (Duy, 2003; Keyes, 1991; McWhirter ve Horan, 1991) yapılan müdahalelerin uygulama sonrasında etkili olduğu, ancak bu etkinin izleme ölçümlerinde ortadan kalktığı görülmektedir. Uygulama sonucu ortaya çıkan olumlu etkinin izleme ölçümlerinde devam etmemesinin olası nedenlerinden birisi, grupla psikolojik danışma oturumlarının sayısının azlığı olabilir. Her ne kadar çalışmada en az 12 oturum planlanmış ise de, öğrencilerin yaklaşan final sınavları nedeniyle kaygıları artmış ve bu nedenle çalışma 10 oturum olarak gerçekleştirilmiştir.

Bir diğer neden yaşanan yalnızlığın kronik olup olmaması ile açıklanabilir (Young, 1982). Özellikle depresyonun eşlik ettiği kronik yalnızlığın olduğu durumlarda bireylerin yalnızlık duygularının depresif belirtiler giderilmeden azalması oldukça zordur. Ancak bu araştırmada kullanılan UCLA Yalnızlık Ölçeği bireylerin durumsal yalnızlık düzeylerini değerlendirmekte kronik yalnızlıkla ilgili bir bilgi sunmamaktadır. Ayrıca uygulama öncesinde öğrencilere sadece halihazırda bir psikiyatrik yardım alıp almadıkları sorulmuştur. Depresyon ya da diğer psikiyatrik semptomlarını değerlendiren bir ölçme aracı uygulanmamıştır.

Aynı zamanda, literatürde fonksiyonel olmayan tutumların temel inançlar gibi katı, değişmeye dirençli bilişsel yapılar oldukları ve bunları değiştirmenin

otomatik düşüncelere göre daha zor olduğu vurgulanmaktadır (Young, 1982). Dolayısıyla, toplam 10 oturumdan oluşan grupla psikolojik danışma uygulaması deneklerin sahip oldukları fonksiyonel olmayan tutumların azalmasında yeterli olmamış olabilir.

Araştırmada elde edilen bulgular ışığında alanda yapılacak diğer araştırmalar için yararlı olabileceği düşünülen bazı öneriler geliştirilmiştir. Bu öneriler aşağıda sunulmuştur.

1. Bu araştırmada, yalnızlığı azaltmak amacıyla bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı sosyal beceri eğitiminin etkililiği sorgulanmıştır. Tek başına bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının ya da tek başına sosyal beceri eğitiminin mi yoksa bu yaklaşımı bütünleştirilmiş bir uygulamanın mı daha etkili olduğu üç ayrı grup uygulaması yapılarak incelenebilir.
2. Bu çalışmanın amaçlarından birisi, deney grubunda bulunan deneklerin yalnızlığa ve kişilerarası ilişkilere dair ara inançlarının ortaya çıkarılması ve değiştirilmesidir. Bu amaç çerçevesinde 10 oturumdan oluşan grupla psikolojik danışma uygulaması gerçekleştirilmiştir. Bundan sonraki çalışmalarda oturum sayısı daha uzun tutulup, daha derinde olan temel inançlar ele alınabilir.
3. Çalışmada öğrencilerin duygu durumlarını ve psikiyatrik semptomlarını değerlendirmek için Beck Depresyon Ölçeği ya da Kısa Semptom Tarama Envanteri gibi ölçekler uygulanmamıştır. Bundan sonraki çalışmalarda, hem bu ölçeklerin uygulanması hem de kronik yalnızlık durumlarının değerlendirilmesi amacıyla deneklerle daha kapsamlı bir ön görüşme yapılabilir.
4. Bu çalışmada bilişsel davranışçı, yaklaşım sosyal beceri eğitimi ile bütünleştirilmiştir. Daha önce vurgulandığı gibi bilişsel davranışçı yaklaşım diğer yaklaşımlarla bütünleştirilmeye uygun bir yaklaşımdır. Bu konuda ileride yapılacak çalışmalarda diğer yaşantısal yaklaşımlardan nasıl yararlanılabileceği incelenebilir.
5. Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin yaşadığı yalnızlık ve sahip oldukları fonksiyonel olmayan tutumlar azaltılmaya çalışılmıştır. Diğer yaş gruplarıyla da benzer bir çalışma yapılabilir ve kullanılan deneysel işlemin diğer yaş gruplarıyla ne kadar iyi çalışıp çalışmadığına bakılabilir.
6. Yalnızlıkla ilgili yapılan çalışmalardan elde edilen bulgular, yaşanan yalnızlık duygusunun bireylerin ruh sağlığını olumsuz olarak etkilediğini göstermektedir. Bu çalışmada olduğu gibi müdahale yöntemleri küçük bir gruba hitap edebilmektedir. Ancak farklı öğretim kademelerinde bulunan ve risk altında olan öğrenciler belirlenebilir ve daha büyük gruplara önleyici programlar ya da etkinlikler düzenlenebilir.

KAYNAKLAR

- Abbott, E. (1985). *Alleviating loneliness in college students through a cognitive-behavioral modality*. Yayınlanmamış doktora tezi, New Mexico University, 1985. ProQuest Digital Dissertations.
- Beutler, L.E., Harwood, T.M. ve Caldwell, R. (2001). *Cognitive behavioral therapy and psychotherapy integration* içinde, K.S. Dobson (Ed.), *The handbook of cognitive behavioral therapies* (ss.138-173). New York/London : Guilford Press.
- Bergmann, H.L. (1981). Theories and techniques related to treatment: Cognitive behavioral approach to transactional analysis. *Transactional Analysis Journal*, 11, 147-149.
- Campise, R. L. (1988). *The efficacy of social skills training and cognitive restructuring in alleviating loneliness*. Yayınlanmamış doktora tezi, University of Kansas, 1988. ProQuest Digital Dissertations.
- Coşkuner, A. (1994). *İletişim becerisini geliştirme eğitiminin işgörenlerin iletişim çatışmalarına girme eğilimlerine, yalnızlık düzeylerine ve iş doyumlarına etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Cutrona, C. E. (1982). Transition to college: Loneliness and the process of social adjustment içinde, L. A. Peplau ve D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (ss.291-309). New York: Wiley.
- Çakıl, N. (1998). *Grupla sosyal beceri eğitiminin üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Demir, A. (1989). U.C.L.A. Yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7, 14-18.
- Demir, A. ve Tezer, E. (1995). Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin depresyon ve yalnızlık düzeylerine etkisi. *3P Dergisi*, 3, 243-248.
- Drew, C. J., Hardman, M. L. ve Hart, A.W. (1996). *Designing and conducting research*. Boston: Ally and Bacon.
- Duy, B. (2003). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık düzeyi ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi*, Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Frankel, A. ve Prentice-Dunn, S. (1990). Loneliness and the processing of self relevant information. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9, 303-315.
- Goswick, R. ve Jones, W. H. (1981). Loneliness, self-concept, and adjustment. *The Journal of Psychology*, 107, 237-240.
- Gottman, J., Gonso, J. ve Schuler, P. (1976). Teaching social skills to isolated children. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 4, 170-197.
- Halamandaris, K. F. ve Power, K. G. (1997). Individual differences, dysfunctional attitudes, and social support: A study of the psychosocial adjustment to university life of home students. *Personality and Individual Differences*, 22, 93-104.
- Harakal, J. P. (2004). *An evaluation of school-based cognitive behavioral social skills training group with adolescents at risk of depression*. Yayınlanmamış doktora tezi, New Mexico University, 1985. ProQuest Digital Dissertations.

- Hoglund, C. L. ve Collison, B. B. (1989). Loneliness and irrational beliefs among college students. *Journal of College Student Development*, 30, 53-58.
- Keyes, J. A. (1991). *Cognitive distortions and loneliness: Does changing negative thoughts affect loneliness?* Yayınlanmamış doktora tezi, Loyola University of Chicago, 1991. ProQuest Digital Dissertations.
- Link, W. J. (1990). *The effects of cognitive-behavioral group interventions on loneliness.* Yayınlanmamış doktora tezi, University of Montana, 1990. ProQuest Digital Dissertations.
- Martin, J. (1993). Self psychology and cognitive treatment. *Clinical Social Work Journal*, 21, 385-393.
- McLeod, J. (1993). *An introduction to counseling.* Buchingham: Open University Press.
- McWhirter, B. T. (1990). Loneliness: A review of current literature, with implications for counseling and research. *Journal of Counseling & Development*, 68, 417-422.
- McWhirter, B. T. ve Horan, J. J. (1996). Construct validity of cognitive-behavioral treatments for intimate and social loneliness. *Current Psychology*, 15, 42-53.
- Mersch, P. P. (1995). The treatment of social phobia: The differential effectiveness of exposure in vivo and integration of exposure in vivo, rational emotive therapy and social skills training. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 259-269.
- Odacı, H. (1994). *Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi öğrencilerinin yalnızlık, benlik saygısı ve yakın ilişkiler kurabilme düzeylerinin ve bu düzeyler arasındaki ilişkilerin incelenmesi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Orchard, J. M. (1986). The comparative effectiveness of social skills training and cognitive restructuring in the treatment of loneliness. Yayınlanmamış doktora tezi, The University of Manitoba (CANADA), 1986. *Dissertation Abstracts International*, 47, 2178B.
- Roder, V., Müller, D ve Brenner, H. D. (2002). Development of specific social skills training programmes for schizophrenia patients. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 105, 363-371.
- Rogers, C. (1994). *Etkileşim grupları* (Çev: H. Erbil). Ankara: Ekin Yayınları
- Rokach, A. (1989). Antecedents of loneliness: A factorial analysis. *The Journal of Psychology*, 123, 369-384.
- Rokach, A. ve Brock, H. (1997). Loneliness and the effects of life changes. *Journal of Psychology Interdisciplinary & Applied*, 131, 284-299.
- Rook, K. (1984). Promoting social bonding: Strategies for helping the lonely and socially isolated. *American Psychologist*, 39, 1389-1407.
- Rook, K. S. ve Peplau, L. A. (1982). Perspectives on helping the lonely içinde, L. A. Peplau ve D. Perlman (Ed.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (ss.351-378). New York: Wiley.
- Rottenberg, K. J. (1994). Loneliness and interpersonal trust. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 13, 152-173.
- Russell, D., Peplau, L. A. ve Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42, 290-294.
- Ryle, A. (1991). *Cognitive analytic therapy : Active participation in change.* New York / London: Guilford Press.

Siegel, S. ve Castellan, N. J. (1988). *Nonparametric statistics for the behavioral sciences*. New York: McGraw-Hill Book Company.

Spence, S. H., Donavan, C. ve Brechman-Toussaint, M. (2000). The treatment of childhood depression : The effectiveness of a social skills training-based, cognitive – behavioral intervention with and without parental involvement. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 41, 713-726.

Stephen, S. W. (2002). *Applying cognitive behavioral techniques to social skill Instruction*. ED469279.

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

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

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

Tuğrul, C. (1993). Vaginismus tedavisinde eklektik yaklaşım. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30, 42-38.

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

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

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

YAZARLAR HAKKINDA

Dr. Zeynep Hamamcı lisans öğrenimini Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programı'nda tamamlayarak aynı alanda yüksek lisans ve doktora öğrenimi gördü. Hamamcı'nın ilgi duyduğu araştırma konuları arasında psikodrama, bilişsel-davranışçı terapi, mesleki danışma ve rehberlik ve sosyal beceriler bulunmaktadır.

İletişim Adresi: Gazî Mahallesi Karacaoglan Caddesi Şükri Ercan Apt. A Blok No: 4 Gaziantep e-mail: zeynephamamci@hotmail.com

Baki Duy lisans öğrenimini Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesine bağlı Psikolojik Danışma ve Rehberlik programında; yüksek lisans öğrenimini St. John's Üniversitesi'nde Okul Psikolojik Danışmanlığı alanında; doktora öğrenimini Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesine bağlı Psikolojik Danışma ve Rehberlik programında yaptı. Doktora tez çalışmasının başlığı "Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Yalnızlık ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Üzerine Etkisi"dir. Duy'un ilgi duyduğu araştırma konuları bilişsel-davranışçı terapi, grupla psikolojik danışma, yalnızlık, kişilerarası ilişkiler ve travmadır.

İletişim Adresi: İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi 44280 Kampus-Malatya

Tel: (422) 341 0010, 4163 – Faks: (422) 341 0042 – e-posta: bduy@inonu.edu.tr

ABOUT THE AUTHORS

Dr. Zeynep Hamamcı graduated from the program of Counseling and Guidance in 1992 with a Bachelor's Degree at Ankara University. Received her master's and Phd degrees in the same program. She also studied in Canada as part of her doctoral study. She has been working as an Assistant Professor in the Educational Faculty of Gaziantep University since 2003. Among her research interest areas are psychodrama, cognitive-behavioral therapy, vocational counseling and guidance, and social skills.

Address for correspondence: Gazî Mahallesi Karacaoglan Caddesi Sukru Ercan Apt. A Blok No: 4 Gaziantep/TURKEY e-mail: zeynephamamci@hotmail.com

Baki Duy earned his Bachelor's Degree in the field of Counseling and Guidance at Hacettepe University. Completed his master's degree in School Counseling at St. John's University, New York. Received a doctoral degree in Counseling and Guidance at Ankara University. He has been working as an assistant professor in the department of Counseling and Guidance at İnönü University, Malatya, since 2004. Among his research interest areas are cognitive-behavioral therapy, group counseling, loneliness, interpersonal relations, and trauma.

Address for correspondence: Inonu Universitesi Egitim Fakultesi 44280 Kampus-Malatya

Tel: (422) 341 0010, 4163 – Faks: (422) 341 0042 – e-posta: bduy@inonu.edu.tr