

Araştırma Makalesi

Madde Kullanım Geçmişi Olan Tedbir Altındaki Bireylerin Yalnızlık Yaşantısının ve Olumsuz Otomatik Düşüncelerinin Psikolojik Belirti Düzeylerini Yordaması*

Özge Gamsız¹*Eskişehir Denetimli Serbestlik Müdürlüğü*Ayşe Aypay²*Eskişehir Osmangazi Üniversitesi***Öz**

Bu çalışmanın amacı, denetimli serbestlik tedbiri almış madde kullanım geçmişi olan bireylerin yalnızlık yaşantısının ve olumsuz otomatik düşüncelerinin olası psikolojik belirtileri yordama düzeylerini incelemektir. Korelasyonel modelde tasarlanan çalışmada yalnızlık ve olumsuz otomatik düşünce değişkenleri bağımsız değişken, psikolojik belirtiler (kaygı, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite) ise bağımlı değişken olarak kabul edilmiştir. Araştırmanın çalışma grubu, Eskişehir Denetimli Serbestlik Müdürlüğünde denetimli serbestlik tedbiri altındaki madde kullanım geçmişi olan 18 yaş ve üstü 323 yetişkin erkek bireyden oluşmuştur. Veri toplama aracı olarak “UCLA Yalnızlık Ölçeği”, “Otomatik Düşünceler Ölçeği” ve “Kısa Semptom Envanteri” kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ise “çoklu doğrusal regresyon” analizi tercih edilmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde, yalnızlık ve olumsuz otomatik düşüncelerin kaygı, depresyon, olumsuz benlik ve somatizasyon düzeyleri için anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Ancak hostilite değişkenine yönelik yapılan çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre, sadece olumsuz otomatik düşüncelerin hostilite üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu, yalnızlık yaşantısının ise anlamlı bir yordayıcı sayılamayacağı yorumu yapılmıştır.

Anahtar Kelimeler

Madde kullanımı • Yalnızlık • Otomatik düşünceler • Psikolojik belirtiler • Denetimli serbestlik

* Bu çalışma, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Komisyonunca desteklenen BAP 2016-1186 Nolu proje kapsamında üretilmiştir.

1 **Yetkilendirilmiş yazar:** Özge Gamsız, Eskişehir Denetimli Serbestlik Müdürlüğü, Odunpazarı Eskişehir. Eposta: ozgegamsiz89@hotmail.com

2 Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, Eğitim Fakültesi, Meşelik Kampüsü 26480 Eskişehir. Eposta: ayseaypay@hotmail.com

Atf: Gamsız, Ö. & Aypay, A. (2018). Madde kullanım geçmişi olan tedbir altındaki bireylerin yalnızlık yaşantısının ve olumsuz otomatik düşüncelerinin psikolojik belirti düzeylerini yordaması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 765–788. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2018.5.4.0043>

Madde kullanımı, tüm dünyada ve ülkemizde katlanarak büyüyen toplumsal bir sorun niteliğindedir. Yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik ve kültürel durum ayırt etmeksizin her kesimden mensupları bulunan geniş bir kitlede madde kullanımının yayılması, sorunun ne denli ciddi olduğunu göstermektedir. Ancak madde kullanım yaygınlığında görülen bu sürekli artış, toplumsal ilginin de bu problem üzerinde giderek daha fazla yoğunlaşmasını sağlamaktadır (Gezek, 2007).

Madde kullanımı bireyin fiziksel olduğu kadar psikolojik sağlığını da olumsuz yönde etkilemektedir. Madde bağımlılığı beraberinde sosyal ilişkilerin bozulması, iletişim problemleri, sosyal yalıtılmışlık, iş hayatında işlevselliğin kaybı, riskli davranışlar ve suç eğiliminde artış gibi psikolojik belirtileri getirmekte ve bu durum toplumsal sorunlara da yol açmaktadır (Uluğ, 1997). Tüm maddelerin, bireyin beynsel fonksiyonları üzerinde farklı etkiler gösterdiği ve bundan ötürü madde kullanımıyla psikolojik rahatsızlıklar arasında güçlü bir ilişkinin olduğu bilinmektedir (Öğüt, 2006). Buna koşut olarak dünyanın pek çok ülkesinde olduğu gibi ülkemizde de madde kullanımı yasalarca suç kapsamına alınmakta, hatta uyuşturucu / uyarıcı madde ile ilgili suçlara yönelik hükümler, TCK (2004) nin “Kamunun Sağlığına Karşı Suçlar” bahsinde düzenlenmektedir.

Madde kullanımı olan bireylerde madde kullanımı olmayanlara göre psikiyatrik bozukluk görülme sıklığının 2.7 kat fazla olduğu ileri sürülmektedir (Ebert, Loosen & Nurcombe, 2003). Konuya yönelik çeşitli araştırmalarda %30’dan %60’a varan oranlarla ulaşılan sonuçlar, madde kullanım bozukluğu olan bireylerin antisosyal ve sınır kişilik bozukluğu, majör depresyon ve şizofreni başta olmak üzere, travma sonrası stres bozukluğunu da içinde barındıran kaygı bozuklukları ve bipolar bozukluk teşhisi aldığı kanıtlanmaktadır (R. Turan, 2010). Dahası alkol dışı madde kullanımı olan bireylerin yaklaşık %50’inde en az bir zihinsel bozukluk olduğu, yaklaşık %28’inde kaygı bozukluğu, %26’sında bipolar bozukluk, %18’inde antisosyal kişilik bozukluğu ve %7’inde şizofreni görüldüğü kaydedilmiştir (Regier ve ark., 1990).

Madde kullanım geçmişi olan bireylerde yalnızlık yaşantısı ve olumsuz otomatik düşüncelerin, psikolojik belirtilere yol açan önemli etkenler olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda yapılan bir çalışmada, madde kullanımı olan bireylerin yüksek oranda yalnızlık yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır (Ergil, 1993). Ayrıca yalnızlığın, madde kullanımı gibi uyum bozucu bazı psikolojik problemlerle ilişkili olduğu kabul edilmektedir (Rokach, 2002). Yalnızlık hakkındaki çalışmalarda, yalnız bireylerin çevresinden ve ailesinden gerekli desteği alamadığı, yetersiz sosyal beceri ve olumsuz benlik algısına sahip, özgüven eksikliği, kaygı, depresyon ve ümitsizlik yaşayan bireyler olduğu belirtilmekte; ayrıca yalnızlık yaşantısının verdiği rahatsızlığın, bireyi madde kullanımına yönelttiği yorumu yapılmaktadır (Koçak, 2003). Yalnızlık ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilere odaklanan çalışmalarda ise, bireylerde depresyon ve

yalnızlık düzeyleri arasında pozitif ilişki olduğunu gösteren bulgular elde edilmiştir (Haliloğlu, 2008; Izgar, 2009; Kılınç, 2005). Bu konu üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde, yalnızlığın depresyon, kaygı, utangaçlık, davranış bozukluğu, nörotizm, intihar, hostilete, alkolizm, psikosomatik hastalıklar, düşük benlik kavramı gibi birçok değişken ile ilişkili bulunduğu anlaşılmaktadır (DiTommaso & Spinner, 1997; Neto & Barros, 2000).

Bazı çalışmalarda bireyin gerçek anlamda yalnızlık yaşamamasına rağmen, kendisine ilişkin sahip olduğu olumsuz ve gerçek dışı algıları sebebiyle yalnız hissettiği belirtilmektedir (Goswick & Jones, 1981). Diğer bir deyişle, benzer sosyal ilişkilere sahip bireylerden biri kendisini yalnız hissederken başka biri yalnız hissetmeyebilir. Yalnız bireyler, işlerin istedikleri gibi gitmediği durumlarda, yeniden eylemde bulunmaktan kaçınmakta, sürekli endişe duymakta, olumsuz düşünceler içine girmekte ve problemlerle yüzleşmeyip onlardan kaçmaktadırlar. Bu nedenle yalnız bireylerin geçmişte yaşamış oldukları olumsuz deneyimler, içinde yaşadıkları anı ve geleceklerini de olumsuz yönde etkilemektedir (Kılınç, 2005). Bireylerin, kendisi, çevresi ve diğer insanlara karşı geliştirdikleri aşırı genellemeleri içeren ve kesinlik bildiren temel inançları, yalnızlık yaşamlarına neden olabilmektedir (Leahy, 2010). Dahası yalnızlık yaşantısına yönelimde “Sevilmeyecek biriyim, beğenilmeyecek biriyim, çirkinim.” gibi bilişsel çarpıtmalar da etkili olabilmektedir. Araştırmalardan elde edilen bulgular, yalnızlık yaşayan bireylerin algılarında ve inançlarında belirlenen çarpıklıkların olduğunu göstermektedir. Yalnızlık yaşantısı ile olumsuz otomatik düşünceler arasında ilişki olup olmadığının incelendiği bir araştırmanın sonuçlarına göre, bireylerin yalnızlık yaşantısı yükseldikçe olumsuz otomatik düşüncelerinde artış meydana gelmektedir (Oruç, 2013). Bu açıdan bakıldığında, yalnızlık yaşantısının oluşmasında diğer tüm olumsuzluklar gibi olumsuz otomatik düşüncelerin etkisinin de önemli olduğu görülmektedir.

Bireyde kaygı, depresyon, olumsuz benlik, hostilete gibi psikolojik belirtilerin ortaya çıkmasında ve devam etmesinde olumsuz düşüncelerin rolünün de büyük olduğu öne sürülmektedir (Ağır, 2007; Gladding, 2015; Leahy, 2010). Özellikle depresyonda görülen klinik tabloda genel olarak gözlemlenen psikolojik belirtilerin, bu dönemde madde kullanımında artış ve olumsuz düşünce özelliklerinin artması ile ilişkili olduğu görülmektedir (Köroğlu, 2006). Yapılan araştırmalarda söz konusu olumsuz otomatik düşüncelerin uzun dönemde benlik, dünya ve gelecek hakkında olumsuz değerlendirme yapmaya yatkınlık oluşturarak, ruhsal sorunların ortaya çıkmasında bir risk faktörü olabileceği belirtilmektedir (Riskind & Alloy, 2006). Yine somatizasyon bozukluğu olan bireylerin bilişsel alanlarında bozulma olduğu ve bu bozulmanın etkisiyle bazı duysal mesajları yanlış algıladığı ve yorumladığı görülmüştür (Sayar, 2002). Olumsuz düşünce tarzı ve olumsuz beklentiler içindeki birey, etrafındaki olayları yorumlarken diğerlerini olumsuz ve kötü niyetli olarak algılama eğilimindedir.

Böylesi bir ruh hali içinde birey, herhangi bir olayda olumlu olanları göz ardı ederek olumsuz olanları akılda tutmaya ve gelecek ile ilgili olumsuz değerlendirme içine girmeye başlar. Gelecekle ilgili beklentilerin hep olumsuz olması, umutsuzluğa, depresyona ve hatta geleceğe ilişkin hiçbir şeyin değişmeyeceği fikri ile birlikte intihara yol açmaktadır (Aktan, 2009).

Bu araştırmanın amacı, madde kullanımı dolayısıyla denetimli serbestlik (DS) tedbiri altındaki bireylerin yalnızlık ve olumsuz otomatik düşünceleri ile psikolojik belirti düzeylerinin arasındaki ilişkileri incelemektir. İlâveten madde kullanım geçmişi olan bireylere yönelik psikolojik yardım, rehberlik çalışmaları ve tedavilerin geliştirilmesinde daha etkili ve kalıcı çözümler için katkı sunması hedeflenmektedir.

Yalnızlık yaşantısı, olumsuz otomatik düşünceler ve psikolojik belirtilere ilişkin olarak farklı örneklerle çalışmalar yapılmış olmasına rağmen, alanyazında madde kullanımı dolayısıyla DS tedbiri altında bulunan bireylere yönelik bir araştırmaya rastlanmamıştır. Esasen denetimli serbestliğin ülkemizde 2005 itibarıyla uygulanmaya başlanması hasebiyle kısmen yeni bir sistem oluşu, alanyazında konuya ilişkin çalışmaların kısıtlı sayılarda kalmasını anlaşılır kılmaktadır. Bu açıdan bakıldığında, yapılan çalışmanın alandaki mevcut boşluğa özgün bir katkı sağlayacağını söylemek yanlış olmayacaktır. Dahası bu durumun, çalışmanın bilimsel anlamdaki önemini arttıracacağı gibi araştırma sonuçlarının da yeni araştırmaların planlanmasında öncül görevi göreceği düşünülmektedir. Bu itibarla çalışmada “Madde kullanım geçmişi olan tedbir altındaki bireylerin yalnızlık ve olumsuz otomatik düşünceleri, psikolojik belirti düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” sorusuna cevap aranmıştır.

Yöntem

Bu araştırma, denetimli serbestlik tedbiri almış madde kullanım geçmişi olan bireylerin yalnızlık yaşantısı ve olumsuz otomatik düşünceleri açısından psikolojik belirti düzeylerinin yordanmasını amaçlayan korelasyonel modelde bir çalışmadır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 2015-2016 arasında Eskişehir Denetimli Serbestlik Müdürlüğüne tedavi ve denetimli serbestlik tedbiri kararının infazı kapsamında gelerek hastanede tedavisini tamamlayan ancak üstlerindeki tedbir uygulaması devam eden 18 yaş ve üstü 323 yetişkin erkek birey oluşturmaktadır. Çalışmanın katılımcıları, TCK'nin (2004) 191. maddesine göre haklarında verilmiş tedavi kararına istinaden hastaneye sevki gerçekleşip, tedavisi tamamlandıktan sonra ilgilisâğlık kurulu raporlarında “madde bağımlılığı ve madde bağımlılığı tedavisi görmesine gerek olmadığı” belirtilen, fakat Eskişehir Denetimli Serbestlik Müdürlüğünde madde kullanım geçmişi dolayısıyla DS tedbirine devam eden bireylerdir. Araştırmaya ka-

tılan bireylerin 27 (SS= ±6.55) yaş ortalaması ile 18-58 yaş aralığında oldukları da belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

UCLA Yalnızlık Ölçeği (University of California Los Angeles Loneliness Scale). Russell, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilmiştir. İlerleyen süreçte Russell, Peplau ve Cutrona (1980), ölçeğin psikometrik özelliklerini yeniden gözden geçirmiş ve nihayet Russell'ın (1996) yaptığı son düzenlemeyle hâlihazırda kullanılan şeklini almıştır. UCLA Yalnızlık Ölçeği, 20 maddeden oluşmakta ve maddelerin 10'u tersten puanlanmaktadır. Ölçeğin her maddesinde sosyal ilişkilerle ilgili duygu ya da düşünce belirten bir durum sunulmakta ve bireylerden bu durumu ne sıklıkta yaşadıklarını dörtlü ölçek üzerinde belirtmeleri istenmektedir. Yüksek puan, yalnızlık yaşantısının daha yoğun yaşandığının belirtisi olarak kabul edilmektedir. Bireyin tüm maddelerden aldığı puanların toplamı "Genel Yalnızlık Puanı"nı vermektedir. Her madde için puan aralığı 1 ile 4 arasında değiştiği için ölçekten alınacak toplam puan en düşük 20, en yüksek 80 olabilmektedir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması, yalnızlık yaşantısının yüksekliğinin bir göstergesidir. Ölçeğin Türkçe versiyonu ile yapılan bir çalışmada, özgün form ile yapılan araştırmada olduğu gibi .96 gibi yüksek bir iç tutarlık katsayısı elde edilmiştir (Demir, 1989). DS tedbiri alan ve madde kullanım geçmişi olan bireylere yönelik bu çalışmada, ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin bu çalışma örneğinde aynı faktör yapısını gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum indekslerinin $\chi^2/sd= 2.63$; RMSEA= .07; SRMR= .07 ve CFI= .93 olduğu görülmüştür. Söz konusu analizlere göre, UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin bu araştırmanın örneklemini için orijinal faktör yapısını gösterdiği söylenebilir.

Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ). Hollon ve Kendall (1980) tarafından geliştirilen, depresyonla ilişkili olumsuz otomatik düşüncelerin ortaya çıkma sıklığını ölçen bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Söz konusu ölçeğin, Beck'in bilişsel kuramında önemli bir yeri bulunmaktadır (Savaşır & Şahin, 1997). Türkiye'de Aydın ve Aydın (1990) ile Şahin ve Şahin (1992) eliyle gerçekleştirilen çalışmalarda, ODÖ'nün geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu teyit edilmiştir. Yapı geçerliğine yönelik olarak Şahin ve Şahin (1992) ODÖ'nün maddelerinin geçerliğini inceledikleri analiz çalışmasında, tüm maddelerin yüksek düzeyde ayırıcı güce sahip olduğu sonucuna varmışlardır. Şahin ve Şahin (1992), yaptıkları faktör analizi sonucunda ölçeğin "Kişinin kendine yönelik olumsuz duygu ve düşünceleri", "Şaşkınlık/Kaçma fantezileri", "Kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri", "Yalnızlık/İzolasyon" ve "Ümitsizlik" olmak üzere beş faktörden oluştuğunu ortaya çıkarmışlardır. ODÖ, 30 maddeden oluşmakta ve her bir madde beşli likert şeklinde cevaplanmaktadır. Ölçekten en düşük 30, en yüksek 150 puan alınabilir. Ters maddesi olmayan ölçekten alınan toplam puanların

yüksekliği, bireyin olumsuz otomatik düşüncelerinin sıklıkla ortaya çıktığını göstermektedir (Savaşır & Şahin, 1997). Aydın ve Aydın (1990) tarafından yapılan çalışmada, Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .95; Şahin ve Şahin (1992) tarafından yapılan çalışmada ise Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .93 bulunmuştur. Ölçeğin DS tedbiri altındaki madde kullanım geçmişi olan bireylere uygulandığı bu çalışmada, Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .96 olarak hesaplanmıştır. ODÖ'nün bu çalışma örnekleminde de aynı faktör yapısını gösterip göstermediğini belirlemek için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucu uyum indeksleri $\chi^2/sd= 3.07$; RMSEA= .08; SRMR= .06 ve CFI= .95 olarak tespit edilmiştir. Verilen uyum indeksi değerlerine göre, ODÖ'nün bu araştırmanın örneklemini için orijinal faktör yapısını gösterdiği söylenebilir.

Kısa Semptom Envanteri (KSE). Derogatis'in 1992'de SCL-90 olarak bilinen 90 maddelik Semptom Belirleme Listesi'nin 53 maddelik kısaltılmış formunu geliştirilmesiyle ortaya çıkmıştır. Beşli derecelendirme (0: Hiç yok, 5: Çok fazla var) ile cevaplanan öz bildirim türündeki bu ölçek, bireyin yaşadığı psikolojik problemlerin varlığını ve sıklığını belirlemeye yöneliktir (Derogatis, 1992'den akt., Savaşır & Şahin, 1997). Buna göre ölçek puanı ne kadar yüksekse psikolojik belirtilerin görülme sıklığı da o kadar çoktur. Ülkemizde Şahin ve Durak (1994) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan KSE'nin, beş alt ölçeğinin psikolojik belirtileri tespit edebilmek için SCL-90 yerine kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir araç olduğu kabul edilmektedir. Nitekim bu ölçeğin Türkçe uyarlamasında da yüksek geçerlik ve güvenilirlik değerlerine ulaşılmıştır. Faktör analizi bulgularına göre, ölçeğin kaygı (anksiyete), depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite olmak üzere beş alt faktörü bulunmaktadır. Ölçeğin güvenilirliğine ilişkin üç farklı çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .71 ile .85 arasında değişmektedir. KSE'nin, DS tedbiri altındaki madde kullanım geçmişi olan bireylere uygulandığı bu çalışmada Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları toplam ölçek puanı için .97, anksiyete alt ölçeği için .89, depresyon alt ölçeği için .91, olumsuz benlik alt ölçeği için .89, somatizasyon alt ölçeği için .87, hostilite alt ölçeği için ise .82 olarak hesaplanmıştır. KSE'nin bu çalışma örnekleminde, aynı faktör yapısını gösterip göstermediğini belirlemek için doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum indekslerinin $\chi^2/sd= 2.22$; RMSEA= .07; SRMR= .07 ve CFI= .92 olduğu tespit edilmiştir. Verilen uyum indeksi değerlerine göre KSE'nin bu araştırmanın örneklemini için orijinal faktör yapısını gösterdiği söylenebilir.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Veriler toplanmadan önce Adalet Bakanlığı Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğünden ilgili araştırmayı yapabilmek için resmî izin temin edilmiştir. Verilen izne istinaden Eskişehir Denetimli Serbestlik Müdürlüğünde tatbik edilen ölçek uygula-

maları, gizlilik esasları uyarınca kişilerden herhangi bir kimlik bilgisi istenmeksizin sadece sözlü ve yazılı izinlerinin alınmasıyla gönüllülük temelinde yürütülmüştür. Müdürlük bünyesinde sağlanan eğitim, iyileştirme ve rehberlik faaliyeti kapsamında düzenlenen bireysel görüşme ve grup çalışmalarında gerçekleştirilen söz konusu uygulamalar, ortalama 20 ila 30 dakika sürmüş ve tüm ölçek bataryasının tek seferde bitmesine dikkat edilmiştir.

Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel çözümlenmeleri için SPSS 21.0 paket programı kullanılmıştır. Bağımlı değişken ve bağımsız değişken arasındaki ilişkiler, öncelikle pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı ile incelenmiştir. Analizler yapılmadan önce, verilerin regresyon analizi varsayımlarını karşılayıp karşılamadığına bakılmıştır. Mevcut çalışma kapsamında normallik tahmin sonuçlarının güvenilirliği (normality), hataların bağımsız olması (otokorelasyon) ve çoklu bağlantılılık (multicollinearity) kontrol edilmiştir. Çoklu doğrusal regresyon analizinde temel varsayım, yordayıcı değişkenler ile kriter değişkeni arasındaki ilişkinin doğrusal olması ve puanların normal dağılım göstermesidir (Büyüköztürk, 2016). Bu nedenle regresyon analizinde, doğrusallık ve normallik varsayımlarının karşılanmasını güçleştiren uç değerlerin olup olmadığı incelenmiştir. Çok değişkenli aykırı değerleri (Multivariate outliers) belirlemek için mahalonobis uzaklık testi kullanılmıştır (Çokluk ve ark., 2016). Regresyon analizine geçmeden önce, dağılımların çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenmiştir. Buna göre ilk olarak çarpıklık değerlerinin dağılımına bakılmış ve en yüksek ile en küçük değerlerin 1.24 ile .28 arasında sıralandığı tespit edilmiştir. Basıklık değerleri incelendiğinde ise, en yüksek ve en düşük değerlerin 1.15 ile .68 arasında sıralandığı görülmüştür. Söz konusu sıralamalarda ölçüt olarak -1.5 ve +1.5 değerleri alınmıştır (Tabachnick & Fidell, 2013). Bu ölçüte göre, verilerin normallik tahmin sonuçlarının güvenilir olduğu söylenebilir. Çok değişkenli normallik ve doğrusallık, örneklemden sağlanan gözlemlerin, incelenen değişkenlerin tüm kombinasyonları açısından normal dağılım göstermesi olarak ifade edilir. Bahsedilen çerçevede, her grup için kaydedilen gözlemler “Saçılma Diyagramı Matrisi (Scatter Plot Marix)” yardımıyla incelenmiştir (Çokluk ve ark., 2016). İncelenen matriste yer alan sonuçlara bakıldığında, elips şeklinde bir dağılım sağlandığı görülmüştür. Dağılımların elips şekli vermesi, çok değişkenli normallik ve doğrusallığın bir göstergesi sayılmaktadır (Çokluk ve ark., 2016). Çoklu regresyon analizinde dikkat edilmesi gereken bir başka nokta ise, yordayıcı değişkenler arasında çoklu bağlantılılık (multicollinearity) sorunu olup olmadığıdır. Çoklu bağlantı, bağımsız değişkenler arasında yüksek ilişkinin olması anlamına taşımaktadır (Büyüköztürk, 2016). Ancak analizden bir bağımsız değişkenin çıkarılması ya da eklenmesi ile parametrelerde değişiklikler olabilmektedir. Bu nedenle Durbin Watson Testi yapılarak regresyon modeli tahmin edildikten sonra yordayıcı değişkenlerin korelasyon hâlinde olup olmadığı incelenmiştir. Söz konusu incelemede ilgili değer “2” civarında çıkması, otokorelasyon olmadığını bir göstergesi kabul edilmektedir (Ta-

bachnick & Fidell, 2015). Mevcut çalışmada Durbin Watson katsayısı $d = 1.93$ olarak bulunmuştur. Regresyon analizinde, tolerans değerinin .20'den daha düşük, varyans büyütme faktörü (Variance Inflation Factor-VIF) değerinin 10'dan yüksek ve durum indeksi (Condition Indeks-CI) değerinin 30'dan yüksek olması, değişkenler arasında çoklu bağlantılılık olduğuna işaret etmektedir (Büyüköztürk, 2016). Araştırmada, çoklu doğrusal regresyon analizi yapılırken bu değerler kontrol edilmiş ve analiz sonuçları incelendiğinde tolerans değerinin .72 ile 1.00 arasında, VIF değerinin 1.00 ile 1.38 arasında değiştiği, CI değerlerinin ise 30'un üzerine çıkmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuç, yordayıcı değişkenler arasında çoklu bağlantı problemi olmadığını kanıtlamaktadır. Regresyon varsayımlarının sağlanması sonucunda, bu çalışmada bağımsız değişkenler olan yalnızlık yaşantısı ve olumsuz otomatik düşüncelerin bağımlı değişken olan psikolojik belirtilerin (anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite) her biri üzerindeki yordama gücünün incelenmesi amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmada bulguların istatistiksel analizleri .05 anlamlılık düzeyi esas alınarak gerçekleştirilmiştir (Çokluk ve ark., 2016). Ayrıca ulaşılan sonuçların pratikteki anlamlılığını ortaya koymak amacıyla Cohen's f^2 tekniğiyle standartlaştırılmış etki büyüklükleri hesaplanmıştır. Elde edilen f^2 etki büyüklüklerini değerlendirmede ölçüt olarak “.20 küçük, .50 orta ve .80 büyük” değerleri alınmıştır (Cohen, 1988).

Bulgular

Araştırmanın bulgular bölümünde, katılımcıların UCLA Yalnızlık Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ) ve Kısa Semptom Envanteri'ne (KSE) verdikleri yanıtlara dayanarak hesaplanan betimsel istatistik verileri ile korelasyon ve regresyon analizi sonuçları sunulacaktır.

Bağımlı Değişken ve Bağımsız Değişkenlere İlişkin Betimsel Bulgular

Araştırmanın bağımlı değişkeni, psikolojik belirti düzeyleri (anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite); bağımsız değişkenleri ise, yalnızlık yaşantısı ve olumsuz otomatik düşüncelerdir. Tablo 1'de, çalışmada odaklanılan bağımlı ve bağımsız değişkenlere ait betimsel istatistik bilgilerine yer verilmiştir.

Tablo 1 incelendiğinde şu bulgular fark edilmektedir: Bağımlı değişken olan psikolojik belirtilerin ortalaması 89.57 ± 33.9 olarak hesaplanmıştır. KSE alt ölçeklerin ortalama puanları, anksiyete için 20.71 ± 8.12 , depresyon için 21.04 ± 9.12 , olumsuz benlik için 20.26 ± 8.23 , somatizasyon için 13.92 ± 5.92 ve hostilite için 13.54 ± 5.66 olarak saptanmıştır. Bağımsız değişkenlerden yalnızlık yaşantısının ortalaması 37.85 ± 5.53 , olumsuz otomatik düşüncelerin ortalaması ise 48.14 ± 19.77 olarak bulunmuştur. ODÖ alt ölçeklerinin ortalama puanları kendine yönelik olumsuz duygu/düşünceler için 16.66 ± 7.38 , şaşkınlık/kaçma fantazileri için 10.97 ± 5.17 , kişisel

Tablo 1
Bağımlı Değişken ve Bağımsız Değişkenlere Ait Betimsel İstatistik Sonuçları

Değişkenler	n	\bar{x}	SS	
Bağımlı	Psikolojik Belirti	322	89.57	33.9
	Anksiyete	323	20.71	8.12
	Depresyon	323	21.04	9.12
	Olumsuz Benlik Somatizasyon	322	20.26	8.23
	Hostilite	323	13.92	5.92
Bağımsız	Yalnızlık Yaşantısı	323	13.54	5.66
	Olumsuz Otomatik Düşünceler	323	37.85	.53
	Kendine Yönelik Olumsuz Duygu/Düşünceler Şaşkınlık/Kaçma	323	48.14	19.77
	Fantezileri	323	16.66	7.38
	Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri	323	10.97	5.17
	Yalnızlık/İzolasyon	323	6.66	2.91
	Ümitsizlik	323	7.37	3.16
	323	6.47	3.27	

uyumsuzluk ve değişme istekleri için 6.66 ± 2.91 , yalnızlık/izolasyon için 7.37 ± 3.16 ve ümitsizlik için 6.47 ± 3.27 olarak tespit edilmiştir.

Bağımlı Değişken ve Bağımsız Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Araştırmanın bağımsız değişkenleri olan yalnızlık yaşantısı ve olumsuz otomatik düşünceler ile bağımlı değişkeni olan psikolojik belirtiler (anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite) arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen pearson momentler çarpımı korelasyon analizi sonuçları Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2
Bağımlı Değişken ve Bağımsız Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7
1. Yalnızlık Yaşantısı		.53**	.44**	.48**	.46**	.43**	.35**
2. Otomatik Düşünceler			.66**	.72**	.72**	.62**	.60**
3. Anksiyete				.85**	.84**	.81**	.77**
4. Depresyon					.86**	.77**	.74**
5. Olumsuz Benlik						.73**	.73**
6. Somatizasyon							.69**
7. Hostilite							

** $p < .05$.

Tablo 2 incelendiğinde şu bulgular fark edilmektedir: Yalnızlık yaşantısı ile olumsuz otomatik düşünceler arasında ($r = .53$) pozitif yönlü ilişki vardır. Yalnızlık yaşantısı ile psikolojik belirtilerin alt faktörleri (anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite) arasında sırasıyla $r = .44, .48, .46, .43$ ve $.35$ şeklinde pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Olumsuz otomatik düşünceler ile psikolojik belirtilerin alt faktörleri (anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite) arasında sırasıyla $r = .66, .72, .72, .62, .60$ şeklinde pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Buna göre, yalnızlık yaşantısı ve olumsuz otomatik düşünceler arttıkça madde kullanım geçmişi olan bireylerin psikolojik belirti düzeylerinin de arttığı söylenebilir.

Yalnızlık Yaşantısı ve Olumsuz Otomatik Düşüncelerin Psikolojik Belirtilerden Anksiyeteyi Yordamasına İlişkin Bulgular

Madde kullanım geçmişi olan bireylerde yalnızlık yaşantısı ve olumsuz otomatik düşüncelerin anksiyeteyi yordama gücünü ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilen çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3

Yalnızlık Yaşantısı ve Olumsuz Otomatik Düşüncelerin Anksiyeteyi Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	SHB	β	t	p
Sabit	.35	.11	-	3.35	.01
Yalnızlık Yaşantısı	.16	.06	.12	2.57	.01
Olumsuz Otomatik Düşünceler	.51	.04	.60	12.50	.01

$N = 323, R = .68, R^2 = .46, F = 136.12, p < .05.$

Tablo 3'te görüldüğü üzere, yalnızlık yaşantısı ve olumsuz otomatik düşünceler anksiyeteyi anlamlı olarak yordamakta, birlikte toplam varyansın %46'sını [$R = .68, R^2 = .46, F = 136.12, p < .05$] açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin anksiyete üzerindeki görece önem sırasını olumsuz otomatik düşüncelerin ($\beta = .60$), yalnızlığın ($\beta = .12$) önüne geçtiği görülmektedir. Regresyon katsayısının anlamlılık testlerine bakıldığında, yordayıcı değişkenler olan yalnızlık yaşantısı ($p < .05$) ve olumsuz otomatik düşüncelerin ($p < .05$) anksiyete üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Ayrıca etki büyüklüğünü belirlemek için Cohen's f^2 değeri hesaplanmış ve anksiyete değişkeni için $f^2 = .85$ olarak bulunmuştur. Cohen (1988) kriterleri bakımından, mevcut çalışmada etki büyüklüğünün yüksek düzeyde olduğu söylenebilir.

Yalnızlık Yaşantısı ve Olumsuz Otomatik Düşüncelerin Psikolojik Belirtilerden Depresyonu Yordamasına İlişkin Bulgular

Madde kullanım geçmişi olan bireylerde yalnızlık yaşantısı ve olumsuz otomatik düşüncelerin depresyonu yordama gücünü ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilen çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4

Yalnızlık Yaşantısı ve Olumsuz Otomatik Düşüncelerin Depresyonu Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	SHB	β	t	p
Sabit	.10	.12	-	.84	.40
Yalnızlık Yaşantısı	.23	.07	.14	3.19	.01
Olumsuz Otomatik Düşünceler	.67	.05	.66	14.79	.01

$n = 323, R = .74, R^2 = .55, F = 192.66, p < .05.$

Tablo 4'te görüldüğü üzere, yalnızlık yaşantısı ve olumsuz otomatik düşünceler, depresyonu pozitif yönde anlamlı olarak yordamakta, birlikte toplam varyansın %55'ini [$R = .74$, $R^2 = .55$, $F = 192.66$, $p < .05$] açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin depresyon üzerindeki göreceli önem sırasınca olumsuz otomatik düşüncelerin ($\beta = .66$) ardından yalnızlık yaşantısının ($\beta = .14$) geldiği görülmektedir. Regresyon katsayısının anlamlılık testleri, yordayıcı değişkenlerden yalnızlık yaşantısı ($p < .05$) ve olumsuz otomatik düşünceler ($p < .05$) değişkenlerinin depresyon üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğunu göstermektedir. Ayrıca etki büyüklüğünü belirlemek için Cohen's f^2 değeri hesaplanmış ve depresyon değişkeni için $f^2 = 1.22$ olarak bulunmuştur. Cohen (1988) kriterlerine göre, mevcut çalışmada etki büyüklüğünün yüksek düzeyde olduğu söylenebilir.

Yalnızlık Yaşantısı ve Olumsuz Otomatik Düşüncelerin Psikolojik Belirtilerden Olumsuz Benliği Yordamasına İlişkin Bulgular

Madde kullanım geçmişi olan bireylerde yalnızlık yaşantısı ve olumsuz otomatik düşüncelerin olumsuz benliği yordama gücünü ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilen çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5

Yalnızlık Yaşantısı ve Olumsuz Otomatik Düşüncelerin Olumsuz Benliği Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	SHB	β	t	p
Sabit	.28	.11	-	2.52	.01
Yalnızlık Yaşantısı	.16	.07	.11	2.37	.01
Olumsuz Otomatik Düşünceler	.61	.04	.66	14.44	.01

$N = 323$, $R = .72$, $R^2 = .52$, $F = 173.10$, $p < .05$.

Tablo 5'te görüldüğü üzere yalnızlık yaşantısı ve olumsuz otomatik düşünceler olumsuz benliği pozitif yönde anlamlı olarak yordamakta, toplam varyansın %52'sini [$R = .72$, $R^2 = .52$, $F = 173.10$, $p < .05$] açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin olumsuz benlik üzerindeki göreceli önem sırasınca olumsuz otomatik düşünceler ($\beta = .66$), yalnızlık yaşantısından ($\beta = .11$) önce gelmektedir. Regresyon katsayısının anlamlılık testlerine bakıldığında, yordayıcı değişkenlerden yalnızlık yaşantısı ($p < .05$) ve olumsuz otomatik düşünceler ($p < .05$) değişkenlerinin olumsuz benlik üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Ayrıca etki büyüklüğünü belirlemek için Cohen's f^2 değeri hesaplanmış ve olumsuz benlik değişkeni için $f^2 = 1.08$ olarak bulunmuştur. Cohen (1988) kriterlerine göre, mevcut çalışmada etki büyüklüğünün yüksek düzeyde olduğu söylenebilir.

Yalnızlık Yaşantısı ve Olumsuz Otomatik Düşüncelerin Psikolojik Belirtilerden Somatizasyonu Yordamasına İlişkin Bulgular

Madde kullanım geçmişi olan bireylerde, yalnızlık yaşantısı ve olumsuz otomatik düşüncelerin somatizasyonu yordama gücünü ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilen çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6

Yalnızlık Yaşantısı ve Olumsuz Otomatik Düşüncelerin Somatizasyonu Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	SHB	β	t	p
Sabit	.27	.12	-	2.33	.02
Yalnızlık Yaşantısı	.21	.07	.15	3.02	.01
Olumsuz Otomatik Düşünceler	.47	.04	.54	10.48	.01

$N = 323, R = .63, R^2 = .40, F = 105.37, p < .05.$

Tablo 6’da görüldüğü üzere, yalnızlık yaşantısı ve olumsuz otomatik düşünceler, somatizasyonu pozitif yönde anlamlı olarak yordamakta, toplam varyansın %40’ını [$R = .63, R^2 = .40, F = 105.37, p < .05$] açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin somatizasyon üzerindeki göreceli önem sırasınca otomatik düşünceleri ($\beta = .54$), yalnızlık yaşantısı ($\beta = .15$) izlemektedir. Regresyon katsayısının anlamlılık testlerine bakıldığında, yordayıcı değişkenlerden yalnızlık yaşantısı ($p < .05$) ve olumsuz otomatik düşünceler ($p < .05$) değişkenlerinin somatizasyon üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Ayrıca etki büyüklüğünü belirlemek için Cohen’s f^2 değeri hesaplanmış ve somatizasyon değişkeni için $f^2 = .66$ olarak bulunmuştur. Cohen (1988) kriterlerine göre, mevcut çalışmada etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğu söylenebilir.

Yalnızlık Yaşantısı ve Olumsuz Otomatik Düşüncelerin Psikolojik Belirtilerden Hostiliteyi Yordamasına İlişkin Bulgular

Madde kullanım geçmişi olan bireylerde, yalnızlık yaşantısı ve olumsuz otomatik düşüncelerin hostiliteyi yordama gücünü ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilen çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7

Yalnızlık Yaşantısı ve Olumsuz Otomatik Düşüncelerin Hostiliteyi Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	SHB	β	t	p
Sabit	.61	.15	-	4.16	.01
Yalnızlık Yaşantısı	.09	.09	.05	.98	.33
Olumsuz Otomatik Düşünceler	.63	.06	.58	11.11	.01

$N = 323, R = .61, R^2 = .37, F = 93.97, p < .05.$

Tablo 7’de görüldüğü üzere, olumsuz otomatik düşünceler, hostiliteyi pozitif yönde anlamlı olarak yordamakta, toplam varyansın %37’sini [$R = .61, R^2 = .37, F = 93.97, p < .05$] açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı

değişkenlerin hostilite üzerindeki görece önem sırasında önce olumsuz otomatik düşünceler ($\beta = .58$), sonra yalnızlık yaşantısı ($\beta = .05$) gelmektedir. Regresyon katsayısının anlamlılık testlerine bakıldığında, yordayıcı değişkenlerden sadece olumsuz otomatik düşünceler ($p < .05$) değişkeninin hostilite üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Yalnızlık yaşantısı değişkeninin ise önemli bir yordayıcı olmadığı anlaşılmıştır. Ayrıca etki büyüklüğü belirlemek için Cohen's f^2 değeri hesaplanmış ve hostilite değişkeni için $f^2 = .58$ olarak bulunmuştur. Cohen (1988) kriterlerine göre, mevcut çalışmada etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğu söylenebilir.

Tartışma ve Sonuç

Mevcut araştırmanın bulgularına göre, yalnızlık yaşantısı ve olumsuz otomatik düşüncelerin anksiyeteyi anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Diğer bir deyişle, yalnızlık yaşantısı çeken ve olumsuz otomatik düşüncelere sahip madde kullanım geçmişi olan bireylerin kaygı düzeylerinde artış olduğu bulunmuştur. İlgili alanyazın taramasında da benzer araştırma sonuçlarına rastlanmıştır. Boşanma sürecindeki bireyleri, baş etme becerileri, bilişsel çarpıtmalar, yılmazlık ve sosyal destek algıları açısından inceleyen bir araştırmanın bulguları, bireylerin bilişsel çarpıtma düzeyleri arttıkça sosyal destek düzeylerinin azaldığını, ancak kaygı, öfke ve çaresizlik duygularının yoğunlaştığını göstermektedir (Kaynar, 2016). Buna istinaden yalnızlık yaşantısı ve olumsuz otomatik düşünceleri yüksek olan bireylerin kaygı düzeylerinde artış olması beklenen bir durum hâline gelmektedir. Hoglund ve Collison (1989), yalnızlık yaşantısı ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, yalnızlık yaşantısı ile akılcı olmayan inançlar ölçeğinin yüksek beklentiler, engellenme, aşırı kaygı, problemden kaçınma ve çaresizlik olarak belirlenen beş alt boyutu arasında yüksek bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Buna göre yalnızlık yaşantısı olan bireyler, kişileri ve durumları mantık dışı inançlarla yorumlayabilmektedir. Ayrıca bu tür çarpıtılmış algılar bireyin duygularını, çevreleri ile etkileşimini ve sosyalleşmesini bozmaktadır. Görüldüğü üzere yapılan araştırmanın sonuçları, alanyazındaki farklı araştırmalara ait bu bulgularla bariz bir şekilde örtüşmektedir.

Mevcut araştırmanın bulgularına göre, yalnızlık yaşantısı ve olumsuz otomatik düşüncelerin depresyonu anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Wilbert ve Rupert (1986) tarafından yürütülen çalışmada, olumsuz inançların ve yanlış algıların üzerine odaklanılmıştır. Araştırma sonucunda, depresyon düzeyinin kontrol edildiği durumlarda bile yalnızlık yaşantısı ve akılcı olmayan inançlar arasında güçlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Dahası yalnızlık yaşantısı yüksek olan bireylerin kişiler arası ilişkilerde, karşısındakinin niyet ve davranışlarını olumsuz yönde algıladıkları, başkaları hakkında olumsuz görüşlere sahip oldukları ve daha depresif davrandıkları görülmüştür. Dolayısıyla yalnızlık yaşantısı ve olumsuz otomatik düşünce düzeyi yüksek olan bireylerin, depresif hissetme olasılığının da daha fazla olduğunu söylemek mümkündür.

Mevcut araştırmanın bulgularına göre, yalnızlık yaşantısı ve olumsuz otomatik düşüncelerin olumsuz benliği anlamlı bir şekilde yordadığı saptanmıştır. Diğer bir deyişle, yalnızlık yaşantısı çeken ve olumsuz otomatik düşüncelere sahip madde kullanımı geçmişine olan bireylerin olumsuz benlik düzeylerinde artış olduğu bulunmuştur. Jones, Freeman ve Goswick (1981) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencileri üzerinde kişiler arası yalnızlık ve spesifik ortamlarda bulunan kişilerin birbirine yönelik algıları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Buna göre, yalnızlık yaşantısı yüksek bireylerin sadece kendilerini değil, aynı zamanda çevrelerinde kendilerini değerlendiren diğer insanları da olumsuz algıladıkları bulunmuştur. Bununla birlikte yalnızlık yaşantısı yüksek bireylerin diğer insanlar tarafından olumsuz olarak değerlendirildikleri de belirtilmektedir. Abela ve Sullivan (2003) tarafından yapılan çalışmada, Beck'in bilişsel modeline göre tanımlanan fonksiyonel olmayan tutumların artması hâlinde depresif belirtiler gösterme ve olumsuz benlik düzeylerinin yükseldiği tespit edilmiştir. Ayrıca bu belirtilerin, bireylerin yalnızlık yaşantısı ve değersizlik düzeylerini de arttırdığı belirtilmiştir. Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarını yordamada yalnızlık, benlik saygısı, yaş, cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumu etmenlerinin rolünü inceleyen araştırmanın sonuçları incelendiğinde, bireylerin benlik saygısı ve yalnızlık yaşantı düzeyleri ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları arasında bağlantı olduğu fark edilmektedir (A. F. Turan, 2010). Buna göre, benlik saygısı ile bilişsel çarpıtmalar arasında negatif, yalnızlık yaşantısı ile bilişsel çarpıtmalar arasında ise pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir deyişle, bireylerin benlik saygısı düştükçe bilişsel çarpıtma düzeyinin artmasına karşın yalnızlık yaşantısı düştükçe bilişsel çarpıtma düzeyi azalmaktadır. Bahsedilen araştırmaların bulgularına nazaran olumsuz düşünceler içerisinde ve yalnızlık düzeyi yüksek olan bireylerde bilişsel çarpıtmalar da yoğunlaşmakta ve bu durum olumsuz benlik düzeyinde de artış meydana getirmektedir.

Mevcut araştırmanın bulgularına göre, yalnızlık yaşantısı ve olumsuz otomatik düşüncelerin somatizasyonu anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Diğer bir deyişle, yalnızlık yaşantısı yüksek olan ve olumsuz otomatik düşüncelere sahip madde kullanım geçmişine olan bireylerin somatizasyon düzeylerinde artış olduğu bulunmuştur. İlgili alanyazın taramasında doğrudan yalnızlık yaşantısı ve olumsuz otomatik düşüncelerin somatizasyonu yordadığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Benzer bir çalışma yürüten Azizoğlu (1993), psikolojik yardım aramaya yönelen ve yönelmeyen bireylerde stres, kontrol odağı inancı, yalnızlık algısı ve psikolojik belirti gösterme düzeyi arasındaki ilişkileri incelediği deneysel çalışmasında kriz merkezine başvuran ve başvurmeyen kişiler ile çalışmıştır. Araştırma sonuçları, yalnızlık yaşantısı ve somatizasyon ile olumsuz düşünceler, kaygı ve psikolojik belirtiler arasında pozitif ilişki olduğunu göstermektedir. Buna dayanarak yalnızlık yaşantısı, somatizasyon, olumsuz otomatik düşünceler ve psikolojik belirtiler arasında pozitif ilişki olduğu ileri sürülebilir.

Mevcut araştırma bulgularına bakıldığında, sadece olumsuz otomatik düşüncelerin hostileteyi anlamlı bir şekilde yordadığı, yalnızlık yaşantısının ise hostilete için anlamlı bir yordayıcı olmadığı görülmektedir. Bu bulgu, psikolojik belirtilerden hostiletenin, bilişler ve olumsuz otomatik düşünceler ile yakından ilişkili olduğunu gösterebilir. Yapılan alanyazın taramasında, doğrudan madde kullanım geçmişi olan bireylerin yalnızlık yaşantısı ve olumsuz otomatik düşüncelerinin hostilete düzeylerini yordaması hakkında herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte hostilete kavramı, çoğunlukla öfkeyle ilişkilendirildiği için konuya yönelik alanyazın taraması, bu husus göz önünde tutularak tamamlanmıştır. Bilişsel davranışçı yaklaşım göz önüne alındığında bireylerin duygulanım ve davranış şekillerindeki deneyimleri, durumu nasıl algıladıkları ve yapılandırdıklarına göre belirlenmektedir (Corey, 2008). Bu açıdan bakıldığında olumsuz otomatik düşünce tarzının hostilete veya öfkeye yol açtığı söylenebilir.

Sonuç olarak bu araştırmada, yalnızlık yaşantısı ve olumsuz otomatik düşüncelerin kaygı, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilete düzeylerini yordadığı ve psikolojik belirtilerin ortaya çıkmasını açıklamada önemli değişkenler oldukları görülmüştür. Yalnızlık yaşantısı ve olumsuz otomatik düşüncelerin kaygı, depresyon, olumsuz benlik ve somatizasyonu yordadığı, ancak hostilete düzeylerinde olumsuz otomatik düşüncelerin anlamlı bir yordayıcı olduğu, yalnızlık yaşantısının ise anlamlı bir yordayıcı olmadığı saptanmıştır. Mevcut araştırmanın yalnızlık yaşantısı ve olumsuz otomatik düşüncelerin psikolojik belirtileri yordadığı ve aralarında ilişkiler olduğu farkındalığını sağlamakla kaygı, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilete ile ilişkili ruhsal bozuklukları önleme çalışmaları açısından oldukça önemli bir katkı sunduğu söylenebilir. Bu çalışma, madde kullanım geçmişi olan yetişkin erkek bireylerin psikolojik belirtileri hakkında çözüm üretmede, tedavi ve rehabilitasyon açısından yalnızlık yaşantısı ve olumsuz otomatik düşüncelerin her daim göz önünde bulundurulması gerektiğini gösterdiği için önem taşımaktadır. Bu açıdan bakıldığında madde kullanımı olan bireylerin yalnızlık düzeyleri ve olumsuz otomatik düşüncelerinin araştırılması, oluşması muhtemel sorunu ya da patolojiyi kontrol altına alma noktasında fayda sağlayabilir. Bir diğer ifadeyle madde kullanımı olan bireylerde madde bağımlılığıyla birlikte meydana gelebilecek diğer psikolojik bozuklukların vaktinde öngörülmekle önlenmesi mümkün olabilir.

Research Article

The Role of Loneliness and Automatic Thoughts in Predicting Psychological Symptoms of the Individuals on Probation for Substance Use Background*

Özge Gamsız¹
Eskisehir Probation Office

Ayşe Aypay²
Eskişehir Osmangazi University

Abstract

This study has sought to examine the role of loneliness and automatic thoughts of individuals on probation who have a history of substance in predicting the psychological symptoms. Following a correlational model, this study took the variables of loneliness and automatic thoughts as independent variables and psychological symptoms (i.e., anxiety, depression, negative self, somatization, and hostility) as dependent variables. The study's working group consisted of 323 male adult individuals of at least 18 years of age who were on probation in Eskisehir's Probation Office in Turkey. While the UCLA Loneliness Scale, the Automatic Thoughts Scale, and the Brief Symptom Inventory were used to as data collection tools, the data were statistically analyzed using Multi-Linear Regression. The results of the study reveal that loneliness and automatic thoughts together significantly predict anxiety, depression, negative self, and somatization. In regard to hostility, however, the results of the multiple regression analysis found that only automatic thoughts, and not loneliness, was a significant predictor.

Keywords

Substance use • Loneliness • Automatic thoughts • Psychological symptoms • Probation

* This study is a summary of the 2016-1186 project supported by the Scientific Research Commission of Eskişehir Osmangazi University, where the project was carried out by Prof. Dr. Ayşe Aypay.

This is an extended abstract of the paper entitled "Madde Kullanım Geçmişi Olan Tedbir Altındaki Bireylerin Yalnızlık Yaşantısının ve Olumsuz Otomatik Düşüncelerinin Psikolojik Belirti Düzeylerini Yordaması" published in *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*.

Manuscript Received: September 3, 2017 / **Accepted:** April 26, 2018 / **OnlineFirst:** November 15, 2018

1 Correspondence to: Özge Gamsız, Eskisehir Probation Office, Odunpazarı, Eskişehir Turkey. Email: ozgegamsiz89@hotmail.com
2 Eskişehir Osmangazi University, Department of Guidance and Psychological Counseling, Education Faculty, Meşelik Kampüsü, Eskişehir 26480 Turkey. Email: ayseaypay@hotmail.com

Citation: Gamsız, Ö., & Aypay, A. (2018). The role of loneliness and automatic thoughts in predicting psychological symptoms of the individuals on probation for substance use background. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 765–788. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2018.5.4.0043>

Substance use is becoming a growing social problem not only in Turkey but all over the world. The use of narcotic substances by a large number of people, regardless of age, gender, socio-economic and cultural status, shows the seriousness of the problem. It is known that substance use is highly associated with psychological disturbances together with adverse effects on individuals' cerebral functions (Öğüt, 2006). According to current research, the incidence of psychiatric disorder is observed to be 2.7 times higher in people who use narcotic substances than in those who do not (Ebert, Loosen, & Nurcombe, 2003).

Loneliness and negative automatic thoughts in individuals with a history of narcotic substance use are thought to be important factors leading to psychological symptoms. It is stated that individuals with substance use experience high levels of loneliness (Ergil, 1993). When studies on the relationship between loneliness and psychological symptoms are examined, a positive relationship between depression and loneliness is observed (Haliloğlu, 2008; Izgar, 2009; Kılınç, 2005). The results of a study on whether there exists a relationship between loneliness levels and automatic thoughts reveal that as the level of loneliness of individuals increases, negative automatic thoughts also increase (Oruç, 2013). It seems, therefore, that similar to all other problems, automatic thoughts significantly influence the emergence of feelings of loneliness. It only follows that negative thoughts are therefore significant in the emergence and continuation of such psychological symptoms as anxiety, depression, negative self, and hostility in the individual (Ağır, 2007; Gladding, 2015; Leahy, 2010).

The present study will help to provide more effective and lasting solutions for psychological help, counseling studies, and treatments for individuals with a history of substance use. The substance use-related difficulties experienced by individuals on probation are well known. Although studies examining loneliness, automatic thoughts, and psychological symptoms have been conducted on different samples, we encountered no study in the literature on individuals on probation who have a history of substance use. Moreover, we are of the opinion that this study will increase the importance of conducting further scientific studies in this field and that its results will serve as a basis for such further studies and research. In this study, we attempted to answer the question: "Do the automatic thoughts of individuals on probation with a history of substance and loneliness significantly predict psychological symptoms?"

Method

Following a correlational model, this study seeks to gauge the predictive power of two variables (i.e., loneliness and the automatic thoughts of individuals on probation who have a history of substance use) on psychological symptoms. The working group of the study consisted of 323 male adult individuals who were at least 18 years of age and who

were still on probation in Eskisehir's Probation Office during 2015 and 2016 after having completed their treatment at a hospital. Three data collection instruments were used in this study, namely the UCLA Loneliness Scale, the Automatic Thoughts Scale, and the Brief Symptom Inventory, and data were analyzed using Multi-Linear Regression.

Findings

Chart 1 presents the results of the multiple regression analysis conducted to reveal the predictive power of loneliness and of automatic thoughts of individuals with a history of substance use.

Table 1

Multiple Regression Analysis: Role of Loneliness and Automatic Thoughts in Predicting Anxiety

Variable	B	SHB	β	t	p
Stable	.35	.11	-	3.35	.01
Loneliness	.16	.06	.12	2.57	.01
Automatic Thoughts	.51	.04	.60	12.50	.01

N = 323, *R* = .68, *R*² = .46, *F* = 136.12, *p* < .05.

As seen in Chart 1, loneliness and automatic thoughts significantly predict anxiety, together explaining 46% of the total variance [*R* = .68, *R*² = .46, *F* = 136.12, *p* < .05]. According to the standardized regression coefficient (β), automatic thoughts (β = .60) precedes loneliness (β = .12) in order of relative importance as a predictor variable. When the significance tests of the regression coefficient are considered, loneliness (*p* < .05) and automatic thoughts (*p* < .05) are found to be significant predictors of anxiety. Furthermore, Cohen's *f*² value was calculated to determine the effect size and was found to be .85. According to Cohen's (1988) criteria, the effect size in the present study is great.

Chart 2 presents the results of the multiple regression analysis conducted to reveal the power of loneliness and of automatic thoughts of individuals with a history of substance use in predicting depression.

Table 2

Multiple Regression Analysis: Role of Loneliness and Automatic Thoughts in Predicting Depression

Variable	B	SHB	β	t	p
Stable	.10	.12	-	.84	.40
Loneliness	.23	.07	.14	3.19	.01
Automatic Thoughts	.67	.05	.66	14.79	.01

N = 323, *R* = .74, *R*² = .55, *F* = 192.66, *p* < .05.

As seen in Chart 2, loneliness and automatic thoughts significant, positive predictors of depression, together explaining 55% of the total variance [*R* = .74, *R*² = .55, *F* = 192.66, *p* < .05]. According to the standardized regression coefficient (β), automatic thoughts (β = .66) precedes loneliness (β = .14) in order of relative importance in predicting

depression. When the significance tests of the regression coefficient are considered, both loneliness ($p < .05$) and automatic thoughts ($p < .05$) are found to be significant predictors on depression. Furthermore, Cohen's f^2 value was calculated to determine the effect size and was found to be 1.22 was found for this variable. According to the criteria laid out by Cohen (1988), the effect size in the present study is great.

Table 3 presents the results of the multiple regression analysis conducted to reveal the power of loneliness and of automatic thoughts of individuals with a history of substance use in predicting negative self.

Table 3
Multiple Regression Analysis: Role of Loneliness and Automatic Thoughts in Predicting Negative Self

Variable	B	SHB	β	t	p
Stable	.28	.11	-	2.52	.01
Loneliness	.16	.07	.11	2.37	.01
Automatic Thoughts	.61	.04	.66	14.44	.01

$N = 323, R = .72, R^2 = .52, F = 173.10, p < .05.$

As seen in Table 3, loneliness and automatic thoughts are significant, positive predictors of negative self, together explaining 52% of the total variance [$R = .72, R^2 = .52, F = 173.10, p < .05$]. According to the standardized regression coefficient (β), automatic thoughts ($\beta = .66$) precedes loneliness ($\beta = .11$) in order of relative importance order as a predictor of negative self. When the significance tests of the regression coefficient are considered, loneliness ($p < .05$) and automatic thoughts ($p < .05$) are found to be significant predictors of negative self. Furthermore, Cohen's f^2 value was calculated to determine the effect size, and was found to be 1.08 for this variable. According to the criteria laid out by Cohen (1988), the effect size in the present study is great.

Table 4 presents the results of the multiple regression analysis conducted to reveal the power of loneliness and of automatic thoughts of individuals with a history of substance in predicting somatization.

Table 4
Multiple Regression Analysis: Role of Loneliness and Automatic Thoughts in Predicting Somatization

Variable	B	SHB	β	t	p
Stable	.27	.12	-	2.33	.02
Loneliness	.21	.07	.15	3.02	.01
Automatic Thoughts	.47	.04	.54	10.48	.01

$N = 323, R = .63, R^2 = .40, F = 105.37, p < .05.$

As seen in Table 4, loneliness and automatic thoughts are significant, positive predictors of somatization, together explaining 40% of the total variance [$R = .63, R^2 = .40, F = 105.37, p < .05$]. According to the standardized regression coefficient (β), automatic thoughts ($\beta = .54$) precedes loneliness ($\beta = .15$) in order of relative

importance as a predictor variable of somatization. When the significance tests of the regression coefficient are considered, loneliness ($p < .05$) and automatic thoughts ($p < .05$) were found to be significant predictors of somatization. Furthermore, Cohen's f^2 value was calculated to determine the effect size and was found to be .66 for this variable. According to the criteria laid out by Cohen (1988), the effect size in the present study is medium.

Table 5 presents the results of the multiple regression analysis conducted to reveal the power of loneliness and of automatic thoughts of individuals with a history of substance use in predicting hostility.

Table 5
Multiple Regression Analysis: Role of Loneliness and Automatic Thoughts in Predicting Hostility

Variable	B	SHB	β	t	p
Stable	.61	.15	-	4.16	.01
Loneliness	.09	.09	.05	.98	.33
Automatic Thoughts	.63	.06	.58	11.11	.01

$N = 323, R = .61, R^2 = .37, F = 93.97, p < .05.$

As seen in Table 5, loneliness and automatic thoughts are significant, positive predictors of hostility, together explaining 37% of the total variance [$R = .61, R^2 = .37, F = 93.97, p < .05$]. According to the standardized regression coefficient (β), automatic thoughts ($\beta = .58$) precedes loneliness ($\beta = .05$) in order of relative importance as a predictor variable of hostility. When the significance tests of the regression coefficient are considered, only automatic thoughts ($p < .05$) was found to be a significant predictor of hostility. It is therefore understood that loneliness is not an important predictor. Furthermore, Cohen's f^2 value was also calculated to determine the effect size and was found to be .58 for this variable. According to the criteria delineated by Cohen (1988), the effect size in the present study is medium.

Discussion and Conclusion

The findings of the present study illustrate that loneliness and automatic thoughts together significantly predict anxiety. Individuals with high levels of loneliness and negative automatic thoughts are expected to experience increased levels of anxiety, which, in turn, may lead lonely individuals to make irrational interpretation of people and circumstances. Moreover, such false perceptions disturb such individuals' feelings, interactions with their surroundings, and socialization. The findings of the present study further reveal that loneliness and automatic thoughts together significantly predict depression, negative self, and somatization. In the related literature review, however, no previous study was encountered in which loneliness and automatic thoughts together significantly predicted somatization. Furthermore, the study also shows that only automatic thoughts, and not loneliness, is a significant predictor of

hostility. This finding indicates that hostility resulting from psychological symptoms is closely related to cognition and negative automatic thoughts.

As a result, this study shows that loneliness and automatic thoughts of individuals with a history of substance use can be taken together to explain psychological symptoms. Not only are loneliness and negative automatic thoughts observed to predict anxiety, depression, negative self, somatization, and hostility, they also constitute important variables in explaining the causes of psychological symptoms. The current study found that although loneliness and automatic thoughts together predict anxiety, depression, negative self, and somatization, only automatic thoughts was a significant predictors of hostility. It is crucial that those seeking to prevent mental disorders related to anxiety, depression, negative self, somatization, and hostility realize that loneliness and automatic thoughts predict psychological symptoms and that there is a relationship between them. This study is important because it shows that psychological symptoms should always be considered in terms of producing solutions, treatment, and rehabilitation for male adult individuals with histories of substance use. Before any psychological or psychiatric problems emerge, studying such individuals' loneliness levels and negative automatic thoughts may be beneficial in preventing possible problems or pathologies. Accordingly, it may be possible to prevent substance dependency and other psychological disorders in individuals using narcotic substances.

Kaynakça/References

- Abela, J. R. Z., & Sullivan, C. (2003). A test of Beck's cognitive diathesis-stress theory of depression in early adolescents. *Journal of Early Adolescence*, 23(4), 384–404. <http://dx.doi.org/10.1177/0272431603258345>
- Ağır, M. (2007). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki* (Doktora tezi, İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> adresinden edinilmiştir.
- Aktan, Ö. (2009). *Depresyon tanısı konulmuş hastalar ile depresyon şikâyeti olmayan kişilerin kullandıkları savunma mekanizmalarının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> adresinden edinilmiştir.
- Aydın, G. ve Aydın, O. (1990). Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(24), 51–55.
- Azizoğlu, S. (1993). *Psikolojik yardım aramaya yönelen ve yönelmeyen bireylerde stres, kontrol odağı inancı, yalnızlık algısı ve psikolojik belirti gösterme düzeyi arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> adresinden edinilmiştir.
- Büyüköztürk, Ş. (2016). *Veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni SPSS uygulamaları ve yorum*. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem.

- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (T. Ergene, Çev.). Ankara: Mentis.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Demir, A. (1989). UCLA Yalnızlık Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 14–18.
- DiTommaso, E., & Spinner, B. (1997). Social and emotional loneliness: A re-examination of weiss' typology of loneliness. *Journal of Personality and Individual Differences*, 22(3), 417–427. [http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(96\)00204-8](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(96)00204-8)
- Ebert, M. H., Loosen, P. T. ve Nurcombe, B. (2003). *Current psikiyatri: Tanı ve tedavi* (S. Birsöz ve T. Karaman, Çev.). Ankara: Güneş.
- Ergil, D. (1993). *Profile of drug addiction and resistance in Turkey, UN report*. Ankara: United Nations.
- Gezek, F. (2007). *Sokakta yaşayan gençlerin aile yapısı ve madde bağımlılığı arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> adresinden edinilmiştir.
- Gladding, S. T. (2015). *Psikolojik danışma: Kapsamlı bir meslek* (N. V. Acar, Çev.). Ankara: Nobel.
- Goswick, R. A., & Jones, W. H. (1981). Loneliness, self-concept, and adjustment. *The Journal of Psychology*, 107(2), 237–240. <http://dx.doi.org/10.1080/00223980.1981.9915228>
- Haliloğlu, S. (2008). *Ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri, bağlanma biçimleri ve işlevsel olmayan tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Malatya ili örneği) (Yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> adresinden edinilmiştir.
- Hoglund, C. L., & Collison, B. B. (1989). Loneliness and irrational beliefs among college students. *Journal of College Student Development*, 30(1), 53–58.
- Hollon, S. D., & Kendall, P. C. (1980). Cognitive self-statements in depression: Development of an Automatic Thoughts Questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 4(4), 383–395. <http://dx.doi.org/10.1007/BF01178214>
- Izgar, H. (2009). Okul yöneticilerinde yalnızlık ve depresyon üzerine bir inceleme. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9(1), 231–258.
- Jones, W. H., Freeman, J. E., & Goswick, R. A. (1981). The persistence of loneliness: Self and other determinants. *Journal of Personality*, 49(1), 27–48. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-6494.1981.tb00844.x>
- Kaynar, G. (2016). *Boşanma sürecindeki kişilerin baş etme becerileri, bilişsel çarpıtmalar, yılmazlık ve sosyal destek algıları açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> adresinden edinilmiştir.
- Kılınç, H. (2005). *Ergenlerin yalnızlık düzeyleri ve kişiler arası ilişkilerle bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> adresinden edinilmiştir.
- Koçak, R. (2003). *Duyusal ifade eğitimi programının üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerine etkisi* (Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> adresinden edinilmiştir.
- Köroğlu, E. (2006). *Depresyon nedir? Nasıl baş edilir?* Ankara: HYB.

- Leahy, R. L. (2010). *Bilişsel terapi yöntemleri* (H. Türkçapar ve E. Köroğlu, Çev.). Ankara: HYB.
- Miller, W. R., & Brown, S. A. (1997). Why psychologists should treat alcohol and drug problems? *American Psychologist*, 52(12), 1269–1279. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.52.12.1269>
- Neto, F., & Barros, J. (2000). Psychosocial concomitants of loneliness among students of Cape Verde and Portugal. *The Journal of Psychology*, 134(5), 503–514. <http://dx.doi.org/10.1080/00223980009598232>
- Oruç, T. (2013). *Üniversite öğrencilerinde psikososyal değişkenlere göre yalnızlık ile otomatik düşünceler ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> adresinden edinilmiştir.
- Öğüt, M. (2006). *Şizofrenik bozukluğu olan hastalarda nikotin, alkol ve madde kullanım sıklığının ve ilgili özelliklerin araştırılması* (Tıpta uzmanlık tezi, Ege Üniversitesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, İzmir). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> adresinden edinilmiştir.
- Regier, D. A., Farmer, M. E., Rae, D. S., Locke, B. Z., Keith, S. J., Judd, L. L., & Goodwin, F. K. (1990). Comorbidity of mental disorders with alcohol and other drug abuse: Results from the Epidemiologic Catchment Area (ECA) Study. *Journal of the American Medical Association*, 264(19), 2511–2518. <http://dx.doi.org/10.1001/jama.1990.03450190043026>
- Riskind, J. H., & Alloy, L. (2006). Cognitive vulnerability to psychological disorders: Overview of theory, design, and methods. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(7), 705–725. <http://dx.doi.org/10.1521/jscp.2006.25.7.705>
- Rokach, A. (2002). Determinants of loneliness of young adult drug users. *The Journal of Psychology*, 136(6), 613–630. <http://dx.doi.org/10.1080/00223980209604823>
- Russell, D. (1996). UCLA loneliness scale (version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40. http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290–294. http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa4203_11
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA loneliness scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472–480. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.39.3.472>
- Savaşır, I. ve Şahin, N. H. (1997). *Bilişsel davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Sayar, K. (2002). Tıbben açıklanamayan belirtiler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13(3), 222–231.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1994). Kısa Semptom Envanteri (Brief Symptom Inventory-BSI): Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 44–56.
- Şahin, N. H., & Şahin, N. (1992). Reliability and validity of the Turkish version of the automatic thoughts questionnaire. *Journal of Clinical Psychology*, 48(3), 334–340.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Turan, A. F. (2010). *Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarını yordamada yalnızlık, benlik saygısı, yaş, cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumunun rolü* (Yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> adresinden edinilmiştir.
- Turan, R. (2010). *Madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik ve tedavi tedbirine hükmolan kişilerden tedaviyi başarıyla tamamlamalarını öngören etkenlerin irdelenmesi* (Doktora tezi, İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü, İstanbul). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> adresinden edinilmiştir.

- Türk Ceza Kanunu. (2004). 5237 sayılı Türk Ceza Kanunu 191. madde (Değişik: 18/06/2014-6545/68 md. <http://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/1.5.5237.pdf> adresinden erişilmiştir.
- Uluğ, B. (1997). Madde kullanımı ile ilişkili bozukluklar C. Güleç ve E. Köroğlu (Eds.). *Psikiyatri temel kitabı* içinde (C. 1, s. 299–320). Ankara: HYB.
- Wilbert, J. R., & Rupert, P. A. (1986). Dysfunctional attitudes, loneliness, and depression in college students. *Cognitive Therapy and Research*, 10(1), 71–77. <http://dx.doi.org/10.1007/BF01173384>