

**TRABZON ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE TEK BAŞINALIK,
PSİKOLOJİK İHTİYAÇ DOYUMU VE BENLİK KURGUSU**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Öykü ÖZYAZICI

**TRABZON
Ocak, 2019**

TRABZON ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE TEK BAŞINALIK,
PSİKOLOJİK İHTİYAÇ DOYUMU VE BENLİK KURGUSU**

Öykü ÖZYAZICI

**Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'nce Yüksek
Lisans Unvanı Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.**

Tezin Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Fatma ALTUN

TRABZON
Ocak, 2019

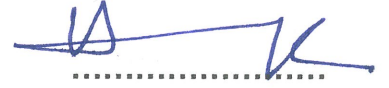
Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Bu çalışma jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir. 09 / 01 / 2019

Tez Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Fatma ALTUN



Üye : Prof. Dr. Hikmet YAZICI



Üye : Doç. Dr. Müge YILMAZ



Onay

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Emin AŞIKKUTLU
Enstitü Müdür V.

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Tezimin içerdiği yenilik ve sonuçları başka bir yerden almadığımı; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalardan bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yaptığımı ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi, ayrıca bu çalışmanın Trabzon Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı”yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonuca razı olduğumu bildiririm.

Öykü ÖZYAZICI

09 / 01 / 2019

ÖN SÖZ

Yüksek lisans eğitimim boyunca, belki de en çok hayalini kurduğum şey kendimi yansıtabilecek ve tam anlamıyla içime sinecek bir araştırma konusunu bulabilmektir. Bu konuda okumalar yaparken karşıma çıkan tek başına olma, beni ilk andan itibaren etkileyerek, literatür okumalarını keyifle gerçekleştirmemi sağladı. Araştırmamı zenginleştiren diğer değişkenler ise, literatür okumaları sırasında adeta doğal bir şekilde kendilerine yer buldular. Bu araştırmanın ülkemizde tek başınalık yapısının daha kapsamlı ele alınmasına ve tek başınalıkla ilişkili olan değişkenlere katkı sağlayacağını umuyorum. Gerek bu araştırmanın oluşmasında gerekse bu aşamaya kadar geldiğim süre boyunca birçok kişiye teşekkürden öte hisler besliyorum.

Öncelikle tez konumun belirlenme aşamasından bu sürece kadar, bana ve fikirlerime güvenen, tez yazımı gibi zorlu bir süreci rahat bir şekilde geçirmemi sağlayan, sabrını ve ilgisini her zaman hissettiğim tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Fatma ALTUN hocama, öğrettiği tüm bilgiler, sorularıma verdiği cevaplar, en çok da içten yaklaşımı için teşekkür ediyorum. Lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca gerek ders anlatımlarıyla gerek mesleki değerleriyle gerekse kişilikleriyle hepsinden bir şeyler öğrendiğim Trabzon Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü'ndeki tüm değerli hocalarıma içten teşekkürlerimi sunarım.

Hayatımda oldukları için kendimi şanslı hissettiğim, yanlarında her zaman kendim olabildiğim ve birbirimizi besleyerek yolumuza devam ettiğimiz Uğur'a ve değerli dostlarıma, hayatıma anlam kattıkları için teşekkür ediyorum.

Hayatım boyunca varlıklarını arkamda hissettiğim, istediğim yolda ilerlemem adına bana hep destek olan, sevincimi, üzüntümü, heyecanımı ve daha birçok duygumu paylaştığım, ailem oldukları için gururlandığım başta annem Ayşe Gül ÖZYAZICI, babam Can ÖZYAZICI, kardeşlerim Aslıgül ve Senanur ÖZYAZICI olmak üzere tüm aileme teşekkür ediyorum. Son olarak tez çalışmamı, çok sevdiğim ve özlediğim canım anneannem Neziha Şener'in anısına ithaf ediyorum.

Ocak, 2019
Öykü ÖZYAZICI

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	IV
İÇİNDEKİLER.....	V
ÖZET	VIII
ABSTRACT	X
TABLolar LİSTESİ.....	XII
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	XIII
KISALTMALAR LİSTESİ.....	XIV
1. GİRİŞ.....	1
1. 1. Araştırmanın Amacı.....	5
1. 2. Araştırmanın Denenceleri.....	5
1. 3. Araştırmanın Önemi	6
1. 4. Araştırmanın Sınırlılıkları	7
1. 5. Araştırmanın Varsayımları.....	7
1. 6. Tanımlar	7
2. LİTERATÜR TARAMASI.....	9
2. 1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi	9
2. 1. 1. Tek Başınlık	9
2. 1. 1. 1. Tek Başınlığın Kavramsallaştırılması.....	9
2. 1. 1. 2. Tek Başınlığa İlişkin Kuramsal Bakış Açılıarı	11
2. 1. 1. 2. 1. Psikanalitik Yaklaşım	11
2. 1. 1. 2. 2. Nesne İlişkileri Kuramı	11
2. 1. 1. 2. 3. Varoluşsal Yaklaşım.....	13
2. 1. 1. 2. 4. Öz Belirleme Kuramı	14
2. 1. 1. 3. Tek Başına Olma Türleri.....	14
2. 1. 1. 4. Tek Başınlığın Faydaları.....	18
2. 1. 2. Psikolojik İhtiyaçlar.....	20
2. 1. 2. 1. İhtiyaç ve Psikolojik İhtiyaç Ayrımı	20
2. 1. 2. 2. Psikolojik İhtiyaçlara İlişkin Kuramsal Bakış Açılıarı.....	21
2. 1. 2. 2. 1. İhtiyaçlar Hiyerarşisi	21
2. 1. 2. 2. 1. 1. İhtiyaçlar Hiyerarşisine Göre Temel İhtiyaçlar	22

2. 1. 2. 2. 2. Kontrol Kuramı ve Seçim Kuramı	23
2. 1. 2. 2. 2. 1. Seçim Kuramına Göre Temel İhtiyaçlar	24
2. 1. 2. 2. 3. Öz Belirleme Kuramı	25
2. 1. 2. 2. 3. 1. Öz Belirleme Kuramına Göre İhtiyaçlar	26
2. 1. 2. 2. 3. 1. 1. Özerklik	26
2. 1. 2. 2. 3. 1. 2. Yeterlik	27
2. 1. 2. 2. 3. 1. 3. İlişkili Olma	28
2. 1. 3. Benlik Kurgusu.....	29
2. 1. 3. 1. Benlik	29
2. 1. 3. 2. Benlik Kurgusu	30
2. 1. 3. 3. Benlik Kurgusuna İlişkin Kuramsal Yapı	33
2. 1. 3. 3. 1. Bağlanma Kuramı	33
2. 1. 3. 3. 2. Psikanalitik Yaklaşım	34
2. 1. 3. 3. 3. Psiko-Sosyal Gelişim Kuramı	35
2. 1. 3. 4. Benlik Kurgusu-Aile İlişkisi ve Türk Toplumunda Benlik Kurguları	36
2. 2. Literatür Taramasının Sonucu	37
3. YÖNTEM	40
3. 1. Araştırma Modeli	40
3. 2. Araştırma Grubu.....	40
3. 3. Verilerin Toplanması.....	41
3. 3. 1. Veri Toplama Araçları	42
3. 3. 1. 1. Kişisel Bilgi Formu	42
3. 3. 1. 2. Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği	42
3. 3. 1. 3. Tek Başına Olma Türleri Ölçeği.....	42
3. 3. 1. 4. İhtiyaç Doyumu Ölçeği.....	43
3. 3. 1. 5. İlişkisel, Bireyci, Toplulukçu Benlik Ölçeği	44
3. 3. 2. Veri Toplama Süreci	44
3. 4. Verilerin Analizi.....	45
4. BULGULAR.....	46
4. 1. Tek Başına Olmayı Tercih Etmenin Yordanmasına İlişkin Bulgular.....	46
4. 2. Yaş ile Tek Başına Olmayı Tercih Etme ve Tek Başına Olma Türleri Arasındaki İlişkiler.....	49
4. 3. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Farklılıklar	49
4. 4. Bölüm Değişkenine Dayalı Farklılıklar	50

4. 5. İkamet Değişkenine Bağlı Farklılıklar.....	51
5. TARTIŞMA.....	52
5. 1. Değişkenler Arasındaki İlişkiler.....	52
5. 2. Demografik Değişkenler.....	54
6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....	60
6. 1. Sonuçlar.....	60
6. 2. Öneriler.....	61
6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler.....	61
6. 2. 2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler.....	61
7. KAYNAKLAR.....	63
8. EKLER.....	72
9. ÖZ GEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ.....	81

ÖZET

Üniversite Öğrencilerinde Tek Başınalık, Psikolojik İhtiyaç Doyumu ve Benlik Kurgusu

Günümüzde, istenildiğinde ve ihtiyaç duyulduğunda kişinin yalnız kalması ve bu yalnızlığı yapıcı bir şekilde kullanması olarak adlandırılan tek başınalık kavramı dikkat çekmektedir. Böyle bir yaşantı istenilen düzeyde sosyal ilişki kuramamaya bağlantılı, hoş olmayan bir deneyim olarak yaşanan yalnızlığın aksine, faydalı ve keyifli yaşantılarla sonuçlanabilen bir durum olarak görülmektedir. Ayrıca sağlıklı kişilik geliştirmiş insanların ortak özelliklerinden biri olarak kabul edilmektedir.

Tek başınalık sağlıklı bir bireyin ihtiyaçları arasında görülür. Bu durumda tek başına olma ihtiyacının hangi kişisel veya kültürel özelliklerle ilişkili olduğu konusu önem kazanmaktadır. Bu noktada tek başınalığın, yine sağlıklı bir gelişim için önemi belirtilen ihtiyaç doyumu ve kişinin kendini algılama ve değerlendirme sürecinin kültürden bağımsız olamayacağını gösteren benlik kurgusu değişkenleri ile incelenmesinin anlamlı olacağı düşünülmektedir. Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin tek başınalıkları ile tek başına olma türleri, psikolojik ihtiyaç doyumu ve benlik kurgusu arasındaki ilişkileri incelemektir. Bu amacın yanında tek başına olmayı tercih etme ve tek başına olma türlerinin çeşitli değişkenlerle (yaş, cinsiyet, bölüm, ikamet edilen yer) ilişkisi incelenmiştir.

Nicel araştırma yaklaşımına göre düzenlenen bu çalışmada ilişkisel ve nedensel karşılaştırma yöntemleri kullanılmıştır. Bu araştırmanın katılımcılarını Karadeniz Teknik Üniversitesi'nde öğrenim gören 662 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak; Kişisel Bilgi Formu, Tek Başına Olmayı Tercih Etme, Tek Başına Olma Türleri, İhtiyaç Doyumu ve İlişkisel, Bireyci, Toplulukçu Benlik Ölçekleri kullanılmıştır. Veri analizi için; Spearman Korelasyon Katsayısı, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu, Çoklu doğrusal regresyon analizi, Bağımsız *t* Testi ve Tek Yönlü ANOVA teknikleri kullanılmıştır.

Araştırma sonuçları, tek başına olma türleri, psikolojik ihtiyaç doyumu ve benlik kurgusu değişkenlerinin katılımcıların tek başına olmayı tercih etme düzeylerini %21 oranında yordadığını göstermiştir. Bağımlı değişken ile yordayıcı değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde, tek başına olmayı tercih etme ile tek başına olma türlerinden aydınlanma ve rahatlama faktörleri arasında anlamlı bir pozitif ilişkinin olduğu görülmüştür. Tek başına olmayı tercih etme ile özerklik, yeterlik, ilişkili olma psikolojik ihtiyaçları ve ilişkisellik, toplulukçuluk benlik kurguları arasında anlamlı bir negatif ilişki gözlenirken, tek

başına olmayı tercih etmeyle tek başına olma türlerinden rahatlama ve bireycilik benlik kurgusu arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanılmamıştır.

Üniversite öğrencilerinin tek başına olmayı tercih etme ve tek başına olma türleri bazı özelliklere (cinsiyet, bölüm, yaş) göre değişkenlik gösterirken, ikamet edilen yer değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı bulgulanmıştır. Çalışmada elde edilen sonuçların bir kısmı literatür bulgularıyla paralelken, bir kısmı literatürden farklılık göstermiştir. Sonuçlar literatür ışığında tartışılmış ve ortaya çıkan sonuçlar doğrultusunda öneriler geliştirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Tek Başınalık, Psikolojik İhtiyaç Doyumu, Benlik Kurguları.



ABSTRACT

Solitude, Psychological Need Satisfaction and Self-construals Among University Students

Nowadays, the concept of being alone, which is called as solitude when one is in demand and when needed and using this loneliness in a constructive way is noteworthy. Such a life experience is seen as situation that can result in beneficial and pleasant experiences, unlike the loneliness experienced as an unpleasant experience and linked to a lack of social relations at the desired level. It is also considered to be one of the common characteristics of people who have developed healthy personality.

Solitude is seen among the needs of a healthy individual. In this case, what personal or cultural characteristics are related to the need to be solitude is important. In this point, it is thought that it is meaningful to examine solitude with the need for satisfaction which is a measure for a healthy development, and self-construal variables which show that a person's self-perception and evaluation process can not be independent of culture. The aim of this study is to investigate the relationship between the solitude of university students and the types of solitude experiences, the psychological need satisfaction and self-construal. The study also aims to investigate the relationship between preference for solitude, the types of solitude experiences and various characteristics (age, gender, department, place of residence).

Relational and causal comparison methods were used in this study which is organized according to quantitative research approach. 662 university students studying at Karadeniz Technical University comprised the sample of the study. As means of data collection in the survey; Personal Information Form, Preference for Solitude Scale, Types of Solitude Experiences Scale, Need Satisfaction Scale, and Related-Individualistic-Collectivistic Self Scale were used. Pearson Product Moment Correlation Coefficient, Spearman Correlation Coefficient, Multiple Linear Regression, Independent Sample *t* Test and ANOVA techniques were utilized in the analysis of the data.

The results of the study showed that the types of solitude, psychological need satisfaction and self-construal variables predicted 21% of the participants' preference for solitude. When the relationship between the dependent variable and the predictor variables was examined, it was seen that there was a positive relationship between the preference of solitude and the factors of enlightenment and relaxation among the types of solitude experiences. There was a significant negative relationship between the

preference of solitude and autonomy, competence and relatedness psychological needs and relational, collective self-construal. There was no significant difference between preference for solitude and individualism self- construal and relaxation factor of the types of solitude.

While the types of solitude experiences and solitude in university students vary according to some characteristics (gender, department, age), it is found that there is no significant difference according to the place of residence. Some results were parallel to the relevant literature, on the other hand, some of them were different from the literature. These results were discussed in the light of the literature and suggestions were made in line with the results.

Keywords: Solitude, Psychological Need Satisfaction and Self-construal.

TABLolar LİSTESİ

<u>Tablo No</u>	<u>Tablo Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1.	Araştırma Grubuna İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler	41
2.	Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler	46
3.	Tek Başına Olmayı Tercih Etme ile Tek Başına Olma Türleri, Psikolojik İhtiyaç Doyumu ve Benlik Kurgusu Arasındaki İlişkiler	47
4.	Tek Başına Olmayı Tercih Etmenin Yordanması	48
5.	Çoklu Regresyon Modelinde Tek Başına Olmayı Tercih Etmeyi Açıklayan Katsayılar	48
6.	Yaş ile Tek Başına Olmayı Tercih Etme ve Tek Başına Olma Türleri Arasındaki İlişkiler	49
7.	Tek Başına Olmayı Tercih Etme Düzeyinin ve Tek Başına Olma Türlerinin Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmaması	50
8.	Tek Başına Olmayı Tercih Etme Düzeyinin ve Tek Başına Olma Türlerinin Bölümlere Göre Farklılaşp Farklılaşmaması	50
9.	Tek Başına Olmayı Tercih Etme Düzeyinin ve Tek Başına Olma Türlerinin İkamet Edilen Yere Göre Farklılaşp Farklılaşmaması	51

ŞEKİLLER LİSTESİ

<u>Şekil No</u>	<u>Şekil Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1.	Tek başınlık deneyimleri.....	17



KISALTMALAR LİSTESİ

- BESYO** : Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
PDR : Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
RIC : İlişkisel-Bireyci-Toplulukçu Benlik Ölçeği (Relational, Individual, and Collective self-aspects Scale)
YÖK : Yükseköğretim Kurulu



1. GİRİŞ

Toplumsal bir varlık olan insanın hayatı geçmişten itibaren bir grubun parçası olmaya bağlıdır. Bu nedenle insan hayatında yalnızlık, grubun orada olmadığını belirten bir alarm çağrısı olarak görülmekte, hayatta kalma amaçlarına bağlı olarak yalnızlığın fark edilmesi ve yalnızlığı önleyici adımların atılması büyük önem taşımaktadır (Rokach, 2011). Diğer bir yandan, insan en azından hayatının bir noktasında yalnız hissetmiş ya da hissedecektir (Costache, 2013). Arendt (1962), yalnızlığı "her insan hayatının temel deneyimlerinden biri" olarak ifade etmiştir. Böyle bir tanımlama yalnızlığın, insan varlığının temel oluşumlarından biri olduğuna işaret eder (Costache, 2013). Bir gruba ait olma ihtiyacı içerisindeki insanın aynı zamanda kaçınılmaz bir yalnızlık yaşantısı içerisinde olması çelişkili bir durum gibi gözükmektedir. Bu noktada yalnızlıktan ziyade insanların yalnızlığı nasıl anlamlandırdıkları ve nasıl yaşadıkları ön plana çıkmaktadır.

Literatür tarandığında yalnızlık kavramının farklı şekillerde ele alındığı görülmektedir. Yalnızlık (loneliness), gerçekleştirilen toplumsal etkileşim ve bu etkileşiminin kalitesi üzerine insanın algılarıyla ilgilidir (Burger, 2006). Burger'a (2006) göre kişi, diğer insanlarla çok az ilişki kuruyor olmasına rağmen bu orandan memnunsay kendisini yalnız hissetmeyebilir. Öte yandan kişi, çok sayıda arkadaşına sahip olmasına rağmen daha fazla sayıda ve derinlikte arkadaşlığa gereksinim duyuyor ve yalnız hissediyor olabilir. Perlman ve Peplau (1981), yalnızlığı kişinin arzulan ve gerçekleşmiş sosyal ilişki seviyeleri arasındaki tutarsızlık olarak belirtmiş, yalnızlığın tatsız ve üzücü olduğunu ifade etmişlerdir. Bu noktada yalnızlık, kişi tarafından tercih edilmeyen fakat istenilen düzeyde sosyal ilişki kuramama durumuyla bağlantılı, hoş olmayan bir deneyim olarak görülmektedir. Alan yazında yalnızlığın diğer bir yönünü oluşturan tek başlıklık (solitude) ise insanların kişisel gelişimine katkıda bulunan, kendini yenilemesine fırsat veren bir durum olarak ifade edilmektedir (Burger, 2006). İnsan ilişkileri ve ait olma arzulanıldığında yalnız olmak, yalnızlık olarak deneyimlenirken; istenildiğinde ve ihtiyaç duyulduğunda yalnız olmak, tek başlıklık oluşturan durum olarak görülmektedir (Rokach, 2011). Fakat alan yazın incelendiğinde, yalnızlık ve tek başlıklık kavramları birbirinden tamamen ayrılmış değildir. Bazı araştırmalarda tek başlıklık ile yalnızlık ilişkili bulunmuştur (Burger, 1995; Erpay, 2017). Bazı kaynaklarda kişinin varoluşta yalnız olduğu ve bu yalnızlığı yapıcı bir şekilde ele alabilirse gelişebileceği vurgulanmıştır (Yalom, 2013). Farklı bir araştırmada tek başlılığın pozitif ve negatif tarafları incelenmiş ve yalnızlığın negatif bir durum olarak tek başına olmanın içinde yer aldığı belirlenmiştir

(Long, 2000). Var olan bu sonuçlara rağmen, yalnızlık ve tek başlılığın iki ayrı kavram olduğunu belirten çalışmalar literatürde mevcuttur (Rokach, 2011).

Yalnız olmak basit bir şekilde diğerlerinin yokluğuyla belirli nesnel bir gerçekliktir. İnsan fiziksel olarak ya da kalabalık içinde yalnız kalabilir fakat yine de tek başlılığı deneyimleyebilir. Hayal kurmak, geçmiş anıları yeniden yaşamak veya yaklaşımakta olan bir organizasyonu planlamak, başkalarının varlığıyla ilgisi olmayan ve yalnızlık olarak adlandırılmayan bir tek başlılık yaşantısına örnektir. Dolayısıyla, varlık hali olarak yalnız olmak ne olumlu ne de olumsuzdur. Bu durum tamamen bilişsel bir deneyim, fiziksel bir gerçeklik ya da birinin yaşamındaki bir kriz olabilir (Rokach, 2011).

Burger (1995), araştırmasında insanın tek başlılık tercihinin çeşitli neden ve beklentilerin bir birleşiminden kaynaklandığını ileri sürmüştür. Ayrıca bu yapının bir ölçüsünü geliştirerek ve değerlendirerek, tek başlılık tercihinde bireysel farklılıklar teorisini sunmayı hedeflemiştir. Bu teoride önemli bir varsayım, birçok insanın yüksek oranda tek başlılığı tercih etmesinin iyi oluş ile ilişkili olmasıdır. Bazı insanlar sosyal anksiyete veya sosyal beceri eksikliği nedeniyle sosyal etkileşimlerden kaçındıkları halde, bazıları tek başına olmaktan gelen faydaları takdir ettikleri ve bu deneyimden zevk aldıkları için yalnız olmayı tercih ederler (Burger, 1995).

Tarih boyunca pek çok filozof, manevi lider ve sanatçı yalnızlıktan fayda sağlamıştır. Örneğin, Hz. Muhammed, Hz. İsa, Hz. Musa ve Buda gibi önemli dini şahsiyetler uzun süreli tek başına olma deneyimi yaşadıkları sonra, keşfettikleri şeyleri insanlarla paylaşmak için dönmüşlerdir. Aynı şekilde, Thoreau, Dickinson, Kipling ve Kafka gibi birçok yazar, yaratıcı süreçlerinde tek başına olmanın rolüne dikkat çekmişlerdir (Long ve Averill, 2003). Ayrıca Carl Jung'ın yaşamına bakıldığında da Jung yedi yıl boyunca kendini dış dünyadan soyutlayarak zamanını kendi bilinçaltının derinliklerini keşfetmeye ayırmıştır. Jung, bu iç gözlem yıllarının ardından yeni bir kişilik kuramı geliştirerek dönmüştür (Burger, 2006).

Yukarıda verilen örneklerin de desteklediği gibi yalnızlık hissini tek başlılığa çevirmek faydalı ve keyifli bir deneyimle sonuçlanabilir. Tek başlılığın tecrübe edilmesiyle kişi iç dünyası ile iletişime geçerek, ihtiyaçlarını daha iyi ve daha derin bir şekilde anlama fırsatına kavuşabilmektedir. Bu durumda artan benlik bilinci, odaklanmış ve tatmin edici bir hayata katkıda bulunacak, diğer insanlarla kabul edici ve sevgi dolu ilişki kurabilmek için donanım kazandıracaktır (Brehm, Miller, Perlman ve Cambell, 2002'den akt., Rokach, 2011, s. 73). Maslow (1970) kendini gerçekleştirilmeyi tartışırken şöyle ifade etmiştir "İnsan kendi tabiatına sadık kalmalı ve kendisi ile barışmak istiyorsa, neyi yapabiliyorsa onu yapmalıdır; bir müzisyen müzik yapmalı, bir artist boyamalı, bir şair yazmalıdır". İnsanın doğası neredeyse sadece yalnızlık içinde bulunularak keşfedilir

(Rokach, 2011). Ayrıca Maslow, az sayıda arkadaşına sahip olmayı, kendini gerçekleştirmiş insanların ortak özelliklerinden biri olarak, belirtmiş ve bu insanların tek başınalık için güçlü bir gereksinim duyduklarını ifade etmiştir (Burger, 2006).

Bu söz edilenlerle bağlantılı olarak, tek başınalığın sağlıklı bir insan hayatında ihtiyaç olarak görüldüğü kabul edildiğinde, ne gibi kişisel veya kültürel özelliklerin bu tek başına olma ihtiyacı ile ilişkili olduğu merak konusu olmaktadır. Bu noktada insanın içinde bulunduğu aile yaşantısı ve kültürel bağlamın ele alınmasının önemli olacağı düşünülmektedir. Bireylerin davranışlarını anlayabilmek için onların hangi tür bir aile ortamında ne gibi bir çocukluk yaşamı geçirdiklerini bilmek gerektiği belirtilmektedir (Cüceloğlu, 2012). Bireylerin aile içi ilişkileri algılama ve değerlendirme biçimleri, ebeveyniyle özdeşim kurarak edindiği sosyalleşme yaşantıları, ailesi tarafından karşılanan fiziksel ve psikolojik ihtiyaçlarının doyurulma derecesi, insanın ilerleyen yıllarda geliştireceği davranış ve tutumlar için önemli adımları oluşturmaktadır (İnanç ve Yerlikaya, 2014). İnsan ihtiyaçlarını ele alan ilk isimlerden biri olan Maslow, bu ihtiyaçları öncelik sırasına koyarak ihtiyaçlar hiyerarşisini oluşturmuştur. İhtiyaçlar hiyerarşisi fizyolojik, güvenlik, ait olma ve sevgi, saygı, bilme ve anlama, estetik ve son olarak kendini gerçekleştirme basamaklarından oluşmaktadır. Bu hiyerarşik yapıya göre alt düzey ihtiyaçların belli ölçüde karşılanmasıyla üst düzey ihtiyaçlar ortaya çıkabilmektedir. Ayrıca insanların bu ihtiyaçlara verdiği önem ve karşılama dereceleri kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir (İnanç ve Yerlikaya, 2014). Gerçeklik terapisinin kurucusu Glasser ise insan ihtiyaçları ile ilgilenmiş ve insanların hayatta kalma, sevgi ve ait olma, güç, özgürlük ve eğlence olmak üzere beş gereksinimle dünyaya geldiklerini ifade etmiştir (Corey, 2008). Ayrıca Deci ve Ryan tarafından temsil edilen öz belirleme kuramı içerisinde yer alan temel ihtiyaçlar kuramı, insanların temel ihtiyaçlarına ve bu ihtiyaçların ruh sağlığı ve iyi olmayla ilişkisine odaklanmaktadır (Cihangir- Çankaya, 2005).

Öz belirleme kuramında yeterlik, özerklik ve ilişkili olma olarak adlandırılan üç temel psikolojik ihtiyaç yer almaktadır. Kuramda bu üç ihtiyacın başarılı bir şekilde doyurulmasının kişinin bütünleşme sürecine enerji katan, sağlık ve iyi oluşa katkıda bulunan temel bir besin olarak işlev gördüğü savunulmaktadır (Chen vd., 2015). Bireylerin içinde buldukları aile ve sosyal çevre ortamı, temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunu sağlarsa kişinin bütünleşme eğilimine katkıda bulunacaktır (Cihangir- Çankaya, 2005). Açıklamalarda değinildiği gibi kuramsal yapıları farklılık gösterse de insanların belirli gereksinimlerle dünyaya geldikleri ve ilerleyen yıllardaki gelişimleri için bu ihtiyaçların doyurulmasının önemli olduğu söylenebilmektedir. Bu bağlamda kişinin tek başına olma tercihini etkileyen unsurlar arasında ihtiyaç doyumunun yer alabileceği düşünülmektedir. Bu araştırma boyunca kişinin temel ihtiyaçları, öz belirleme kuramı çerçevesinde

açıklanmış temel ihtiyaçlar kuramında yer alan yeterlik, özerklik ve ilişkili olma ihtiyaçları ile vurgulanacaktır.

Bu çalışmada yer alacak diğer bir değişken benlik kurgusudur. Yukarıda değinilen öz belirleme kuramının da vurguladığı şekilde özerklik ve ilişkisellik temel gereksinimler olarak görülmüştür. İnsanlar bu gereksinimlerin karşılanmasından farklı şekillerde etkilenmektedir çünkü bu gereksinimlerin karşılanması kültürden kültüre farklılık gösterebilmektedir (Özdemir, 2012). İnsanın kendini nasıl algıladığı, kendisiyle ilgili farkındalığı bağlamında düşünüldüğünde benlik, sosyal etkileşimler sonucunda oluştuğu için sosyal bir üründür (Kağıtçıbaşı, 2012). Farklı kültürler farklı benlik kurgularının ortaya çıkmasına yol açabilir. Bu farklı benlik kurguları bireylerin davranışlarının diğer bütün yönlerini etkiler (Ercan, 2011). Benlik konusunda yapılan çalışmalara bakıldığında uzun bir süre bireycilik ve toplulukçuluk bağlamında değerlendirildiği söylenebilmektedir (Kağıtçıbaşı, 2012). Fakat son zamanlarda yapılan araştırmalar benlik kurgusunun iki boyutta ele alınmasının yetersiz olacağını göstermiştir. Ülkemizdeki araştırmacılar tarafından önerilen (İmamoğlu, 1998) Dengeli Bütünleşme ve Ayırt etme-Ayrışma Modeli ve Özerk İlişkisel Benlik ve Benlik Gelişimi Modeli (Kağıtçıbaşı, 1996) benlik kurgusuna geniş bir açıdan bakmayı sağlayan modellerdir. Bu çalışmada ele alınacak üçlü benlik modeli, bireyci, ilişkisel ve toplulukçu benlik boyutlarını içermektedir (Ercan, 2011).

1. Bireycilik boyutu: Bireyi kendine özgü biricik özellikleriyle yansıtan boyuttur.

2. İlişkisel boyutu: Bireyin yakın çevresindeki diğer bireylerle ilişkisini ve özdeşimini içeren boyuttur.

3. Toplulukçuluk boyutu: Birey ve topluluk arasındaki sembolik değerleri yansıtan boyuttur (Kağıtçıbaşı, 2012).

Sonuç olarak insan hayatında yalnızlık tarih boyunca önemli bir yere sahip olmuştur. İnsan, diğer insanlarla ilişki halinde olma ihtiyacının yanı sıra zaman zaman da yalnız kalma ihtiyacına sahip bir canlıdır. Yalnızlığın olumlu veya olumsuz yaşanması kişisel ve durumsal faktörlere bağlı olarak değişebilmektedir (Burger, 1995). Literatürde genellikle olumsuz yalnızlık deneyimleri acı verici ve zararlı doğası nedeniyle kapsamlı bir şekilde araştırılan yalnızlıkla karakterize olarak kabul edilmiştir. Buna karşın yalnızlığın olumlu yönleri psikologlar tarafından nispeten ihmal edilmiştir. Yalnızlık deneyimlerinin tarih boyunca din adamları, yazarlar, sanatçılar ve araştırmacılar tarafından yapıcı bir şekilde kullanılarak önemli gelişmeler sağladığı düşünüldüğünde bu ihmal dikkat çekicidir (Long ve Averill, 2003). Ayrıca çeşitli araştırmacılar tarafından belirtilen psikolojik açıdan sağlıklı insanların tek başınalık ihtiyacının yüksek olduğu, bu insanların tek başına olmaktan zevk aldığı oranda başkalarıyla zaman geçirmekten de aynı düzeyde zevk almaları, yalnızlığın olumlu deneyimlenmesi olarak görülen tek başınalık kavramının psikoloji alanında daha

çok ele alınması gerekliliğini destekler niteliktedir. Tek başınlık ve yalnızlık kavramlarının ayrı iki kavram olarak ele alınmasının yalnızlığa çok boyutlu bakılmasına ve tek başınlık deneyiminin insan potansiyeline olan katkısının anlaşılmasına fırsat sağlayacağı düşünülmektedir. Bu nedenle ülkemizde tek başınlığın ne düzeyde tercih edildiği, nasıl algılandığı ve tek başınlık ile ilgili değişkenlerin belirlenmesi önemli bir konu olarak görülmektedir. Bu çalışmada tek başınlık ile ilgili olabilecek değişkenler psikolojik ihtiyaç doyumu ve benlik kurgusu olarak belirlenmiştir. İnsanların kendi potansiyellerini gerçekleştirebilmesi, sağlıklı bir kişiliğe kavuşması için gereken psikolojik ihtiyaçlar ve bu ihtiyaçların karşılanma düzeyinin kültürden bağımsız olmaması önemli bir noktayı oluşturmaktadır. Bu bağlamda sağlıklı bir kişilik özelliği olarak kabul edilen tek başınlık deneyiminin, yine sağlıklı bir gelişim için önemi belirtilen ihtiyaç doyumu ve kişinin kendini algılama ve değerlendirme sürecinde kültürün etkilerini gösteren benlik kurgusu değişkenleri ile incelenmesinin anlamlı olacağı düşünülmektedir.

1. 1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı; üniversite öğrencilerinin tek başınlıklarını açıklamada tek başına olma türleri, psikolojik ihtiyaç doyumu ve benlik kurgusunun yordayıcı rollerini incelemektir.

Araştırmanın Alt Amaçları:

1. Üniversite öğrencilerinin tek başına olmayı tercih etme düzeyleri ve tek başına olma türleri ile yaş arasındaki ilişkileri incelemek.
2. Üniversite öğrencilerinin tek başına olmayı tercih etme düzeylerinin demografik değişkenler (cinsiyet, bölüm, ikamet edilen yer) açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek.
3. Üniversite öğrencilerinin tek başına olma türlerinin demografik değişkenler (cinsiyet, bölüm, ikamet edilen yer) açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek.

1. 2. Araştırmanın Denenceleri

1. Üniversite öğrencilerinin tek başınlıkları tek başına olma türleri, psikolojik ihtiyaç doyumu ve benlik kurgusu tarafından yordanmaktadır.
2. Katılımcıların tek başına olmayı tercih etme düzeyleri ve tek başına olma türleri ile yaş arasında anlamlı bir ilişki vardır.
3. Üniversite öğrencilerinin tek başına olmayı tercih etme düzeyleri çeşitli özellikler (cinsiyet, bölüm, ikamet edilen yer) açısından farklılaşmaktadır.

4. Üniversite öğrencilerinin tek başına olma türleri çeşitli özellikler (cinsiyet, bölüm, ikamet edilen yer) açısından farklılaşmaktadır.

1. 3. Araştırmanın Önemi

Günümüzde insanların iyi oluşları oldukça merak uyandırıcı ve araştırmaların yapıldığı bir konudur. Pozitif psikolojinin de önemli kavramlarından olan iyi oluş, öznel ve psikolojik iyi oluş olarak farklı anlamlar kazanabilmektedir. Mutlulukla eşdeğer kabul edilen öznel iyi oluş hazın ön planda olması ve olumsuz yaşantıların düşük miktarda yaşanmasıyla kendisini gösterirken; psikolojik iyi oluş kendini gerçekleştirme yolunda amaçlı eylemlerin olması ve kişinin kendi amaçlarını gerçekleştirmek için çaba göstermesiyle ele alınmaktadır. İyi oluşla ilgili hangi yaklaşım kabul edilirse edilsin, iyi oluş insanın kendi hayatını değerlendirmesinde son derece etkili olmakta ve iyi oluş ile ilişkili olabilecek pek çok faktörün araştırılması önem kazanmaktadır.

İyi oluşla ilgili faktörlere bakıldığında literatürde yalnızlık iyi oluş ile negatif ilişki gösteren bir kavram olarak yer almıştır. Oysaki Burger'ın (1995) araştırmasında yalnızlık her insan için aynı şekilde sonuçlanmayan ve bireysel farklılıklardan etkilenen bir olgu olarak ele alınmıştır. Ayrıca bu teoride birçok insanın yüksek oranda tek başınlığı tercih etmesinin iyi oluş ile ilişkili olduğu varsayımında bulunulmuştur. Bu noktada yalnızlığın yapıcı ve geliştirici yönüne odaklanan çalışmalar artmaya başlamış ve yalnızlığın farklı bir yönü olarak tek başınlık kavramı kullanılmıştır. İnsanların ihtiyaç duyduklarında bilinçli bir tercihle deneyimledikleri tek başınlık olumlu bir yaşantı olarak görülmektedir. Tek başınlığın tecrübe edilmesiyle kişi kendine iyi bakmaya başlayarak, ihtiyaçlarını daha iyi ve daha derin bir şekilde anlama fırsatına kavuşabilmektedir.

Bu söz edilenlerle bağlantılı olarak, tek başınlığın yapıcı ve geliştirici olduğu kabul edildiğinde, ne gibi kişisel veya kültürel özelliklerin tek başınlığa etki ettiği merak konusu olmaktadır. İnsanın kendi potansiyelini gerçekleştirmesi ve sağlıklı bir kişilik oluşturmasında öncelikle doyurulması gereken üç temel gereksinim vardır. Bu gereksinimler, yeterlik, özerklik ve ilişkili olmaktır. Bu üç ihtiyacın doyurulması insanın gelecekte sağlıklı bir kişilik ve sağlıklı ilişkiler oluşturması için son derece önemli görülmektedir. Bu bağlamda, sağlıklı bir insan hayatının ortak özelliklerinden olan yapıcı tek başınlık ve psikolojik ihtiyaç doyumunun ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Tek başınlık ile psikolojik ihtiyaç doyumunun incelenmesinin temelde insanların iyi oluşlarına katkı sağlayacağı, bilimsel ve uygulamalı çalışmalara katkıda bulunacak bulgular elde edileceği düşünülmektedir.

Diğer bir değişken olarak insanın kendini değerlendirme ve algılama sürecinde kültürün etkisini gösteren benlik kurgularının tek başınlık üzerindeki rolünün incelenmesi

anlamli görülmektedir. Özellikle kültüre duyarli araştırmaların arttığı son yıllarda benlik kurgularının insanın gelişimini destekleyici tek başınalık yaşantısına nasıl etki ettiğinin kültüre duyarli psikoloji çalışmalarına anlamli katkı sağlayacağı düşünölmektedir. Kültür olarak bakıldığında bireyci ve toplumcu kültür özelliklerini içinde barındıran ölkemizde, benlik kurgusu ağıısından bir geğıiş özelliği gösteren ilişkiyel benlik yapısının da incelenerek olması kendi kültürümüzde benlik kurgusu yapılarının aydınlatılmasında önemli bir bulgu sağlayacağı düşünölmektedir.

Son olarak bu çalışmada tek başınalık üniversite öğrencileri bağlamında ele alınacaktır. Literatüre bakıldığında tek başına olmanın yaşa göre farklı şekillerde deneyimlendiği görölmektedir. Ergenlik dönemine bakıldığında ergenliğin doğasıyla birlikte bireylerde tek başınalık yerine bir sosyal grubun üyesi olma ihtiyacı daha baskındır. Ergen tek başınalığı olumlu bir yaşantı sağlamak yerine genellikle sosyal kaygı, utangaçlık gibi sebeplerle yaşamaktadır. Oysa yetişkinliğe girişle birlikte bireylerin kendi hayatları üzerinde daha çok anlam arayışında olması ve günümüz kalabalığında tek başınalığı bir ihtiyaç olarak görmeye başlaması gibi sebeplerle tek başınalık yaşantısı daha çok olumlu yönde olmaktadır. Bahsedilen bu bilgiler çalışmada, ölkemizde nüfusun önemli bir bölümünü oluşturan ve hem ergenliğin son yıllarını hem de yetişkinliğin ilk yıllarını içinde barındıran üniversite öğrencileri ile çalışılmasında etkili olmuştur.

1. 4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırmanın genellenebilirliği üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.

1. 5. Araştırmanın Varsayımları

1. Üniversite öğrencilerinin ölçek maddelerini içtenlikle cevapladıkları varsayılmaktadır.
2. Öğrencilerin tek başınalıklarının okunulan bölüme göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenirken, öğrencilerin okudukları bölümleri ilgi ve yeteneklerine göre seçtikleri varsayılmaktadır.

1. 6. Tanımlar

Tek Başına Olma: Tek başına olma, kişisel bir seçim ya da istenmeyen bir durumdan ötürü, diğer insanlardan fiziksel ve psikolojik geri çekilme, kendi başına olma durumudur (Knafo, 2012).

Psikolojik İhtiyaç Doyumu: Öz belirleme kuramına göre psikolojik büyüme, bütünlük ve refah için gerekli olan, doğuştan gelen özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının uygun biçimde giderilmesidir (Deci ve Ryan, 2000).

Benlik Kurgusu: Kişinin başkalarıyla olan ilişkisi ve başkalarından ayrı olarak benlikle ilgili düşünce, duygu ve davranışların bütünüdür (Singelis, 1994).



2. LİTERATÜR TARAMASI

2. 1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi

2. 1. 1. Tek Başınlık

2. 1. 1. 1. Tek Başınlığın Kavramsallaştırılması

İnsan, uzun bir geçmişten beri grubun bir parçası olmaya bağlı toplumsal bir varlıktır (Rokach, 2011). Toplumsal hayat ile sıkı sıkıya bağlı olan insanın mutluluğu çoğunlukla yakın kişilerarası ilişkilere dayandırılmıştır. Çeşitli psikoterapi yaklaşımlarına bakıldığında da birçoğunun kişilerin verimli ve tatmin edici kişisel ilişkiler sağlamasına yardım etme amacı taşıdığı görülmektedir. Örneğin Adler'in bireysel terapisinde, terapötik eğitimin içinde danışanda sosyal ilgi olarak nitelendirilen, toplumun etkili bir üyesi olma bilincinin benimsenmesi amaçlanmaktadır (Adler, 1997). Gerçeklik terapisi ise, çevrelerinde kendileri için seçtikleri önemli insanlara bağlanma ya da önceden kopmuş olan bağı tekrar kurmaları konusunda danışanlara yardımcı olmayı amaçlar (Corey, 2008). İnsancıl kuramlara bakıldığında Maslow (1971), temel insan ihtiyaçlarının sadece toplum gibi diğer insan oluşumları sayesinde tamamen karşılanabileceğini ve topluluğa duyulan ihtiyacın kendisinin de temel bir ihtiyaç olduğunu belirtmiştir.

İnsanoğlunun temel ihtiyaçlarından biri olan sosyalleşme varoluşun açığa çıkması için bir araç olmakla birlikte sürekli olarak yapılması gerekenler hakkında endişe duyma halini beraberinde getirir (Costache, 2013). İnsanın saatte binlerce uyanan yağmuruna tutulduğu, yoğun yaşam tarzında tek başınlık önemli görülmektedir (Rokach, 2011). Böyle bir tek başınlık, insanın yaşamında zor zamanlardan geçerken veya kendisini bir dönüm noktasında gördüğünde en çok ihtiyacı olan şeydir (Costache, 2013). İnsanların hayatını devam ettirmek adına sosyalleşmeye duyduğu ihtiyacın yanı sıra insanların tek başına zaman geçirme arzusu ilgi çekici bir araştırma alanı ortaya koymaktadır (Long, Seburn, Averill ve More, 2003). Tek başınlık ve sosyallik insan yaşamının siyah ve beyazı gibi adlandırılmış, siyah olmadan beyazın olmayacağı vurgulanmıştır (Wang, 2006).

Tek başınlık ve yalnızlık arasındaki kavram çatışmasına bakıldığında Larson (1990) tarafından tek başınlık (solitude), diğer insanlardan iletişimsel ayrılıkla tanımlanmış tek başına olmanın (being alone) nesnel bir durumu olarak tanımlanmıştır. Tek başınlığa ilişkin aynı tanımlama Long ve Averill (2003) ve Long, Seburn, Averill ve More (2003) tarafından yürütülen çalışmalarda da kabul edilmiş, tek başınlık (solitude) tek başına olma (being alone) durumu olarak tanımlanmıştır (Wang, 2006). Günlük

yaşamın uyarıcılarından ayrı olma, bu durumun gönüllü ya da zorlanmış olmasına bağlı olarak iyileştirici ya da yıkıcı olabilmektedir (Stor, 1988). Tek başınalık bazen bir ceza biçimi olarak görülebildiği gibi bazen ideal durumdan daha azına sahip olma veya arzu edilen bir durum gibi farklı şekillerde nitelendirilebilmektedir (Coplan ve Bowker, 2014). Yalnızlık ise, Perlman ve Peplau (1981) tarafından bireyin kurduğu sosyal ilişkilerin niceliksel veya niteliksel olarak önemli bir şekilde yetersiz olduğunda ortaya çıkan hoş olmayan bir deneyim olarak tanımlanmıştır. Tek başınalığın aksine yalnızlık tek başına olma ile ortaya çıkabilen veya kişinin kalabalık içindeyken dahi yalnız hissetmesi şeklinde tek başına olma durumundan bağımsız olarak ortaya çıkabilen öznel bir durumdur (Larson, 1990).

Başlangıçta psikoloji literatüründe tek başınalık birçok psikolojik yarar ile teorik olarak ilişkilendirilmesine rağmen çok az araştırmanın konusu olmuştur (Long, 2000). Buna karşın yalnızlıkla ilgili pek çok çalışma vardır (Akbağ ve İmamoğlu, 2010; Ernst ve Cacioppo, 1999; Fromm-Reichmann, 1959; Özdemir ve İlhan, 2012; Weiss, 1973). Yalnızlığın hem acı verici doğası hem de şizofreni ve depresyon gibi psikolojik rahatsızlıklar ile ilişkili olması tek başınalığın karşısında yalnızlığa adanmış psikolojik araştırmaların görece yoğunluğunu açıklayabilmektedir (Long ve Averill, 2003). Fakat 1990'lı yıllarda Larson (1990) ve Burger (1995) tarafından yapılan çalışmalar tek başınalık çalışmalarının önünü açmış ve tek başınalığın olumlu etkilerine olan dikkat artmaya başlamıştır.

Larson'ın (1990) açıklamalarında tek başınalık, günlük yaşamda kişinin düşünce, duygu ve eylemlerinin toplumsal düzene daha az maruz kaldığı bir durum olarak ayrılır. Bu durum, yargılanma, yargılama, paylaşma gibi kişilerarası aktivitelerden ayrılmayı temsil etmektedir. Burger (1995), tek başınalığı sosyal etkileşimin yokluğu ile ifade etmiştir. Birçok örnekte bu durum diğer insanlardan fiziksel olarak ayrı olmayı içerir. Örneğin insanlar bir park veya özel oda gibi kendi başlarına olabilecekleri bir yere giderek tek başınalık arayışında olabilmektedir. Fiziksel ayrılığın dışında insanlar diğer insanlarla konuşmaya izin verecek fiziksel bir mesafe içinde olsalar bile, kendilerine bağlı kalarak tek başınalık duygusunu koruyabilirler (Burger, 1995). Koch (1984) ise, tek başınalığı kişinin eylemlerinin diğer insanlardan ayrı gerçekleştiği bir zaman dilimi olarak belirtmiştir.

Sözü edilen açıklamalara bakıldığında insanların tek başınalık ile birlikte diğer insanlarla iletişimde olmaya da ihtiyaç duyduğu ve bu iki beceriyi bir arada geliştirebilecekleri vurgulanmaktadır (Rokach, 2011). Bu bağlamda, tek başına olma durumu beraberinde bir tür yakın ilişki kurma potansiyeli taşır. Birçok yetişkin dalgalı olarak tek başınalık ve diğer insanlar ile canı gönülden kurdukları yakın ilişkiler dönemlerine sahiptir (Twyman, 2005). Ayrıca bu araştırmanın konusu olan tek başınalığın

(solitude) yalnız olmanın (being alone) somut bir durumu olduğu ve öznel olarak yaşanan yalnızlık hissinden farklı olduğu belirtilmiştir. Burada sözü geçen tek başınalık kişisel veya durumsal değişkenlere bağlı olarak olumlu ya da olumsuz yönde tecrübe edilebilmektedir (Burger, 1995).

2. 1. 1. 2. Tek Başınalığa İlişkin Kuramsal Bakış Açıları

2. 1. 1. 2. 1. Psikanalitik Yaklaşım

Psikanalitik yaklaşıma bakıldığında, bu yaklaşımın ayrı bir kavram olarak olumlu deneyimlendiğinde kişiye fayda sağlayan tek başınalığa yer vermediği, yalnızlık ve yalnızlıkla başa çıkma konusunda açıklamalarının olduğu görülmektedir. Psikanalitik yaklaşım tek başına olmayı yalnızlık ve kaygı süreçleri ile açıklamaktadır. Freudyan görüşte kaygının yalnızlık ve karanlıkta ortaya çıktığı, çünkü bu iki durumun ayrı olma anlamına geldiği belirtilir. (Galanaki, 2014). Yalnızlığa dayanma kapasitesinin sonucunda ise, ayrılma ve kayıp üzerine eşit derecede kabul edilebilir bir kaygı olabilir. Bu durumda, çocuğun yalnız olma kapasitesi büyük oranda annenin yalnız olma kapasitesine bağlıdır. Annenin geçmişte tek başına geçirilen zaman hatıralarını içeren geçmiş yalnızlık deneyimleri böyle bir tek başınalık yaşantısına katkıda bulunur (Galanaki, 2014). Freud bir eserinde gönüllü yalnızlıktan bahsetmiştir. Bu yalnızlığı açıklarken kişinin dışsal mutsuzluk kaynakları sonucunda, acıdan kaçınmak adına kendini geri çekerek, sükûnet içinde kendi başına çözümler aradığını belirtmiştir. Bu geri çekilme, egoyu korumaya yönelik bir savunma biçimidir, fakat aynı zamanda psikopatolojinin bir bağlamı olabilir. Bundan dolayı Freud, daha iyi bir yol olarak topluluğun bir üyesi olmayı ve birlik içinde insanlığın iyiliği adına çaba gösterilmesini ifade etmiştir (Freud, 1930).

Psikanalitik yaklaşımı benimsemiş diğer kuramcılara bakıldığında Sullivan (1953), her insanda bulunan yakınlık kurma ihtiyacından söz etmiş ve yalnızlığı kişiler arası yakınlığın yetersiz bir şekilde karşılanması ile etkilenen ve son derece rahatsız edici bir his olarak açıklamıştır. Fromm- Reichman (1959), insanların yalnız olduklarında öznel ve nesnel dünyaları arasında ayırım yapma yeteneği ve kendi sınırlarının potansiyel kaybı ile tehdit altında hissettiklerini belirtmiştir. Ayrıca yapıcı bir tek başınalığın yaratıcılığı tetiklediğini ifade etmiş, fakat bu tek başınalığı kendi başına bir ihtiyaç olarak kabul etmemiştir (Fromm- Reichman, 1959'dan akt., Buchholz ve Catton, 1999, s. 206).

2. 1. 1. 2. 2. Nesne İlişkileri Kuramı

Nesne ilişkileri kuramında, insanların yaşamlarının başlangıcından beri tatmin edici ilişki arayışında olduklarına inanılır. Bu anlayışa göre yetişkin bir bireyin diğer insanlarla iyi

ilişkiler kurma kapasitesi bireyin erken yaşam yıllarında bağlanma figürü ile olan deneyimine bağlıdır. Tek başına olma kapasitesi ise, ilk yıllara dayanan ve güvenli bağlanma ile ortaya çıkan iç güvenliğin bir yönü olarak kabul edilir (Storr, 1988).

Bu alanda en önemli çalışmalardan biri olan Bowlby'nin bağlanma kuramına göre, her bebek doğası gereği sıkıntıya düştüğünde başvuracağı bir bağlanma figürü seçer. Bu bağlanma figürü genellikle annedir. Bebek için bağlanma figürünün ulaşılabilir ve duyarlı olduğunun bilinmesi ona güçlü ve yaygın bir güvenlik duygusu kazandırmaktadır. Bu durumda anne bebeğe geri dönebileceği güvenli bir temel sağlamaktadır. Böylelikle güvenli sağlanan bir bağlanma bebeği veya çocuğu değer verme ve ilişkiyi sürdürme konusunda cesaretlendirir (Bowlby, 1988).

Bağlanma stiline yalnızlık ve tek başınalık ile ilişkisine bakıldığında Weiss (1973) yalnızlığı bağlanma figürünün yokluğu veya ilgisizliği nedeniyle bakım, sevgi, yakın olma gibi doyurulmamış ihtiyaçların görüldüğü öznel bir durum olarak tanımlamıştır. Hazan ve Shaver'ın (1987) araştırmasında ise bağlanma ihtiyacının tam olarak karşılanamaması nedeniyle, güvensiz bağlanma gösteren kaçınan ve kaygılı / kararsız bağlanma stiline sahip katılımcıların yalnızlığa karşı savunmasız kalacakları hipotezi kurulmuştur. Bununla birlikte kaçınan türlerin, bu "savunmasız" duyguya karşı savunmacı tutumları ya da bunları gizlemeye çalışma gibi davranışları ile kaygılı / kararsız katılımcılardan daha az yalnızlık bildirebilecekleri belirtilmiştir. Bu hipotez araştırma sonuçları ile desteklenmiş ve ek analizler kaçınan bireylerin diğer insanlardan uzak olduğunu kabul ettiğini ancak yalnız hissetmeyi bildirmedeğini ortaya koymuştur (Hazan ve Shaver, 1987). Bu bilgiler ışığında, olumlu yaşanan tek başınalığın yalnızca güvenli bağlanma ile destekleneceği ve yalnızlığın güvensiz bağlanma stilleri ile ilişkili olacağı söylenebilmektedir. Kaçınan bağlanma stili savunmacı bir tutum ile yalnızlık hissi bildirmemesine rağmen bu tutum sağlıklı ve etkili bir tek başınalık yaşantısı oluşturmamaktadır

Nesne ilişkileri alanında önemli bir yere sahip olan Winnicott (1958) ise çocuğun ancak tek başına olduğunda kendi kişisel yaşamını keşfedebileceğini ve bu tek başınalığın annenin varlığında gelişmesi gerektiğini savunmaktadır. Kişi kendini keşfetmeden dış uyarılara tepki vermeye devam ettikçe yanlış bir hayat inşa edecektir. Bu anlayışa göre çocuk ancak tek başınayken yetişkinlerin rahatlama olarak adlandırdığı şeyin eşdeğerini yaşayabilecek, oryantasyonun olmadığı bir ortamda bütünleşememe ve bocalama yaşayabilse de bir an için hiçbir insanın veya dış uyarıcıların yönlendirmesi olmadan var olabilecektir. Böyle bir ortam çocuk için gerçekten kişisel bir deneyim olacaktır (Winnicott, 1958). Birinin varlığında yaşanan tek başınalığın, çocuğun keşiflerini anne ile paylaştığı gibi kişinin daha sonra diğer bir kişi ile paylaşacağı verimli keşiflerin bir kaynağı olabileceği düşünülmektedir (Twyman, 2005).

2. 1. 1. 2. 3. Varoluşsal Yaklaşım

Varoluşsal bakış açısında diğer kuramsal bakış açılarından farklı olarak tek başlılık ve yalnızlık kavramları ayrı şekilde ele alınmaz. Bu bakış açısında ele alınan yalnızlık kavramı açıklamalar doğrultusunda tek başlılık ile ilgili çerçeveye daha yakındır (Erpay, 2017). Bu noktada ele alınacak varoluşçu terapi, 1940 ve 1950'li yıllarda birçok felsefi yaklaşımdan temel alarak ortaya çıkan ve psikolojik danışma uygulamalarını etkileyen felsefi bir yaklaşım olarak açıklanabilmektedir (Corey, 2008).

Varoluşçular insanların en nihayetinde yalnız olduklarına inanır ve varoluşçu bakış açısında dikkat, insanların yalnızlık ile nasıl yaşadığına odaklanmıştır (Buchholz ve Catton, 1999). Moustakas (1961), yalnızlığın kavramlarını iki şekilde ele alır. Birincisi insani deneyimin kaçınılmaz bir parçası olan *varoluşsal yalnızlık* ikincisi ise kendini yabancılaştırma ve reddetmeden doğan, hiçbir şekilde yalnızlık olmayan fakat belirsiz ve rahatsız edici bir *yalnızlık kaygısıdır*. Varoluşsal yalnızlık acıyı ve mükemmel yaratıcılığı içinde barındıran organizmanın içsel bir gerçekliğiyle yalnızlık kaygısı, insanın kendi doğası ve diğer insanlar ile arasında olan temel bir yabancılaştırmadan kaynaklanır (Moustakas, 1961). Bu bağlamda varoluşsal yalnızlığın kişinin gelişimini sürdürmesi adına olumlu bir yalnızlık biçimi oluşturduğu söylenebilmektedir.

Frankl'ın (1992) II. Dünya Savaşı süresince toplama kampı deneyimlerini aktardığı kitabında zorunda kalınan yalnızlığı farklı bir yaklaşımla ele aldığı görülmektedir. Frankl, yalnızlığı olumsuz bir yaşantı olarak nitelendirmemiş, aksine insanın zor yaşam koşullarında dahi yaşamın anlamını keşfedebileceği üzerinde durmuştur. Frankl eserinde, her zaman bir şeylerin dikkat çektiği toplumsal yaşamın, kısa süreliğine de olsa bu kargaşadan kurtulmak için karşı konulmaz bir dürtü ile sonuçlanabileceğini vurgulamıştır. Kampta mümkün ve gerekli olduğunda kalabalıktan uzak olmak için zamanların olduğunu ve mahkûmların kendileri ve düşünceleriyle tek başına kalmaktan keyif duydukları, gizliliğin ve tek başlılığın özlemini çektikleri ifade edilmiştir (Frankl, 1992).

Varoluşçu felsefenin önemli isimlerinden biri olan Heidegger'e (1995) göre ölümlü olma (finitude), insanın varoluşunun gerekli bir yönünü oluşturur. Kişi olduğu gibi olmak istiyorsa bu faniliği terk edemez, kendini kandıramaz aksine bunu koruması gerekir. Böyle bir koruma insan faniliğinin en içsel sürecidir. Sonlu oluş (being finite) nihai olarak bireyleşme ile ortaya çıkar. Bu bireyleşme tüm insanların öncelikle girdiği tüm oluşumların içinde gerekli olan şeye ve dünyaya karşı yakınlığın olduğu bir yalnızlıktır. Heidegger (1995), *her insanın eşsizmiş gibi olacağı bu tek başlılık nedir?* diye ifade ederek bireyleşme ve tek başlılık ilişkisini tartışmıştır. Bireyselleşme tek başlılığın bir göstergesidir (Jackson, 2016). Kişi bireyselleşme yolu ile nihayetinde hem kendisiyle hem de başkalarıyla sağlıklı ve olgun bir iletişim kurabilecektir (Corey, 2008).

Varoluşçu yaklaşımda tek başınalığın insan faniliği ve bireyleşmesi ile ilişkisinin dışında özgürlük kavramına da oldukça yer verilmiştir. Yalnızlık duygusu, kişinin onay almak için kimseye bağımlı olamayacağını fark ettiğinde oluşmakta, bu farkındalık kişiye seçme özgürlüğünün ve sorumluluğunun kapılarını açmaktadır. Kişi yalnızlığını kabul edip, tek başınalığı deneyimledikçe özgürlük ve sorumluluk beraberinde gelişecektir (Corey, 2008).

2. 1. 1. 2. 4. Öz Belirleme Kuramı

Öz belirleme kuramından bahsedilince akla gelen ilk iki isim Edward Deci ve Richard Ryan' dır (Cihangir- Çankaya, 2009). Öz belirleme, davranışların dış etkenlerden çok, bireyin kendi kişisel inançlarıyla ve değer yargılarıyla belirlenmesi, bireylerin kararlarını kendi başına vermesi olarak tanımlanmaktadır (Budak, 2000). Öz belirleme kuramı içerisinde yer alan temel ihtiyaçlar kuramı, insanların temel ihtiyaçlarına ve bu ihtiyaçların ruh sağlığı ve iyi olmayla ilişkisine odaklanmaktadır (Cihangir- Çankaya, 2005). Bu kurama göre psikolojik ihtiyaç doyumu; psikolojik büyüme, bütünlük ve refah için gerekli olan, doğuştan gelen özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının uygun biçimde giderilmesi şeklinde açıklanmıştır (Deci ve Ryan, 2000).

Öz belirleme kuramına yönelik yapılan bir çalışmada araştırmacılar tek başına zaman geçirmenin mutlaka olumsuz sonuçları olmayacağını, dahası bireylerin bunu yapma isteğinin önemli bir rol oynadığını vurgulamışlardır. Araştırmada bireylerin tek başına olan zamanı gönüllü ve özerk bir tutumla geçirdiklerinde katılımcıların düşük düzey yalnızlık ve yüksek düzey iyi oluş bildirdiklerini bulgulanmıştır (Chua ve Koestner, 2008). Yapılan başka bir araştırmada yalnızlık duygusunun özerklik ve ilişkili olma tarafından olumsuz yönde yordandığı bulgulanmıştır (Inguglia, Ingoglia, Liga, Lo Coco, ve Lo Cricchio, 2015). Bu sonuçlara bakıldığında, özerklik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının karşılanmasının düşük yalnızlık ile ilişkili olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, öz belirleme kuramında açıklanan temel psikolojik ihtiyaçların giderilmesi ile kişi tarafından acı verici olan yalnızlığın aksine, kişiyi iyiliğe götürecektir bir tek başınalık yaşantısının olumlu yönde ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

2. 1. 1. 3. Tek Başına Olma Türleri

Tek başınalık üzerinde yapılan araştırmalar tek başınalığın tek tip bir duygusal yaşantıdan ziyade birçok farklı duygu ve deneyimin ortaya çıkabileceği, bireysel ve durumsal değişkenlere göre farklılık gösterebilen bir yaşantı olduğunu göstermiştir (Burger, 1995; Long, 2000). Bu bağlamda tek başınalığı ortaya çıkaran kaynaklarla birlikte

tek başınlığın nasıl deneyimlendiği ve kişinin tek başınlığı hangi aktiviteler için tercih ettiği önem kazanmıştır. Literatürde tek başınlık türlerinin farklı şekillerde ele alındığı görülmektedir (Long, 2000; Long, Seburn, Averill ve More, 2003; Wang, 2006).

Tek başınlık üzerinde çalışmalar yapan araştırmacılardan biri olan Long (2000) tek başınlığın pozitif ve negatif taraflarının karşılaştırılmasını amaçlamıştır. Bu çalışmada tek başınlığın olumlu deneyimleri; olumlu etki, durum üzerindeki kontrol hissi ve seçme özgürlüğü ile karakterize edilmiştir. Diğer yandan, tek başınlığın olumsuz deneyimleri olumsuz etki ve nispeten daha düşük kontrol duygusu ile ortaya konulmuştur (Long, 2000). Araştırma sonucuna göre tek başınlığın olumlu ya da olumsuz yaşanmasında tek başınlığı seçmiş olma ve kontrol hissine sahip olmanın önemli olduğu söylenebilmektedir.

Long, Seburn, Averill ve More (2003) tarafından yapılan araştırma tek başınlığın kavramsallaştırılması ve ölçülmesine yönelik çalışmalardan biridir ve çalışmada Long'un (2000) araştırmasında katılımcıların sağladığı açıklamalardan ve daha önce yapılmış sınıflandırmalardan yararlanılarak dokuz farklı tek başına olma türü ele alınmıştır. Her bir tür, tek başınlık döneminde meydana gelebilecek bir çeşit duygu veya aktiviteyi ifade eder. Bahsedilen tek başınlık türlerinden yedisi pozitif (özgürlük, yaratıcılık, iç huzur, yakınlık, problem çözme, kendini keşfetme ve maneviyat), biri negatif (yalnızlık), diğeri nötrdür (vakit geçirme). Tek başınlığın pozitif boyutlarına bakıldığında *özgürlük*, kişinin sosyal baskılar ya da başkalarının düşünceleri için endişelenmeden hissettiği gibi davranabilmesidir. *Yaratıcılık*, tek başınlık yaşantısında kişinin sanatta, şiiirde, entelektüel arayışlarda veya bir amaç için hayal kurarken kendini keşfetmenin yenilikçi yollarını veya yeni fikirleri canlandırmasıdır. *İç huzur*, kişinin yalnızken sakin, rahat ve günlük hayatın baskılarından uzak hissetmesi durumudur. *Yakınlık*, tek başına bulunduğu halde kişinin önemseydiği birine özellikle yakın hissetmesi, bir arkadaşın, bir sevgilinin yokluğu veya rahmetli bir akrabanın bulunması halidir. Bu durumda kişinin yokluğu sadece yakınlık duygusunu güçlendirir. *Problem çözme*, kişinin karşılaştığı problemleri veya karşı karşıya olduğu kararları düşünme ve bir çözüme varma girişiminde fırsat sağlamasıdır. *Kendini keşfetme*, kişinin dikkati kendisine yoğunlaştırarak, temel değerlerine ve hedeflerine dair içgörü kazanması ve kendine özgü güçlü ve zayıf yanlarını fark etmeye başlamasıdır. *Maneviyat* boyutu ise, kişinin tek başınayken mistik bir deneyime sahip olması, günlük kaygıları aşan, daha büyük bir şeyin parçası olma durumudur. Tek başınlığın negatif boyutu olan *yalnızlık*, kişinin içine kapanık, endişeli, bunalımlı hissetmesi ve kişilerarası ilişkilere özlem duyması ve nötr boyutu oluşturan *vakit geçirme*, kişinin televizyon izleyerek, kitap okuyarak, internette gezinerek veya başka dikkat dağıtıcı faaliyetlerde bulunarak yalnız zamanı doldurmasıdır (Long vd., 2003). Long ve arkadaşları, daha sonra

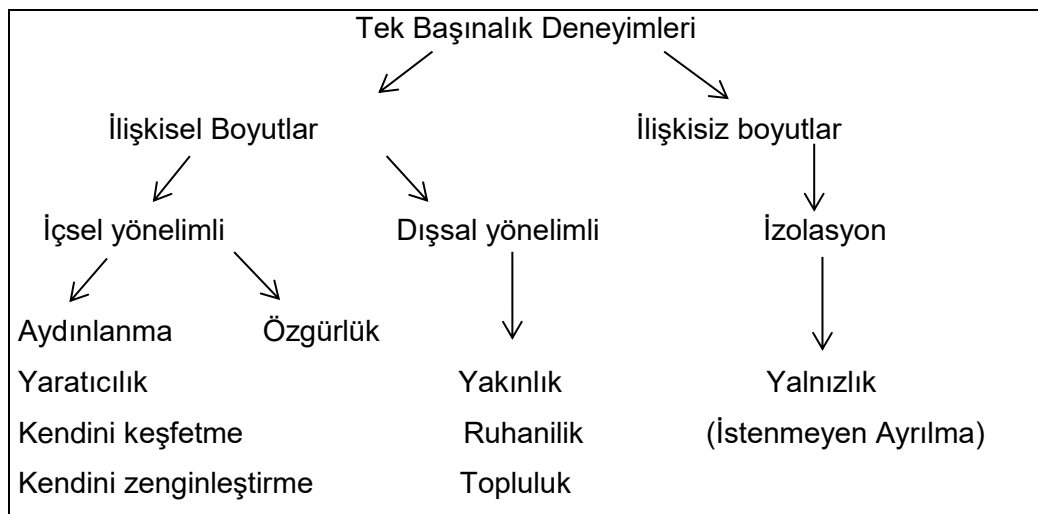
bu dokuz faktörü; içsel yönelimli (kendini keşfetme, iç huzur, özgürlük, yaratıcılık, problem çözme), dışsal yönelimli tek başınalık (yakınlık ve maneviyat) ve yalnızlık olmak üzere üç boyuta indirgeyen bir yapı geliştirmişlerdir.

Long ve diğerlerinin (2003) tek başınalığın ölçülmesine yönelik yaptığı araştırmada tek başınalık türleri, önem düzeyine ve kullanım sıklığına bağlı olarak ayrı ayrı incelenmiştir. Sonuçlara bakıldığında problem çözme, iç huzur ve kendini keşfetme, katılımcılar tarafından en çok önem gösterilen ve ikinci, üçüncü, dördüncü sıralamalar ile sıkça kullanılan tek başına olma türleridir. En sık kullanılan birinci tür olan vakit geçirme; önem sıralamasında dördüncü bulunmuştur. Buna karşılık, yalnızlık ve maneviyat katılımcılar tarafından en az önem verilen ve kullanılan türler olarak derecelendirilmiştir. Sonuçlar bağlamında katılımcıların tek başınalığın pozitif deneyimlerini negatif olanlara kıyasla daha sık tercih ettiği görülmektedir (Long vd., 2003).

Long ve diğerlerinin (2003) çalışmasında belirtilen dokuz tek başınalık yaşantısının kapsamı ve sonuçların genellenabilirliğine yönelik sınırlılıklar beraberinde yeni bir araştırmayı getirmiştir. Wang (2006), tez çalışmasında tek başınalık yaşantılarının listesini genişletmiş ve Amerikan ile Çin kültürleri arasındaki potansiyel farklılıkları araştırmıştır. Araştırmada veriler Amerikan ve Çinli katılımcılardan toplanmıştır. Katılımcıların verdiği yanıtlar listesinden ve mevcut literatürden yirmi tek başınalık türü tanımlanmıştır. Bu tek başınalık yaşantıları; yabancılaşma, can sıkıntısı, yaratıcılık, hayal gücü, duygusal arınma, aydınlanma, özgürlük, uyum, duygusal farkındalığı arttırma, iç huzur, yakınlık, yalnızlık, özlem, sorun çözme, vakit geçirme, dinlenme, hatıralara dalma, kendini keşfetme, kendini zenginleştirme ve kendini aşmadır. Long ve diğerlerinin çalışmasında yer almayan tek başınalık yaşantılarına bakıldığında yabancılaşma, kişinin tek başınayken toplumun diğer kesimlerinden yalıtılmış, dünyadaki diğer insanlardan kopmuş hissetmesidir. Can sıkıntısı, kişinin zihnini meşgul edecek bir şey istemesi ve yapacak bir şeye sahip olmayınca zamanın boşa harcandığı hissine kapılmasıdır. Hayal kurma, kişinin tek başınayken düşlere kapılmasını, herhangi biri olabileceği ve yürekten istediği her şeyi yapabileceği hayali bir dünyaya girmesini içerir. Duygusal arınma, tek başına geçirilen zamanın “gerçek hislerin” yüzeye çıkmasına ve yaşanmasına izin vermesi ve bu yaşantının duyguların geliştirilmesi ve iyileştirilmesine fırsat sağlamasıdır. Aydınlanma, tek başınayken yaşamın anlam ve öneminin daha iyi kavranmasını ifade eder. Uyum, kişinin tek başınayken kendi çevresinin bir parçasıymış gibi çevresi ile bir bütünlük duygusu hissetmesi, her şeyin diğer her şeyle bağlantılı görünmesidir. Arttırılmış duygusal farkındalık, tek başınayken etraftaki görüntü ve seslerin daha büyük, daha yoğun görünmesi, normalde fark edilmeyen küçük şeylerin gözlemlenmesidir. Özlem, kişinin ulaşamayacağı kişiler veya herhangi bir şey için güçlü bir istek ve özlem duymasidir.

Dinlenme, kişinin tek başına geçirilecek zamanı dinlenme ve uyku için kullanması, sonrasında yeniden enerji dolu hissetmesidir. Hatıralara dalma, deneyimlenen olayları ve tanıdık insanları hatırlayarak, geçmiş zaman üzerinde düşünmeyi içerir. Kendini zenginleştirme, kişinin yazılı eser okuyarak, müzik dinleyerek, bakış açısını genişletebileceği veya kendisini daha iyi bir insan yapacağına inandığı diğer aktivitelere katılarak kendini zenginleştirmesidir. Kendini aşma, meditasyon yaşantısında olduğu gibi düşünceler olmadan yüksek farkındalık durumuna ulaşma, günlük ayrımları ve endişeleri aşıp zihin ve vücudun bütün haline gelmesidir.

Wang'ın (2006) araştırmasında belirtilen yirmi tek başınalık yaşantısı aydınlanma, yalnızlık, özgürlük, rahatlama ve yakınlık olmak üzere beş faktörde toplanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi Çinli ve Amerikalı katılımcılar üzerinde ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Sonuçlara bakıldığında her iki grup için de rahatlama faktörü ilişkisiz bulunmuş; kalan dört faktörlü modelin uyumlu olduğu görülmüştür. Long ve arkadaşlarının çalışmasında belirtilen içsel yönelimli tek başınalık faktörüne bu çalışmada aydınlanma ve özgürlük faktörleri, dışsal yönelimli tek başınalığa ise yakınlık faktörü denk gelmektedir. Averill ve Sundararajan'ın (2014) yapmış olduğu açıklamada hem Long'un (2003) dışsal yönelimli tek başınalık boyutunun hem de Wang'ın (2006) yakınlık boyutunun özel bir insana yakınlıktan kişinin ailesiyle, toplumla, etnik grupla etkileşimine, bir bütün olarak insanlığa, dünyaya ve hatta soyut bir ideale ulaşabilen geniş bir aralıktaki toplumsal ilişkilerin temel bir boyutu temsil etmeleri önerilmiştir. Aynı çalışmada genişletilmiş potansiyel yakınlıkların boyutunu temsil etmesi için komünyon (birlik) terimini kullanmışlardır.



Şekil 1. Tek başınalık deneyimleri (Averill ve Sundararajan, 2014).

Şekil 1 değerlendirilerek tek başınalığın ilişkisel boyutlar baskın olduğunda ve ilişkisel olmayan kaygıların dışlanmasına gerek duyulmadığında otantik olduğu ifade edilmiştir. Yalancı tek başınalıkta ise yalnızlığın ya baskın olduğu ya da savunma yoluyla dışarda tutulduğu belirtilmiştir (Averill ve Sundararajan, 2014).

2. 1. 1. 4. Tek Başınalığın Faydaları

Tek başınalığın faydaları geçmişten bugüne birçok filozof, dini lider ve sanatçı tarafından doğrulanmıştır (Long ve Averill, 2003). Örneğin, Montaigne yalnızlık konulu denemesinde bireyin birçok şeye sahip olsa bile mutluluğu bunlara bağlamaması ve kendisi için bağımsız bir alana sahip olarak gerçek özgürlüğünü kurması gerektiğini vurgular. Montaigne böylelikle sahip olduklarını yitirme felaketine uğrayınca, kişinin kendi içine dönüp, kendine yoldaş olabileceğini ifade eder (Montaigne, 2004). Tarihteki bazı örneklerine bakıldığında Hz. Muhammed her yıl Ramazan ayı boyunca Hira mağarasında inzivaya çekilmiştir. Niranjana nehrinin kıyısında bir ağacın altında meditasyon yaparken Buda'ya gelen aydınlanmanın, insanlık durumu üzerine uzun süren düşüncenin doruk noktası olduğu söylenir (Storr, 1988).

Tek başınalık, kişiye alışılmış sosyal çevresinin sunmadığı ve kişinin ilgi çekici bulunduğu faaliyet veya fikirler ile uğraşma imkânı sağlar. Tek başınalığın kişiye sağladığı bu özgürlük iki bakımdan vurgulanmıştır. Bunlardan birincisi, özgürlüğün tek başınalığın diğer yararları için öncül oluşturmalarıdır. İkincisi ise, özgürlüğün farklı anlamları olabileceğidir. Bu bağlamda öncelikle zorunluluktan kaynaklı negatif özgürlük ve arzu edilen aktivitelere katılma ile belirli pozitif özgürlük olmak üzere iki özgürlük biçimi tanımlanmıştır (Long ve Averill, 2003). Tek başınalığın faydasını gösteren bir araştırmada (Nguyen, Ryan ve Deci, 2018) tek başınalığın olumlu yüksek uyarılma (ör. heyecan) ve olumsuz yüksek uyarılma (ör. kızgınlık) etkisini azalttığı; olumlu düşük uyarılma (ör. sakinlik) ve olumsuz düşük uyarılma (ör. halsizlik) etkisini arttırdığı bulunmuştur. Araştırmanın ikinci aşamasında katılımcıların tek başınalığı yaşarken *özerk motivasyona* sahip olmasının, yalnızlıkla ilişkili duyuşsal değişiklikleri ılımlı hale getirip getirmeyeceği incelenmiştir. Sonuca bakıldığında araştırmanın ilk aşamasında bulunan tek başınalığın olumsuz düşük uyarılma, örnek olarak halsizlik, etkisindeki artışın olumlu düşünceler ve seçimin varlığı ile azalabileceği bulunmuştur (Nyugen, Ryan ve Deci, 2018). Bu bağlamda tek başınalığın sağladığı özgürlüğün olumlu bir şekilde kullanılması ile kişilerin tek başınalıktan daha çok fayda sağlayabileceği ve tek başınalığın heyecan ve kızgınlık gibi yüksek uyarılma gösteren hislerin azaltılmasında, duyguların dengesinin sağlanmasında etkili olabileceği düşünülmektedir.

Tek başınlığın faydaları arasında görülen yaratıcılık bakıldığında tek başınlığın özgürlük yoluyla etkilediği bir özellik olarak belirtilmektedir (Long ve Averill, 2003). Birey dış dünyayı kendi özneliğini yerine getirebileceği bir araçtan ziyade, uyum sağlaması gereken bir yapı olarak görürse bireyselliği kaybolur ve hayatı anlamsızlaşabilir (Storr, 1988). Bu bağlamda yaratıcılık önemli bir özellik olarak görülmektedir ve bir bilim adamının laboratuvarında, bir yazarın orman içindeki kulübede olması gibi tek başınlık içinde gerçekleştirilen yaratıcılığa dair yaygın örnekler bulunmaktadır (Long ve Averill, 2003). Jackson (2016), değişen tek başınlık tonları arasında belki de en canlısının kişinin kendisi ile içsel diyalogu sayesinde ilhamın ve becerikliliğin süzulebileceği yaratıcı uç olduğunu belirtmektedir.

Tek başına olma kapasitesi zihinsel tutum değişiklikleri gerektiğinde değerli bir kaynak olarak görülmektedir. Koşullardaki büyük değişimlerden sonra varoluşun anlam ve öneminin yeniden değerlendirilmesi gerekebilmektedir (Storr, 1988). Ayrıca günlük hayatta karşılaşılan tutum değişiklikleri için de tek başınlığın önemli olduğu söylenebilir. Çünkü alışkanlığa dayanan tutum ve davranışlar genellikle dış koşullarla güçlendirilir. Kişinin her gün aynı şeyi yapmadığı farklı bir ortamda, örneğin tek başınlığın deneyimlendiği bir ortamda, çevrenin pekiştirici gücü önemini kaybeder ve yeni kararların uygulanabilmesi için kişiye fırsat sağlar. Bu noktada kişinin tek başınlığı deneyimlemesi kendini anlamasına ve günlük hayatın karmaşıklığından sıyrılıp içsel derinlikleriyle temas kurmasına olanak sağlar (Storr, 1988).

Tek başınlık ayrıca kişinin kayıpla başa çıkmasını sağlamada önemli bir kaynak olarak görülür (Storr, 1998). Freud (1993), Yas ve Melankoli "Mourning and Melancholia" adlı makalesinde, yası sevilen bir yakının veya ülke, özgürlük, bir ideal gibi düşünsel-soyut bazı değerlerin kaybına karşı gelişen bir reaksiyon olarak tanımlamıştır. Ölüm sonucu gerçekleşen kayıpta, kişinin libidosunu sevilen fakat kaybedilmiş nesneden ayırması gerekmektedir. Yas çalışması tamamlandığında, egonun kaybedilen nesneden ayrılacağı ve diğer kişilere yeniden bağlanma yaşayabileceği belirtilmektedir (Freud, 1993). Yas çalışmasında çevresel desteğin yararı olsa da, yas süreci doğası gereği kişiye özeldir ve Freud bu doğal sürece müdahale edilmemesi gerektiğini vurgulamıştır. Lindemann'ın (1944) yas çalışmasına ilişkin düşünceleri Freud'un (1993) fikirlerine benzemektedir. Bir yas çalışmasının başarılı olması, ölen kişiye olan bağımlılığı serbest bırakma, ölen bireyin olmadığı çevreyi yeniden düzenleme ve yeni ilişkilerin oluşmasına bağlıdır (Lindemann, 1944). Lindemann'a göre yas, kayıp yaşamış kişinin tek başına içinden geçtiği etkin bir süreçtir. Kayıp yaşayan kişilerin her biri, yas çalışmasını soyutlanmış bir biçimde yapar (Malkinson, 2009).

Tek başınlığın yararı nerede deneyimlendiğinden bağımsız düşünülemez. Bu bakımdan, doğa içindeki tek başınlık özellikle yararlı görülmüştür. Buna karşılık insanların genellikle yalnız kalamadığı halka açık yerlerde tek başınlık tatsız ve zarar verici olabilmektedir (Wang, 2006). Bu nedenle Wang (2006) çalışmasında, insan hayatının gerekli bir parçası olan tek başınlığın zararlarını en aza indirirken yararlarını en üste çıkarmak için çaba harcamayı önermiş, park ve el değmemiş alanların korunması gerektiğini ifade etmiştir.

2. 1. 2. Psikolojik İhtiyaçlar

2. 1. 2. 1. İhtiyaç ve Psikolojik İhtiyaç Ayrımı

Canlı varlıkların yaşayabilmesi için, organizmada beden ısı, oksijen, su ve kandaki şeker oranı gibi öğelerin belirli sınırlar içinde tutulması gerekir. Organizma, değişen çevre koşulları içinde, kendi iç koşullarını kontrol altında tutmak ve fizyolojik dengesini korumak zorundadır. Organizma için en elverişli yaşam koşullarının kendiliğinden devamını sağlayan mekanizma, homeostatik mekanizmadır. Homeostatik denge durumunun bozulması, bir eksiklik, bir ihtiyaç olarak duyurulur ve bu durum organizmada iç gerginlik yaratır. Bu eksikliğin duyulmasına ihtiyaç denilmektedir (Baymur, 1994; Cüceloğlu, 2012). Psikolojide ihtiyaç kavramı, insanın potansiyelini geliştirmesi ve etkili kişilerarası ilişkiler kurabilmesi için gereken önemli koşulların eksikliği anlamında kullanılmaktadır (Baymur, 1994). Sözü edilen ihtiyaç açıklamaları dikkate alındığında, ihtiyaçlar (gereksinimler) kişinin bir davranışı gerçekleştirmesi için itici güç oluşturan, karşılanmaması durumunda kişinin gelişimini sekteye uğratabilecek eksikliklerdir. Bu ihtiyaçlar biyolojik olabileceği gibi psikolojik veya toplumun değerlerine göre biçimlenen sosyal ihtiyaçlar olabilmektedir (Cüceloğlu, 2012).

Tarihsel olarak bakıldığında psikolojik ihtiyaç kavramının kuramcılar tarafından iki farklı şekilde kullanıldığı görülmektedir. Bunlardan birincisi, açık farkla en yaygını, ihtiyaçları durumlar karşısında davranışı motive eden ve insanların farklı olarak barındırdığı istekler olarak tanımlar. Bu anlayışa göre, asıl kavram ihtiyacın gücüdür. İhtiyaç gücünün sosyal çevre ile etkileşimin bir işlevi olarak öğrenildiği ve doğrudan ya da etkileşimli olarak diğer karakter özelliklerini tahmin edici şekilde kullanıldığı belirtilmektedir. İkinci kullanım ise organizmanın gelişimi ve iyi oluşu için gerekli olan besinler şeklinde daha kısıtlayıcı bir ihtiyaç kavramı içerir. Bu tarz bir ihtiyaç kullanımı, araştırmacıların dikkatini ihtiyaçların gücünden ziyade engellenmenin karşıtı olarak tatmin olma derecesine yöneltmiştir (Ryan ve Deci, 2008).

Psikolojik ihtiyaçları, bireyin güdü veya isteklerinin gücünde bireysel farklılıklar olarak açıklayan birinci görüşte en önemli kuramcılardan biri Murray'dir (Ryan ve Deci, 2008). Murray'in görüşlerinde ihtiyaçlar fizyolojik düzeydense psikolojik olarak tanımlanmıştır (Deci ve Ryan, 2000). Bu görüş, açıkça görülebilen ihtiyaçlardan ziyade daha karmaşık insan isteklerine yönelmiştir, fakat bununla birlikte fizyolojik ihtiyaçların varlığı yok sayılmadan hem fizyolojik hem psikolojik ihtiyaçların sıralanması önerilmiştir (Ryan ve Deci, 2008). İhtiyaçların insan gelişimi için gerekli besinler olarak görüldüğü ikinci yaklaşımda ise fizyolojik büyüme ve bütünlük için fizyolojik ihtiyaçların rolü vurgulanmaktadır (Ryan ve Deci, 2008). Bu görüşte dikkat çeken kuramcılardan Hull'un açıklamalarına bakıldığında, ihtiyaçlar sonradan kazanılan güdülerden ziyade doğuştan, organizmik gereklilikler olarak belirtilmiştir (Deci ve Ryan, 2000).

Yukarıda belirtilen temel sınıflandırmalar ışığında, insan ihtiyaçlarını ele alarak daha kapsamlı açıklamalar getirmiş kuramlar bulunmaktadır. Bu bağlamda bir sonraki başlıklarda ihtiyaçlar hiyerarşisi, seçim kuramı ve öz belirleme kuramı ile ilgili temel açıklamalara yer verilecektir.

2. 1. 2. 2. Psikolojik İhtiyaçlara İlişkin Kuramsal Bakış Açıları

2. 1. 2. 2. 1. İhtiyaçlar Hiyerarşisi

Maslow tarafından oluşturulan ihtiyaçlar hiyerarşisi insan motivasyonu üzerine bir teori ortaya koymuştur (Maslow, 1970). Bu kuram, insanın çoğu davranışının ihtiyaçların karşılanmasına yönelik olduğunu savunmaktadır (Schunk, 2011). Maslow, motivasyon teorisi için başlangıç noktası olarak kabul edilen ihtiyaçlar hakkında tartışırken, organizmanın fizyolojik ihtiyaçlarının sadece homeostasisi sağlamak adına olamayacağını belirtmiş, homeostatik olmayan ya da fizyolojik olup aynı zamanda motivasyonlu davranışların amaçları olabilecek ihtiyaçların varlığını vurgulamıştır (Maslow, 1970).

Maslow, ihtiyaçlar yoluyla oluşturulan davranışlar konusunda ikili bir model öne sürmüştür. Bu modele göre eksiklik güdeleri ve gelişim güdeleri olmak üzere iki tür güdü bulunmaktadır (İnanç ve Yerlikaya, 2014). Eksiklik güdeleri (E- güdeleri), açlık, susuzluk, güvenlik, sevgi, aitlik, saygınlık gibi giderilmesi gereken ve giderilmediği takdirde kişide bir bozukluğa, hastalığa yol açabilen güdeleri oluşturmaktadır. Bu güdüler doğası gereği diğer insanların varlığı ile doyurulmaktadır (Maslow, 1970). Gelişim güdeleri (G- güdeleri) ise, eksiklik güdelerinin aksine fiziksel ve sosyal çevrenin bağımsızlığında gerçekleşen, kişinin kendini gerçekleştirme yolunda gelişimine, potansiyelleri ve gizli kaynakları üzerinde sürekli büyümeye bağımlı olduğu merak, yaratıcılık, kendini geliştirme gibi

güdülerdir. Çevreden bağımsızlık hayal kırıklığı, yoksunluk, darbeler ve benzerleri karşısında göreceli bir sağlamlığı karşılamaktadır (Maslow, 1970).

Maslow, insanların sahip olduğu ihtiyaçları, bu ihtiyaçların karmaşıklığını da göz önünde bulundurarak ihtiyaçlar hiyerarşisi adı altında kategorileştirmiştir (İnanç ve Yerlikaya, 2014). Önceki bir ihtiyacın doyurulması beraberinde yeni bir ihtiyacı getirmekte ve bu durum temel insan ihtiyaçlarının hiyerarşi içinde organize edildiğini göstermektedir (Maslow, 1970). Bu hiyerarşik düzene göre, yüksek düzeydeki ihtiyaçların davranışları etkileyebilmesi için öncelikle alt düzeydeki ihtiyaçlar doyurulmalıdır (Schunk, 2011).

2. 1. 2. 2. 1. 1. İhtiyaçlar Hiyerarşisine Göre Temel İhtiyaçlar

İhtiyaçlar hiyerarşisini oluşturan Maslow'a göre ilk sırayı açlık ve cinsellik gibi temel fizyolojik ihtiyaçlar almakta; bunu güvenlik ihtiyaçları izlemektedir. Bu ihtiyaçların karşılanmasından sonra sevgi ve ait olma, öz saygı, modele sonradan eklenen anlama ve bilgi, estetik ihtiyaçları ve son olarak kendini gerçekleştirme ihtiyacı gelir (Budak, 2000). Açıklanan hiyerarşi modelinde gözden kaçırılmaması gereken nokta bu ihtiyaçların kendi içinde tutarlı bir yapıda olmasına rağmen ihtiyaçlara verilen önemin kişisel faktörlere göre değişebilmesi ve istisnaların yaşanabilmesidir (İnanç ve Yerlikaya, 2014).

Fizyolojik ihtiyaçlar hiyerarşide en altta yer alır ve yemek, hava, su gibi ihtiyaçlarla ilgilidir. Bu ihtiyaçlar çoğunlukla insanlar tarafından tatmin edilen şekilde görülmesine rağmen eksikliklerinde etkileri artmaktadır (Schunk, 2011). Maslow bu durumu, yüksek motivasyonları gizlemenin ve insan doğasını dengesizleştirmenin iyi bir yolu olarak organizmanın aşırı ve sürekli olarak aç ve susuz bırakılması şeklinde açıklamıştır. Çünkü aşırı fizyolojik yoksunluk sırasında kişinin davranışlarının tüm amaçları ve istekleri diğer birçok şey için kör olacaktır (Maslow, 1970). *Güvenlik ihtiyaçları*, fizyolojik ihtiyaçların görece karşılanması sonucunda ortaya çıkan, fizyolojik ihtiyaçlar gibi baskın olduğunda organizmanın davranışlarını organize edebilen, organizmanın tüm kapasitesini hizmetinde toplayarak tüm organizmayı bir güvenlik arama mekanizmasına dönüştürebilen ihtiyaçlardır (Maslow, 1943). Bu bağlamda doğal afetler, artan suç oranları, toplumsal düzensizlik gibi durumlarda ve nevroz, beyin hasarı gibi kişisel durumlarda güvenlik ihtiyaçları aktifleşmektedir (Maslow, 1943). *Ait olma ve sevgi* ihtiyacı, etkili kişilerarası ilişkiler kurmayı, gruplara ait olmayı, yakın bir ilişkinin varlığını içermektedir (Schunk, 2011). Bu ihtiyacın engellenmesi uyumsuzluk ve daha şiddetli patolojik vakalarda yaygın olarak bulunan çekirdek bir eksikliği oluşturur (Maslow, 1970). *Saygı* ihtiyacına bakıldığında Maslow (1970), saygı ihtiyacının iki alt boyutta gözlenebileceğini belirtmiştir. Birincisi, kişinin güç, başarı, yeterlilik, ustalık, dünyaya karşı güven ve bağımsızlık için arzu duyması; ikincisi ise kişinin diğer insanlardan saygı görmesi ile belirli itibar, statü,

tanınma, takdir edilme gibi arzularıdır. Maslow en istikrarlı ve en sağlıklı benlik saygısının, dış şöhretten ziyade başkalarından hak edilmiş saygıya dayandığını belirtmiştir (Maslow, 1970). *Kendini gerçekleştirme ihtiyacı* ise, kişinin potansiyel olarak olduğu şeyi gerçekleştirme eğilimini ifade etmektedir (Maslow, 1943). Kendini gerçekleştirme ihtiyacında eylem eksiklikten değil kişisel gelişime duyulan istek yoluyla motive edilmektedir (Schunk, 2011). Her insan için ortak olan eksiklik güdüleri doyurulması açısından diğer insanlara bağılıyken, kendini gerçekleştirmek kişiye özgüdür; kişi bu ihtiyacı kendi amaçları doğrultusunda ve kendine özgü bir şekilde kullanmaya başlar (Maslow, 1962).

2. 1. 2. 2. Kontrol Kuramı ve Seçim Kuramı

Gerçeklik terapisinin kurucusu William Glasser, bütün çalışmalarını açıklayabilecek bir kuram arayışına girdiğinde William Powers'tan kontrol kuramını öğrenmiş ve bu kuramın potansiyeli oldukça ilgisini çekmiştir. Glasser, sonraki mesleki uygulamalarını öğrendiklerini gözden geçirerek ve genişleterek gerçekleştirdiğinde kontrol kuramının önemli oranda değiştiğini keşfetmiş ve tüm çalışmalarını yansıtabilmesi adına kontrol kuramını seçim kuramı olarak değiştirmiştir (Corey, 2008).

Seçim teorisine göre, yaşanan mutsuzluk da dâhil olmak üzere kişinin yaptığı her şey kendi seçimi ile meydana gelmektedir. Bu bakış açısı temel alındığında, başka insanların davranışları kişiyi ne mutlu ne de mutsuz edebilir. İnsanı mutsuzluğa götüren asıl nokta, bireyin davranışları ve duyguları hakkında kendi sorumluluğunu, seçimini dikkate almayarak çevresindeki insanlara göre hareket etmesi ve çevresindeki insanları da kendi istediği yöne doğru şekillendirme isteğidir (Glasser, 1998). Birini kontrol altına alma durumunun yol açtığı mutsuzluğu Glasser dört ayrı biçimde ifade etmiştir; *birinden istemediği bir şeyi yapmasını beklemek, birinin kişinin kendisine istemediği bir şeyi yaptırmaya çalışması, kişilerin karşılıklı olarak birbirine istemediği bir şeyi yaptırması, kişinin kendisini acı verici veya yapılması mümkün olmayan bir şeye zorlaması* (Glasser, 1998). Bu ifadelerin temel noktası kişinin kontrol etme isteği ve mutluluğu diğer kaynaklardan araması ile alakalı görülmektedir.

Kısaca belirtmek gerekirse, seçim kuramı kişinin kendi davranış, düşünce ve hatta duygulanım ve fizyolojisi üzerinde sorumlu olduğunu savunur. Gerçeklik terapisinde temel bir kavram olan sorumluluk, kişinin ihtiyaçlarını yerine getirme ve başkalarını kendi ihtiyaçlarını karşılayabilme yeteneğinden mahrum bırakmayacak şekilde yapma becerisi olarak tanımlanmaktadır (Glasser, 1965). Bu noktada kişi, kendi kaynaklarına yöneldikçe ve yaşamında başka insanların davranışlarının dahi kendi süzgecinden geçerek hayatına

etki edebildiğini fark ettikçe yaşam kontrolünü ele alacak ve mutluluk elde edebilecektir (Glasser, 1998).

2. 1. 2. 2. 1. Seçim Kuramına Göre Temel İhtiyaçlar

Seçim kuramı, yaşam boyunca kişiyi yönlendiren beş temel ihtiyaç ile dünyaya geldiğini savunmaktadır. Seçim kuramında ele alınan bu beş temel ihtiyaç sırasıyla, *hayatta kalma, sevgi ve ait olma, güç, özgürlük ve eğlence* gereksinimleridir (Corey, 2008). Seçim kuramına göre bu beş temel ihtiyacın evrensel olduğu fakat yoğunluk derecelerinin kişilere göre farklılaşabileceği belirtilmektedir (Wubbolding, 2015).

Hayatta kalma, herhangi bir hastalığa karşı direnme, açlık ve susuzluk hissetme, fiziksel dengeyi sağlama, cinsel doyumunu arama gibi organizmayı yaşamın devam etmesi için güdüleyen ihtiyaçları ele almaktadır (Wubbolding, 2015). Glasser'ın açıklamalarına göre hayatta kalma temel ihtiyacı zamanla diğer ihtiyaçları doğurmuş ve oluşan bu ek ihtiyaçlar insan hayatını, hayvan hayatından çok daha farklı kılmıştır, bu nedenle insan yaşamı hayatta kalma ve kendini korumanın ötesinde çok daha karmaşık bir yapıyı ifade eder (Glasser, 1998; Wubbolding, 2015). *Sevgi ve ait olma*, insanların diğer insanlarla yakınlık ve karşılıklı bağlılık için içten gelen bir arayışa sahip olması ile belirtilmektedir. İnsanın gerek arkadaşlık gerekse yakın ilişkilerde sevgi ve ait olma ihtiyacını tatmin etme girişimleri yaşamı desteklemekte ve gerçeklik terapisinin görüşü olarak uygulama seviyesinde en acil ihtiyaç olarak belirtilmektedir (Glasser, 1998; Wubbolding, 2015). *Güce* bakıldığında Glasser (1998), güç ihtiyacının zaman zaman insanların hayatta kalma ihtiyacının ötesinde bir anlam kazanarak güce yönelik bir hayat kurmanın mümkün olmasından söz etmiştir. Bu açıdan bakıldığında gücün diğer insanları kontrol altında tutma ile ilişkilendirilmesi zararlı etkilere yol açabilirken, gücün hem bireyin başarıya isteğini yerine getirmesi hem de diğer insanlara fayda sağlama biçiminde kullanılması faydalı yönünü oluşturmaktadır (Glasser, 1998). *Özgürlük*, insanların seçim yapma sorumluluğuna işaret etmektedir. Gerçeklik terapisi ve seçim kuramı, dış dünyanın insan seçimlerine doğal veya çevresel bir sınır koyabilmesine rağmen insanın her zaman bir seçim yapabileceğini savunur (Wubbolding, 2015). Son ve beşinci temel ihtiyaç olan *eğlence* ise, insanların eğlence ve keyif adına onları yönlendiren ancak davranışa zorlamayan içsel bir gücün varlığına işaret eder. Seçim kuramında eğlence ihtiyacı, bireyin öğrenme yaşantısı ile ilişkilendirilmiştir (Wubbolding, 2015).

2. 1. 2. 2. 3. Öz Belirleme Kuramı

Psikolojik ihtiyaçları açıklayan diğere bir yaklaşım olan öz belirleme kuramı genel bir kişilik ve motivasyon kuramıdır. Öz belirleme kuramına ilişkin ilk çalışmaları 1970'li yıllarda Edward Deci başlatmıştır. Kuramın önde gelen bir diğere temsilcisi ise Richard Ryan'dır (Cihangir- Çankaya, 2009). Öz belirleme kuramı insan gelişimini kolaylaştıran ya da engelleyen sosyal koşullar ile esas olarak ilgilenmekte, biyolojik, sosyal ve kültürel koşulların, hem genel olarak hem de belirli alanlarda ve uğraşlarda psikolojik büyüme, bağlılık ve sağlık için mevcut insan kapasitelerini nasıl geliştirdiğini veya zayıflattığını incelemektedir (Ryan ve Deci, 2017).

Öz belirleme içsel olarak motive edilmiş davranışların ayrılmaz bir parçası olarak, seçim deneyimini içeren, insan işleyişinin bir niteliğidir. Kişi öz belirleme yoluyla zorunluluktan ya da baskıdan gelen seçimden uzaklaşır ve böylece seçimler kişinin organizmik ihtiyaçlarının farkındalığına ve dışsal olayların esnek bir şekilde yorumlanmasına dayanır (Deci ve Ryan, 1985). Burada dikkat edilmesi gereken bir nokta da öz belirlemenin insan işleyişinin bir niteliği olarak tanımlanmasına rağmen, çevresel güçler tarafından desteklenebileceğinin ya da engellenebileceğinin vurgulanmasıdır (Deci ve Ryan, 1985).

Öz belirleme kuramı kapsamında şu ana kadar bilişsel değerlendirme kuramı, organizmik bütünleşme kuramı, nedensellik yönelimi kuramı ve temel psikolojik ihtiyaçlar kuramı olmak üzere dört temel mini kuram geliştirilmiştir (Ryan ve Deci, 2008). Öz belirleme kuramı, insan motivasyonunun anlaşılması için psikolojik ihtiyaçların göz önünde bulundurulması gerektiğini savunmaktadır. Bu kuramda ihtiyaçlar *iyi oluş, bütünlük ve psikolojik büyümenin devam etmesi için gerekli psikolojik besinler* olarak belirtilmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Psikolojik ihtiyaç tanımının önemli bir noktası ise, doğal ve evrensel kabul edilmeleridir (Ryan ve Deci, 2008). Ancak bu üç ihtiyacın evrensel ve kalıcı olduğunu kabul etmek, onların göreceli özelliklerinin ve tatmin edilme yollarının yaşam boyunca değişmez olduğu ya da ifade biçimlerinin tüm kültürlerde aynı olduğu anlamına gelmemektedir (Ryan ve Deci, 2000). İhtiyaç doyumunun kültürel değer ve davranışların içselleştirilmesi ve bütünleştirilmesi yoluyla kolaylaştırılması, bireylerin farklı değerlere sahip kültürlerde yeterlik, özerklik ve ilişkilerini farklı şekillerde ifade edebileceğini göstermektedir (Ryan ve Deci, 2000).

2. 1. 2. 2. 3. 1. Öz Belirleme Kuramına Göre İhtiyaçlar

Psikolojik ihtiyaçları açıklayan, ayrıca bu araştırmanın temel aldığı yaklaşım olan öz belirleme kuramında temel psikolojik ihtiyaçlar *özerklik*, *yeterlik* ve *ilişkili olma* olarak açıklanmaktadır (Deci ve Ryan, 2000).

2. 1. 2. 2. 3. 1. 1. Özerklik

Özerklik ihtiyacı, kişinin faaliyetlerinin özüyle uyumlu olduğu veya özü tarafından desteklendiği hissini kapsamaktadır (Reis, Sheldon, Gable, Roscoe ve Ryan, 2000). Bir başka söyleyişle özerklik, kişinin hareketlerinin içsel bir onayını, bu eylemlerin kişinin kendisinin olduğu ve kendi kendinden doğduğu hissini ifade etmektedir (Deci ve Ryan, 1987).

Özerklik duygusal, davranışsal ve değerler olmak üzere üç şekilde ele alınmaktadır (Cihangir- Çankaya, 2005). *Duygusal özerklik*, bireyin ebeveynleri ile ilişkisinde özerk olup kendisini yönetebilmesidir (Ryan ve Lynch, 1989). Bu özerkliğin bağlanma kavramı ile ilişkili olduğu görülmüş, aileye bağlanmış gençlerin dönemsel zorluklara rağmen, ailesini duygusal olarak kabul edici, bağımsızlığı ve özerkliği destekleyici şekilde deneyimlediği vurgulanmıştır (Ryan ve Lynch, 1989). *Davranışsal özerklik*, temel olarak, insanların kendi tercihleri, ilgileri ve / veya yeteneklerine göre hareket ettiği, dış etki veya müdahaleden arınmış eylemleri kapsar (Wehmeyer, 1999). *Değerlerde özerklik ise*, ahlaki, mesleki ve dini kararlar verebilme becerisi olarak bildirilmektedir (A. Anderson, Worthington, T. Anderson ve Jennings, 1994).

Öz belirleme kuramı, özerklik, bağımsızlık ve bireysellik kavramları arasında belirgin bir ayırım yapmaktadır. Öz belirleme kuramında tanımlandığı haliyle özerklik, kişinin kendisi tarafından onaylanan ve bireyin bütünleştirilmiş değer ya da ilgilerine dayanan eylemler ile ilgilidir (Chirkov ve Ryan, 2001). Bağımsızlık ise, kendine güven ve kendine bakma yeteneği ile alakalıdır (Ryan ve Lynch, 1989). Kavramsal farklılığa bakıldığında; özerklik iradeyle ilgiliyken, bağımsızlık başkalarına olan güvensizlik ile ilgili görülmüştür (Chirkov ve Ryan, 2001). Bu bağlamda iki ayrı kavram olarak kabul edilen bağımsızlık ve özerkliğin karşıt anlamları da birbirinden farklılık göstermektedir. Bağımsızlığın karşıtı olan bağımlılık, gereksinimlerin karşılanması için birinin diğer bir kişiye bağımlı olduğu ilişkileri tanımlarken (Ryan ve Lynch, 1989), özerkliğin karşıtı olan heteronomi, kişinin kendi dışındaki güçler tarafından düzenlenen veya kontrol edilen veya davranışlara sahip olmasıdır (Chirkov ve Ryan, 2001).

İnsanlar özerk olduğunda kendilerini kendi davranışlarının başlatıcısı olarak görüp arzulanan sonuçları ve bunları nasıl başaracaklarını kendileri seçerler. Bu seçim, esneklik

ve baskının olmaması ile karakterizedir. Aksine, kontrol altında olmak, artan bir sabitlik ve yaptıklarını yapmaktan kaynaklanan deneyim ile karakterize edilir. Bu durumda da niyet vardır ancak gerçek bir seçim duygusu eksiktir (Deci ve Ryan, 1987). Bir kişinin bir davranışı sergilerken diğer seçenekleri ciddi olarak düşünmemesi, davranışa karar verilse bile, davranışın gerçek bir seçimi temsil etmediğini düşündürmektedir (Deci ve Ryan, 1985). Bu bağlamda öz belirleme kuramı bir eyleme niyet edilmesi ve o eylemin seçilmesini eşit olarak görmemekte, bir davranışın özerk sayılabilmesi için kişinin seçimi dâhilinde olması gerektiğini vurgulamaktadır.

2. 1. 2. 2. 3. 1. 2. Yeterlik

Yeterli olma ihtiyacı, kişinin arzu edilen etki ve sonuçları etkin biçimde ortaya çıkarabileceğinin tecrübe edilmesi ile elde edilir (Reis vd., 2000). White'a (1959) göre ise yeterlik organizmanın çevresiyle etkin bir biçimde etkileşime girme becerisini ifade eder. White (1959), aynı zamanda yeterliği motivasyonel bir kavram olarak adlandırmıştır. Hedeflerin etkili bir şekilde kavranması, ele alınması ve sergilenmesini sağlayan davranış, rastgele bir davranış değil, aksine yönlendirilmiş, seçici ve kalıcı bir davranıştır (White, 1959). Yeterlik motivasyonunun biyolojik amacı organizmanın hayatta kalmasıyla, deneyimsel amaç etkili eylemden kaynaklanan yeterlik hissidir. Yeterlik ihtiyacı bu yönüyle, öğrenme için enerji sağlamaktadır. Bu durumda, kişi eylemleri etkili bir şekilde yerine getirdikçe yeterlik motivasyonu artacak ve bir eylemin yeterli şekilde yerine getirilmesinden sonra farklı bir eyleme yönelerek öğrenmeyi sürdürecektir (Deci ve Ryan, 1985).

Yeterlik öz belirleme kuramının dışında sosyal öğrenme kuramında da oldukça ele alınan bir kavramdır (Schunk, 2011). Sosyal öğrenme kuramında da psikolojik işlevselliğin, kişisel ve çevresel belirleyicilerin karşılıklı etkileşimi ile oluştuğu açıklanmakta ve bu işlevselliğin sağlanmasında öz-düzenleyici süreçler önemli bir rol üstlenmektedir (Bandura, 1977). Öz düzenleyici sürecin bir parçası olan yeterlik sadece ileriye yönelik korkuları ve kısıtlamaları azaltmaz, aynı zamanda başarı beklentisi yolunda en az bir kez başarılı olmuş olan başa çıkma çabalarını da etkiler (Bandura, 1977). Bu bağlamda yeterlik, kişinin karşılaştığı yeni durumları etkili bir şekilde ele almasında ve kendine güvenmesinde etkili görülmektedir.

Deci (1975), sıklıkla yeterlik ve özerklik ihtiyaçlarını bir arada ele almış, yeterlik ve özerklik duygusunun artmasıyla içsel motivasyonun da artacağını belirtmiştir. İçsel motivasyonun artmasının yanı sıra özerklik ve yeterlik ihtiyaçlarının doyurulması iki farklı türde psikolojik ödül sağlar (Sheldon, Ryan ve Reis, 1996). Yeterlik hissi kişinin hedeflerini etkili bir şekilde yerine getirebileceği hissini içerirken; özerklik kişinin eylem ve amaçlarının

kendisi tarafından seçilmiş olduğu hissini içermektedir (Sheldon, Ryan ve Reis, 1996). Kişinin algılanan yeterliği tipik olarak, yapılan eylemle ilgili özerklik hissettiği sürece, birey başarılı olduğunda veya olumlu bir geribildirim aldığı anda artmaktadır (Deci ve Ryan, 1985). Bu noktada, dış kontrollerden kaynaklanan yetkin faaliyetler, özerk bir şekilde başlatılan veya onaylanan bir faaliyette hissedilen önemli ve olumlu etkilere sahip değildir (Ryan ve Deci, 2017).

2. 1. 2. 2. 3. 1. 3. İlişkili Olma

İlişkili olma ihtiyacı, kişinin önemli gördüğü değerleri ile bağlantılı ve yakın olmayı hissetmesini ifade eder (Reis vd., 2000). İlişkili olma, insan bağlantısına duyulan ihtiyaca atfetmekte ve bu ihtiyacın, bireyin şefkat, içtenlik, duygusal isteklilik ve kabul etme gereksinimlerini kapsadığı görülmektedir (Andersen, Chen ve Carter, 2000). İlişkili olma ihtiyacı derinden incelendiğinde, bu ihtiyaç insanların hayatta kalmak ve uyum sağlamak için başkalarının ilgisine, yardımına ve malzemelerine ihtiyaç duyduğu gerçeğinin ötesine geçer. Buradaki davranışların temel amaçlarından biri, ilgiye ve kaynaklara olan ihtiyaçtan ziyade başkalarının gözünde önemli olma ve ait olma hissidir (Ryan ve Deci, 2017). Ait olma hissi, insanoğlunun en azından asgari miktarda kalıcı, olumlu ve anlamlı kişilerarası ilişki kurma ve sürdürme konusunda yaygın bir dürtüye sahip olmalarını ifade etmektedir (Baumeister ve Leary, 1995).

İlişkili olma ihtiyacı ile ilgili önemli bir nokta, ilişkili olmanın başarılması için sergilenen davranışlar ile bu temel psikolojik ihtiyacı gerçekten karşılayacak davranışlar arasındaki farklılaşmadır (Ryan ve Deci, 2017). İnsanlar, değerleri ile bağlantılı olmayı hissetmek için başkalarının istediğini düşündükleri şekilde davranabilirler, fakat insanlar davranışlarını içsel olarak kabul edilmiş ve onaylanmış hissetmedikçe, ilişkili olma ihtiyacı karşılanmayacaktır (Ryan ve Deci, 2017). Bir davranışın içsel olarak kabul edilip onaylanması akıllara özerklik kavramını getirmektedir. Özerklik sık sık ilişkili olmaya karşı olarak tasvir edilse de, aslında bağımlı ya da bağımsız, kolektivist ya da bireyci olsun, herhangi bir eyleme eşlik edecek irade duygusuna gönderme yapar (Ryan ve Deci, 2000). Bu durumda özerklik ilişkili olmayı kolaylaştırmaktadır. Daha fazla istemli ve içsel olarak motive olan bir ilişkinin, memnuniyet ve güven ile karakterize edilmesi daha muhtemel görülmektedir (Ryan, 1995).

Yukarıda açıklanan üç temel psikolojik ihtiyacın bir bütün içerisinde birbirleriyle ilişkili olduğu ve dengeli bir şekilde doyurulmalarının kişinin gelişimine ve iyi oluşuna katkı sağlayacağı görüşü çeşitli araştırmalarla da desteklenmiştir. Bu araştırmalardan bazılarına bakıldığında Reis ve diğerleri (2000), günlük faaliyetlerden etkilenen öznel iyi oluşun temel ihtiyaçları olan özerklik, yeterlik ve ilişkili olmanın derecesi ile ilişki içerisinde olduğunu

ortaya koymuştur. Başka bir araştırmada, yeterlik ve özerklik ihtiyaçlarının karşılanması günlük iyi oluş ile ilişkili bulunmuştur (Sheldon, Ryan ve Reis, 1996). Inguglia ve diğerlerinin (2015) yapmış olduğu çalışmada, ergenlik ve beliren yetişkinlikte özerklik ve ilişkili olma incelenmiş, özerklik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının psikolojik uyumsuzluk ile negatif yönde ilişkili olduğu belirtilmiştir. Belirtilen çalışmada özerklik depresyon ve yalnızlığı negatif şekilde yordarken; ilişkili olma stres, depresyon, yalnızlık ve sadece ergenlik döneminde dışa vurma problemlerini negatif olarak yordamıştır (Inguglia vd., 2015).

2. 1. 3. Benlik Kurgusu

2. 1. 3. 1. Benlik

Benlik, Antik Yunan'dan günümüze, üzerinde yoğun tartışmaların olduğu konulardan birini oluşturmakta ve gerek felsefe gerekse psikoloji literatüründe çeşitli tanımlamalar yoluyla açıklanmaktadır (Ercan, 2013; Ersanlı, 2012). Benlik kavramının psikolojiye girişi William James'in *The Principles of Psychology* (1952) adlı eseriyle başlamıştır. James, benliğin 'bilen benlik (self as knower)' ve 'bilinen benlik (self as known)' olarak iki boyutta ele alınması gerektiğini, bilimin konusunun ise bilinen benlik olmasının gerektiğini belirtmektedir. Bu noktada bilinen benlik nesneyi (me) oluşturmakta ve konu bilginin nesnesi olduğu için benlik bilime konu edildiğinde 'nesne' durumuna düşmektedir (James 1952'den akt., Bacanlı, 2004, s. 5).

Benlik kavramı, bireyin zihinsel ve fiziksel özelliklerinin toplamı ve bireyin bu özelliklere ilişkin değerlendirmeleriyle tanımlanmakta, kişinin kendi kimliğine ilişkin farkındalığını oluşturmaktadır (Lawrence, 2006). Bir başka ifadeyle benlik, bireyin kendisini algılama ve değerlendirme biçimidir. Benlik, bireyin hem kendi içine bakışı hem de diğer insanların ona baktığı şeklin birliktedir (Ersanlı, 2012).

Benlik kavramı bireyin kendisini tanımasıyla gelişerek yaşam boyu devam eden bir süreci oluşturmaktadır (Ersanlı, 2012). Bu sürece bakıldığında çocuklar kendilerini daha somut algılar ve kendilerini tanımlarken dış görünüşleri, isimleri, sahip oldukları şeyler ve benzeri durumları kullanırlar. Çocukluktan ergenliğe doğru ise bireyler gelişim ve eğitimle birlikte, daha soyut bir bakış elde ederler. Altta yatan kişisel özellikler ve yeteneklerle ilgili farklı kavramlar geliştikçe, benlik daha iyi organize olur ve kompleks bir yapı haline gelir (Schunk, 2011). Bu bağlamda benlik, yaşam boyu gelişen ve bireyin hem kendi gelişimiyle hem de çevresel değişkenlerle etkileşimi sonucu oluşan bir yapıdır.

Markus ve Kitayama (1991) benliği evrensel ve değişim gösteren yönleri kapsamında iki biçimde ele almıştır. Bu ayrıma göre fiziksel veya ekolojik bir benlik

duygusunun ötesinde, her insanın diğer kişiler tarafından doğrudan bilinemeyecek kadar özel olan, düşünce ve duyguların sürekli akışı ve hayaller gibi içsel faaliyetler hakkında bazı farkındalıkları ve bu farkındalığın oluşturduğu içsel, özel bir benlik duygusu vardır. Kişinin özel ve içsel yönlerinin bir takım anlayışları ve temsili evrensel olabilse de benliğin diğer pek çok yönü belirli kültürlerle özgü olabilmektedir (Markus ve Kitayama, 1991). Bu bağlamda kültür, gerek kişinin oluşturduğu içsel benliğin gerekse diğer insanlarla olan etkileşimden kaynaklanan dış benliğin doğasını değiştirebilecek bir etkide görülmektedir (Markus ve Kitayama, 1991). Kağıtçıbaşı (2013), benzer biçimde kültürün sosyal psikolojik süreçler üzerindeki etkisini vurgulamış ve kültür- benlik ilişkisini ayrıntılı bir şekilde ele almıştır. Kültür- benlik ilişkisine bakıldığında, benliğin yapısı bireyin dünyayı, çevresini ve kendisini nasıl gördüğünü etkileyerek varoluşun temelini oluşturmakta ve bu yolla her tür duygu, düşünce ve davranışı etkilemektedir. Bu nedenle farklı kültürlerde görülen duygu, düşünce ve davranış değişikliklerinin temelinde o kültürde yaygın olan benlik yapısı arasındaki farkların yattığını düşünmek olasıdır (Kağıtçıbaşı, 2013). Benliğin kültürel farklılıklara göre değişiklik göstermesi kültürel psikoloji çalışmalarında benlik kurgusu kavramı ile açıklanmaya çalışılmaktadır (Sarıçam, 2015). Bu nedenle sonraki bölümde benlik kurgusuna yer verilecek, benlik kurgusunun kültürlerle göre farklılaşması ve bu yapıya ilişkin kuramsal çerçeve ele alınacaktır.

2. 1. 3. 2. Benlik Kurgusu

Benlik, evrensel bir yapı olarak varsayılmasına ve psikolojide temel bir kavram olmasına rağmen farklı kültürel ortamlarda farklı şekillerde anlaşılmaktadır (Kağıtçıbaşı, 2012). Markus ve Kitayama (1991) farklı kültürlerde yaşayan insanların benlik, diğer kişiler ve ikisinin karşılıklı bağımlılığı konusunda çarpıcı farklılıklar taşıyabileceğini belirtmişlerdir. Farklı kültürler farklı benlik kurgularının ortaya çıkmasına yol açmakta (Ercan, 2011) ve benlik kurgusu aracılığıyla kişilerin biliş, duygu ve motivasyonlarında etki sahibi olmaktadır (Markus ve Kitayama, 1991). Bu gibi nedenlerle 'benlik' uzun yıllardır üzerinde çalışılan bir konu olsa da, son yıllarda sosyal ve kültürler arası psikolojide yeniden ilgi odağı olmuştur (Kağıtçıbaşı, 2013). Singelis (1994), benlik kurgusunu kişinin başkalarıyla olan ilişkisi ve başkalarından ayrı olarak benlikle ilgili düşünce, duygu ve davranışların bütünü şeklinde tanımlamıştır.

Kültürün sosyal psikolojik süreçler üzerindeki etkisi, esas olarak bireycilik-toplulukçuluk ekseninde incelenmiştir (Kağıtçıbaşı, 2013). Bireycilik ve toplulukçuluk yapıları ile ilgili açıklamalara bakıldığında öne çıkan ilk isimlerden biri Hofstede'dir. Hofstede (1980), dünyada ele aldığı kırk ülkeyi dört boyutta sınıflandırarak birçok çalışmaya ilham olan bir araştırma yapmıştır. Hofstede'in belirlediği dört boyut sırasıyla (a)

güç mesafesi, (b) belirsizlikten kaçınma, (c) erillik- dişilik ve (d) bireycilik- toplulukçuluktur. Bireycilik- toplulukçuluk boyutundaki bireycilik, insanların yalnızca kendileriyle veya çekirdek ailesiyle ilgilenmesinin beklendiği serbest bir sosyal yapı anlamına gelirken; toplulukçuluk, insanların grup içindekiler ve grubun dışındakiler arasında ayırım yaptıkları, grup içindeki kişilerin kendileriyle ilgilenmelerini bekledikleri, bunun karşılığında ise mutlak bağlılık hissettikleri sıkı bir sosyal yapı ile ifade edilir (Hofstede, 1980). Bireyci kültürlerdeki insanların kendi-odaklı olduğu yani kendine ve kendini gerçekleştirilmeye odaklandıkları toplulukçu kültürlerdeki bireylerin ise diğer-odaklı olduğu bir başka ifadeyle sosyal ahengi kollamakla ilgilendikleri düşünülmektedir (İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk, 2011). Benzer bir bakış açısıyla Triandis (2001), toplulukçu kültürlerde insanların özellikle ilişkilerle ilgili olduğunu, bireyci topluluklarda ise insanların gruplarından bağımsız ve özerk olduklarını, kişisel amaçlara grup amaçlarının ötesinde öncelik verildiğini ve grup normlarından ziyade kişilerin kendi tutumları temelinde hareket ettiklerini vurgulamıştır. Sözü edilen bu farklılıkların örneklerine bakıldığında, üretkenliği yükseltmek isteyen küçük bir Teksas şirketinin, çalışanlarına aynaya bakmalarını ve her gün işe gelmeden önce 100 kez “güzelim” demelerini istemesi örnek verilebilir. Burada kişisel özellikleri takdir etmenin ve benliği öne çıkarmanın önemi vurgulanmaktadır. Japon kültüründe ise bir Japon süpermarket çalışanlarının, güne ekip arkadaşlarının ellerini tutarak ve birbirlerini “o” ya da “şu güzel” şeklinde anlatarak başlamaları diğerlerine katılmayı, onlara uymayı ve onlarla uyumlu karşılıklı bağımlılığın önemini vurgulamaktadır (Markus ve Kitayama, 1991).

Bu noktada toplumlar için bireyci ve toplulukçu kavramları kullanılırken, insanlar için çoğunlukla bağımsız ve karşılıklı bağımlı ifadeleri kullanılmaktadır (Markus ve Kitayama, 1991). Triandis (1995, 2001) ise, yapmış olduğu sınıflandırmada bireyci ve toplulukçuluğu yatay ve dikey boyutlarda ele alarak gerek toplumların gerekse insanların bu iki boyuta göre farklılıklar gösterdiğini belirtmiştir. Bu sınıflandırma temelde eşitlikçi ve hiyerarşik ilişkilerin varlığıyla ilişkili olup hem bireyci hem de toplulukçu kültürlerde, dikey boyut hiyerarşiyi öne çıkarırken yatay boyut eşitlikçi yaklaşımı vurgulamaktadır (Triandis, 1995, 2001). Triandis’in sınıflandırması bireyci ve toplulukçu kültürlerin ve bu kültürlerden beslenen bağımsız ve karşılıklı bağımlı benliğin kendi içlerinde de farklılık gösterebileceğini vurgulaması bakımından etkili bir ayırım olarak görülmektedir. Bu ayırımın açıklanmasıyla birlikte temel sınıflandırmaya geri dönüldüğünde bağımsız benlik kurgusunda bağımsızlığın kültürel amacını başarmak adına, bireyin diğer kişilerin düşünce, duygu ve davranışlarını referans almasındansa, kendi içsel düşünce, duygu ve davranış repertuarını göz önünde bulundurarak, davranışlarını organize etmesi ve anlamlı hale getirmesi gerektiği düşünülmektedir (Markus ve Kitayama, 1991). Karşılıklı bağımlı

benlik kurgusuna bakıldığında, bu benlik kurgusunda insanlar, diğer kişilere uyum sağlama, yükümlülükleri oluşturma, yerine getirme ve genel olarak çeşitli kişilerarası ilişkilerin parçası olma yollarını bulmaya motive olmuşlardır (Markus ve Kitayama, 1991). Bahsedilen benlik kurgularından bağımsız benlik kurgusunun sınırları net bir şekilde ayrılmış olup karşılıklı bağımlı benlik kurgusunun sınırları akışkandır (Kağıtçıbaşı, 2000).

Benlik kurgusuyla ilgili çalışmalar incelendiğinde, benliğin ne olduğu ve önemi Batı düşünce tarzının egemen olduğu toplumlarda yeşerip geliştiğinden dolayı çoğunlukla bireyci toplumların benlik özelliklerinin açıklandığı dikkat çekmektedir (Kağıtçıbaşı, 2013). Bu bakış açısıyla birlikte benlik kurgusunun çoğunlukla tekli bir sınıflandırmayla ele alındığı ve bireyci kültürlerde görülen bireycilik ya da diğer bireyci olmayan kültürlerde ortaya çıkan toplulukçuluk olarak sınıflandırıldığı görülmektedir (Hofstede, 2001; Markus ve Kitayama, 1991). Kağıtçıbaşı, Batının benlik kurgusuna ilişkin egemen görüşünü eleştirmiş, özerkliğin ve ilişkiselliğin bir arada bulunabileceğine dair çalışmalar yayınlamıştır (Kağıtçıbaşı, 1996, 2002, 2005). Kağıtçıbaşı'nın eserlerinde benlik kurgusu, farklı kültürlerde farklı şekillerde ortaya çıkan tekli bir yapı yerine, birlikte var olabilen ve aynı kültürün bireyleri arasında farklı derecelerde sergilenebilen bir yapı olarak ele alınmaktadır. Bu yapının aynı kültürün bireyleri arasında farklılaşması benlik kurgusu ve aile ilişkisinin anlatıldığı bölümde daha ayrıntılı açıklanan kültürler içinde meydana gelen sosyo ekonomik değişimlerin ve ailelerin çocuk yetiştirmeye yüklediği anlamların farklılaşmasıyla ilişkilidir. Kağıtçıbaşı modelinde, kişilerarası mesafe ve bireyleşmeyi iki ayrı fakat ilişkili boyut olarak ele almakta, kişiler arası mesafe boyutunda ilişkisellik ve ayrışma, bireyleşme boyutunda ise özerklik ve bağlılık olmak üzere iki ayrı eksen yer almaktadır (Kağıtçıbaşı, 1996, 2012).

Benzer bir biçimde İmamoğlu'nun (1998) Dengeli Bütünleşme ve Ayrışma Modeli'nde kişinin hem bütünleşme hem de ayrışma için doğal bir eğilime sahip olduğu varsayılmakta ve bu iki özellik birbirinin karşıtı olarak değil, birbirini tamamlayacak bir şekilde bağımsız iki yapı olarak ele alınmaktadır. Bu modelde bahsedilen *bütünleşme*, farklı organizmalar arasındaki ilişkinin ilişkili ya da ayrılmış olup olmayacağını kapsarken; *ayrışma*, organizmanın yaşam boyu gelişiminde eşsiz potansiyelini içsel veya dışsal referanslarla geliştirip geliştirmediğini içermektedir (İmamoğlu, 2003). Modelde kişilerarası bütünleşme ve kişisel ayrışma yönelimlerinin sırasıyla *ilişkili-kopuk* ve *kendileşme-kalıplaşma* olmak üzere iki ayrı uçları bulunmakta ve böylelikle dört benlik tipi ortaya çıkmaktadır (İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk, 2011). Bu dört benlik tipi; kopuk kalıplaşmış, kopuk kendileşmiş, ilişkili kalıplaşmış ve ilişkili kendileşmiş benlik tipleridir. Açıklanan dört benlik tipinden sadece ilişkili kendileşmenin *dengeli* bir yapı olduğu kabul edilmektedir (İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk, 2011). Bu noktada kişilerarası bütünleşme ve kişisel

ayrışma ihtiyaçlarının her ikisinin karşılanması, optimal psikolojik işlevsellik ile ilişkili bulunan ilişkili kendileşme benlik kurgusu yapısını oluşturduğu varsayılır (İmamoğlu, 2003).

Benlik kurgusu literatüründe özerklik ve ilişkiselliğin birlikte gözlenebildiği ve bunun sonucunda mevcut benlik kurgusu yapılarına ilişkiselliğin eklendiği gelişmelerle birlikte ikili benlik yapısı yerine daha çok üçlü veya dördü benlik yapısı kullanılmaya başlanmış ve araştırmalar yapılmıştır (Ercan, 2011; İmamoğlu, 1998; Kağıtçıbaşı, 1996; Kashima ve Hardie, 2000). Bu araştırmada temel alınan benlik modeli benzer bir şekilde üçlü yapıda olup bireyci, ilişkisel ve toplulukçu benlik boyutlarını içermektedir (Ercan, 2011).

2. 1. 3. 3. Benlik Kurgusuna İlişkin Kuramsal Yapı

2. 1. 3. 3. 1. Bağlanma Kuramı

Bireyde benlik kurgusunun oluşumuna bakıldığında Bowlby'nin (1969/1982) bağlanma kuramının gerek benlik yapısı gerekse benlik kurgusunun öğelerinden olan ilişkide olma ve özerkliğin anlaşılması adına önemli olduğu düşünülmektedir. Bu kurama göre, her insan doğası gereği zor durumlarda başvuracağı bir bağlanma figürü seçer. Bu figür çoğunlukla anne olmakta, annenin çocuğun ihtiyaçlarına duyarlılığı ve ihtiyaç halindeki ulaşılabilirliği ile oluşan güvenli bağlanma bebeği değer verme, ilişkiyi sürdürme ve de çevresini keşfetme konusunda cesaretlendirmektedir (Bowlby, 1988). Bowlby (1969/1982) kuramında, bağlanma ve keşif sürecinin denge oluşturan iki yapı olduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda bebeğin bağlanma figürü olarak seçtiği aile üyesine güvenli bağlanması aynı zamanda özerkliğin gelişimi adına uygun bir ortam sağlamaktadır. Bağlanma kuramının benliğin oluşumuna dair öne sürdüğü bir diğer kavram içsel çalışan modellerdir (internal working models) (Bowlby, 1982). Bağlanma kuramı, bireyin, bağlanma figürüyle erken dönem deneyimlerine dayanarak, benlik ve diğerlerine ilişkin içsel modeller geliştirdiğini savunur. Bu noktada bireyin kendisini sevgiye layık ya da değil şeklinde değerlendirmesi benliğin olumlu ya da olumsuz bir zihinsel modeline yol açarken; başkalarının duyarlılığı ve ulaşılabilirliği ile ilgili inançlar, başkalarının olumlu ya da olumsuz zihinsel modeline yol açar (Bowlby, 1982'den akt., İmamoğlu ve İmamoğlu, 2010, s. 541).

Yapılan bazı araştırmalara bakıldığında, bir çalışmada anneye kurulan güvenli bağlanma ile olumlu benlik algısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Verschuere, Marcoen ve Schoefs, 1996). Meeus, Oosterwegel ve Vollebergh (2002) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ebeveyne güvenli bağlanmanın kimlik arayışını desteklediği bulunmuştur. Yakın zamanda yapılan farklı bir çalışmada (İmamoğlu ve

İmamoğlu, 2010), güvenli bağlanma ilişkisel benlik yönelimi ile ilişkili bulunmuş, ilişkili benlik kurgusunun, hem genel hem de ilişkiye özgü güvenli bağlanmayı önemli ölçüde ve tutarlı bir şekilde yordadığı bulgulanmıştır. Söz edilen bilgiler ve gösterilen araştırmalar bağlamında, bağlanma kuramının açıkladığı güvenli bağlanma ilişkisi bebeğin kendisini ve çevresini algılayıp, deneyimleriyle bir benlik yapısı oluşturmasını ve güvende olma ihtiyacını karşılamasıyla ilişkide olmayı, keşfetme süreciyle de özerkliği desteklemektedir.

2. 1. 3. 3. 2. Psikanalitik Yaklaşım

Benlik kurgusu yapısına katkıda bulunan kuramlardan biri Freud'un öncülüğünü yaptığı psikanalizdir. Klasik psikanalize göre kişilik, kendi içindeki üç ayrı gücün birbiriyle etkileşiminin bir ürünüdür. Bu güçlere bakıldığında id, içerdiği istekler ve bu istekleri anında giderme eğilimiyle ilkel benliği temsil etmekte; süpereo benliğe mal edilmiş toplum normlarını ve beklentilerini simgeleyerek sosyal benliği ifade etmektedir. İd ve süperegounun karşıt istekleri arasında bir denge görevi gören ego ise, gerçeklik ilkesine bağlı kalarak kişiliğin dış dünya ile ilişkilerini düzenlemekte ve kişinin kendisi hakkındaki bilinçli bilgilerini içermektedir (Geçtan, 1990). İd, ego ve süperegoudan oluşan bu üçlü yapı, egounun yöneticiliğinde bir ekip olarak hareket etmekte ve böylelikle kişilik bir bütün olarak işlevini yerine getirmektedir (Corey, 2008). Psikanaliz literatüründe benlik yerine egounun ele alındığı dikkat çekmektedir.

Psikanalize göre, kişilik özellikle yaşamın ilk altı yılında oluşmaktadır. Yaşamın ilk yıllarında, çocuğun anne babanın sahip olduğu davranış kalıpları içerisinde bağımsızlığını keşfetmesi ve karşıt cinsteki ebeveynine karşı geliştirdiği duygusal yapı, ilerleyen ergenlik döneminde kişinin kendini keşfetme sürecinde oluşabilecek benlik kurgusu farklılıklarının anlaşılabilmesine zemin sağlamaktadır (Corey, 2008; Tosun, 2015). Psikanalitik kuramlarda aile ile olan bağların zayıflaması, ergenin kendi duygu, düşünce ve davranışlarının sorumluluğunu alan özerk bir birey olabilmesi ve sağlıklı gelişimi için gerekli görülmektedir (Özdemir, 2012). Bu yaklaşım özellikle Anna Freud'un görüşlerinden etkilenmiştir. A. Freud'un (1958) açıklamalarında özerklik aile bağlarından ve kontrolünden kopma olarak ele alınmaktadır (Freud, 1958'den akt., Özdemir ve Çok, 2011, s. 154). Ardından Psikanalitik kuramcılardan Peter Blos (1979) özerkliği aile bağlarından herhangi bir kopuş yaşamadan ergenin bireyselliğini kazanması olarak tanımlamış ve ayırışmadan bireyselleşmeye doğru bir bakış açısı sunmuştur (Blos, 1979'dan akt., Özdemir ve Çok, 2011, s. 154). Blos'un sözünü ettiği bireyselleşme ergenlik dönemiyle ortaya çıkan ikinci bir bireyselleşmeyi ifade etmektedir (Kroger, 1998). İlk bireyselleşme ise, yaşamın ilk üç yılı boyunca çocukla anne arasındaki etkileşimin bütünleşmiş bir iletişimle başlayıp aşamalı bir şekilde ayrılığa doğru ilerlemesini ifade eder (Mahler, 1968). Son aşamaya

denk gelen “nesne devamlılığı”nın gelişmesiyle birlikte, çocuk kendisini diğerlerinden ayrı olarak görmekte ve bireysellik duygusunu yaşamaya başlamaktadır (Corey, 2008; Sarıçam, 2015).

2. 1. 3. 3. Psiko-Sosyal Gelişim Kuramı

Erikson'un psiko-sosyal gelişim kuramına bakıldığında, Freud'un aksine Erikson kişilik gelişimini çocukluğun ilk dönemleriyle sınırlı tutmayarak yaşam boyu devam eden ve her yaşam dönemine ait gelişim görevlerini içeren bir süreç olarak ele almıştır. Erikson bu süreçte toplum ve kültürün önemini vurgulayarak bireylerin yaşam dönemleri boyunca karşılaştığı gelişim krizleriyle baş etme ve çözüm bulma seçeneklerinin kültür tarafından çeşitlendirildiğini belirtmektedir (Corey, 2008; İnanç ve Yerlikaya, 2014).

Sekiz evreden oluşan yaşam boyu gelişim kuramında, kimi evrelerde diğer insanlarla ilişkide olma öne çıkarken, kimilerinde özerklik sağlıklı bir gelişim görevi olarak belirlenmiştir. Erikson'un belirttiği ilk evrenin adı güvene karşı güvensizliktir. Erikson kişinin kendisine ve yaşamın ilk yılındaki tecrübelerle şekillenen dünyaya yönelik yaygın bir tutumu olan temel güven duygusunun zihinsel canlılığın önemli bir koşulu olduğunu belirtmektedir (Erikson, 1994). Bu dönemde bebeğin en önemli ilişkisi bakımını üstlenen kişi ile gerçekleşir. Bebek, bakımını üstlenen kişi veya kişilerin ihtiyaçlarını zamanında ve uygun şekilde karşıladığını fark ederse, temel güven duygusu geliştirecek, dünyanın iyi ve yaşanılabilir bir yer olduğuna dair yaşam boyu süren bir algı oluşturacaktır (Santrock, 2012). İkinci evre ise özerkliğe karşı utanç ve şüphe evresidir. Bu evrede çocuk, bedenini kontrol etmeyi öğrenmekte, kazandığı bedensel yetileriyle birlikte özerk bir şekilde kendilerini ifade etmeye çalışmakta, sınırlarını kontrol etmek ve deneyim kazanmak adına eğilimleri olmaktadır (Corey, 2008; İnanç ve Yerlikaya, 2014). Kurama göre bebek, doğduğundan beri "özerklik" gibi bir davranış gösterebilir, örneğin, sıkıca tutulduğunda elini serbestçe sallamaya çalışabilir. Ancak, normal şartlar altında, özerklik ve bağımlı olmak arasındaki davranışları deneyimlemeye ikinci yıla doğru başlamaktadır (Erikson, 1994). Yani bu evre, özerkliğin kazanıldığı evredir. Daha sonraki yıllarda ise, kimliğe karşı kimlik karmaşasının yaşandığı beşinci evre, özerkliğin gelişimi adına önemli bir adımı oluşturmaktadır (Sarıçam, 2015). Bu dönemde bireyler ebeveynleri ile olan bağlarını kopartarak, bu döneme kadar kendilerine ilişkin oluşturdukları algılarını sorgulayarak yeni bir kimlik inşa etmeye çalışırlar (Corey, 2008). Kimlik arayışı, geçmişi, şimdiki ve geleceği içeren anlamlı bir benlik yapısı geliştirmeyi gerektirir (Ersanlı, 2012). Sözü edilen gelişim dönemleri incelendiğinde, bireyin bu dönemlerde gelişim krizleriyle uygun ya da uygun olmayan bir şekilde baş etmesi kişinin önemli gördüğü diğerleriyle olan ilişkisinde desteklenmesi ya da engellenmesiyle alakalı görülmektedir.

2. 1. 3. 4. Benlik Kurgusu-Aile İlişkisi ve Türk Toplumunda Benlik Kurguları

Benliğin ve benlik kurgusunun oluşumunda kültürün önemi yadsınamayacak bir düzeydedir. Kültürün oluşmasında ve aktarılıp devam ettirilmesinde ise en önemli etkenlerden biri ailedir (Sarıçam, 2015). Farklı kültürde yaşayan bireylerin, hatta aynı kültür içinde yer alan bireylerin çocuğa verdiği anlamın değişiklik gösterdiği göz önünde bulundurulduğunda, bu değişikliğin hangi faktörlerden kaynaklanabileceği ve benlik kurgusuna olan etkisi Kağıtçıbaşı'nın (1996, 2012) literatüre kazandırdığı aile değişimi kuramı ile açıklanacaktır.

Kağıtçıbaşı, aile değişimi modelinde üç farklı aile etkileşimi ve bu etkileşime göre şekillenen üç farklı benlik kurgusundan söz etmektedir. Bu modelde açıklanan üç farklı aile etkileşimi sırasıyla karşılıklı bağımlılık sergileyen geleneksel aile, bireyciliğin görüldüğü nesiller arası bağımsızlığa dayanan model ve ikisinin sentezi olan maddi bağımsızlık ve duygusal karşılıklı bağıntılılıktır (Kağıtçıbaşı, 1996). Geleneksel tarım toplumlarında “yaşlılık güvencesi” çocuklara atfedilen önemli bir değer ve çocuk sahibi olmanın altında yatan önemli bir motivasyonu oluşturmaktadır (Kağıtçıbaşı, 1982). Böyle bir kültürel ortamda genellikle *karşılıklı bağımlılık* görülmekte, çocuğun özerkliği ilerde kendi istek ve ilgilerinin, ailesinin yani ait olduğu grubun isteklerinin önüne geçmesi arzu edilmeyerek desteklenmemektedir (Kağıtçıbaşı, 1996). Genellikle orta sınıf Batı toplumunun ailelerinde görülen *bağımsız aile modelinde* ise, çocuk tarafından sağlanan “yaşlılık güvencesi” çocuk sahibi olmak adına önemli bir istek kaynağı değildir. Bu bilgiler, çocukların ebeveynlerinden bağımsız olarak yetiştirildikleri sosyal psikolojik bağlama ışık tutmaktadır ve böyle bir psiko sosyal bağlamda özerkliğe değer verilmekte, bireyselleşme-ayrışma süreci sağlıklı bir yapı için gerekli görülmektedir (Kağıtçıbaşı, 1982). Toplumsal normlar ve gelenekler sosyo-ekonomik gelişmeyle birlikte değişmeye eğilimli olduğu için, bireycilik- toplulukçuluğun normatif anlayışı modernleşme etkisi ile değişime uğramış; toplulukçuluk, değişen yaşam tarzı ile birlikte zayıflayarak bireycilik ile yer değiştirmeye başlamıştır (Kağıtçıbaşı, 2007). Örneğin, artan refahla birlikte, yaşlı insanlar maddi olarak kendine yetmeye başlamıştır ve çocuğun sağlayacağı kazanca daha az bağımlı hale gelmiştir. Toplulukçu kültürlerde meydana gelen bu değişimde maddi bağımlılıklar ve aile hiyerarşisi zayıflarken nesiller arasındaki yakın duygusal bağların devam ettiği görülmektedir (Kağıtçıbaşı, 2007). Böyle bir ortamda gözlenen “özerk- ilişkisel benlik” *duygusal bağıntılılık aile modelinde* gelişmekte, bireyci (özerk) ve toplulukçu (ilişkisel) özellikleri birlikte taşımaktadır (Kağıtçıbaşı, 1996, 2013). Özerklik ve ilişkiselliğin birlikte var olabileceği çeşitli kuramsal yaklaşımlar tarafından da desteklenmektedir (Bowlby, 1988; Deci ve Ryan, 2000).

Benlik kurgusunun Türk kültüründeki yansımalarına bakıldığında ise, Hofstede'in (2001) çalışmasında Türkiye bireycilik- toplulukçuluk boyutunda toplulukçu (kolektivist) bir ülke olarak bulgulanmıştır (Hofstede, 2001'den akt., İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk, 2011, s. 28). Benlik kurgusuna dair genel tanımlamalar ve diğer benzer kültürlerle yapılmış çalışmalar göz önüne alındığında, Türk toplumunun "bireyci" eğilimdense "toplulukçu" eğilime daha yüksek oranda sahip olduğu kabul edilebilir bir varsayım olarak görülmektedir (Göregenli, 1995). Fakat benlik kurgusuna dair oluşturulan yeni modeller (İmamoğlu, 1998; Kağıtçıbaşı, 1996; Kashima ve Hardie, 2000) ışığında yapılan birçok çalışmada Türk toplumu hem bireyciliği hem de toplulukçuluğu barındıran yapısıyla bir "geçiş toplumu" olarak değerlendirilmektedir (Ercan, 2013). Türkiye "geçiş toplumu" özelliğiyle, toplumların bireyci ya da toplulukçu olarak tekli bir şekilde değerlendirilmesi yerine bu iki yapının birlikte var olduğu ikili değerlendirmeler ve ilişkisel benlik kurgusunun eklenmesiyle oluşan üçlü değerlendirmeler bakış açısıyla hız kazanan çalışmalarda oldukça araştırılmıştır. Bu alanda ülkemizin yer aldığı bazı araştırmalara bakıldığında, Göregenli'nin (1995) araştırmasında Türk kültüründe bireycilik ve toplulukçuluk eğilimleri incelenmiş, araştırma sonucunda Türk kültürünün belirleyici olarak toplulukçu ya da bireyci yönelimleri barındırmadığı bulunmuştur. İmamoğlu ve Karakatipoğlu- Aygün'ün (2004) araştırmasında Türk ve Amerikan öğrenciler arasında özerk benlik yöneliminde anlamlı bir farka rastlanmamış, Amerikalıların ilişkisel benlik puanlarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Yakın zamanlı farklı bir çalışmada, Türk toplumundaki bireylerin tek bir benlik kurgusunda değil, benliğin üçlü (bireyci-ilişkisel-toplulukçu) ya da ikili (bireyci-ilişkisel ve ilişkisel toplulukçu) bileşimleriyle sınıflandırılabilirliği saptanmıştır (Ercan, 2013). Sözü edilen bu araştırmalar, Türk kültürünün bireyci ve toplulukçu eğilimler açısından kabaca sınıflandırılmayacağını (Göregenli, 1995) destekler niteliktedir. Ayrıca toplumdaki bireylerin benlik kurgularının cinsiyet, içinde buldukları sosyo ekonomik durum, yaşanan yer ve eğitim düzeyi gibi demografik değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığı pek çok çalışmada incelenmiş ve çalışmaların çoğunda bu değişkenlere ilişkin farklılıklar bulunmuştur (Çuhadaroğlu ve Akfırat, 2017; Ercan, 2013; Koç- Yıldırım, 2014). Sözü edilen mevcut bilgiler ve araştırmalar ışığında, benlik kurgusu yönelimlerinin Türk kültüründe araştırılmasının, ülkemizin yıllar içinde değişen toplumsal yapısının anlaşılmasında ve toplumdaki bireylerin sahip olabileceği farklılıkların aydınlatılmasında önemli olduğu düşünülmektedir.

2. 2. Literatür Taramasının Sonucu

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin tek başlıkları ile psikolojik ihtiyaç doyumunu ve benlik kurgusu arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu amacın

yanında tek başınalığın çeşitli sosyo-demografik değişkenlere göre de ele alınması söz konusudur. Bu amaçlar doğrultusunda literatür taranarak elde edilen sonuç aşağıda özetlenmiştir.

Literatür incelendiğinde tek başınalık, insanların ihtiyaç duyduklarında bilinçli bir tercihle deneyimledikleri olumlu bir yaşantı olarak açıklanmaktadır. Bu noktada, tek başınalığın daha iyi anlaşılması adına ilişkili kavramların ele alınması yararlı görülmektedir. Literatürde yer alan açıklamalar ışığında, tek başına olma kavramı yalnız olmanın nesnel durumunu karşılarken; yalnızlık kişinin yalnızken veya kalabalık içindeyken hissedebildiği, kurulan ilişkilerin niceliğinden veya niteliğinden memnun olmama ile ortaya çıkan öznel ve hoş olmayan bir yaşantıyı karşılamaktadır. Bir başka ifade ile tek başına olma ve yalnızlık birbirlerinden farklı iki yapıyı oluşturmakta ve tek başına olma yalnızlığın olumsuz ve yıkıcı deneyimlerinden ayrı tutulabilmektedir. Sözü edilen tek başına olma, diğerlerinden ayrı olmayı ifade eden nesnel bir durumdur ve olumlu veya olumsuz deneyimlenmesi çeşitli kişisel ve durumsal faktörlere göre değişebilmektedir. Bu araştırmada vurgulanan tek başınalık ise, tek başına olmanın bilinçli bir tercih ile seçildiği durumlarda deneyimlenen kişinin kendisine iyi bakmaya başlayarak, ihtiyaçlarını daha iyi ve daha derin bir şekilde anlama fırsatına kavuşabileceği verimli bir yaşantı olarak anlaşılmaktadır.

Araştırmanın diğer bir değişkeni psikolojik ihtiyaç doyumdur. İhtiyaç kavramına bakıldığında ihtiyaçlar, kişinin bir davranışta bulunması için itici güç oluşturan, karşılanmaması durumunda ise kişinin sağlıklı gelişimini sekteye uğratabilecek eksikliklerdir. Bu ihtiyaçlar fizyolojik olabildiği gibi psikolojik de olabilmektedir. Bireylerin doğuştan sahip olduğuna inanılan ihtiyaçlar, uzun yıllardan itibaren çeşitli kuramsal görüşlerle incelenmekte ve ilgili açıklamalar yapılmaktadır. Bu araştırmanın değişkenini oluşturan psikolojik ihtiyaç doyumu ise, öz belirleme kuramının görüşlerini esas alır. Kuramda belirtilen psikolojik ihtiyaç doyumu göre, insanın var olan potansiyelini gerçekleştirme ve sağlıklı bir kişilik yapısı oluşturması için öncelikle doyurulması gereken üç temel gereksinim vardır. Bu gereksinimler, yeterlik, özerklik ve ilişkili olmaktır. Bu üç ihtiyacın doyurulması insanın gelecekte sağlıklı bir kişilik oluşturması ve sağlıklı ilişkiler kurması adına son derece önemli görülmektedir. Literatürde sözü edilen bu ihtiyaçların evrensel bir yapıda olduğu kabul edilirken, aynı zamanda ihtiyaçların önem ve doyurulma derecelerinin kültürden kültüre farklılık gösterebildiği belirtilir.

Araştırmanın üçüncü değişkeni ise insanın kendini algılama ve değerlendirme sürecinde kültürün etkisini gösteren benlik kurgusudur. Literatür incelendiğinde benlik kurgusunun genellikle bağımsız ve karşılıklı bağımlı şeklinde, iki kategoride açıklandığı dikkat çekmektedir. Bağımsız benlik; bireyin davranışlarını belirlerken kendi düşünce ve

isteklerini grubunun isteklerine kıyasla ön planda tuttuğu, bireysel farklılığın önemsendiği benliği oluşturmaktadır. Karşılıklı bağımlı benlik ise; bireylerin kendilerinden önce grubun ihtiyaçlarını düşündüğü, kendilerini toplum içinde anlamlandırdıkları benliği içermektedir. Benliğin ele alınması ve araştırılması Batı toplumlarında başladığından uzun yıllar boyunca Batı toplumlarını karşılayan bağımsız benlik ve Batılı olmayan toplumlara ithaf edilen karşılıklı bağımlı benlik ekseninde çalışmalar yürütülmüş, bağımsız benlik insanın potansiyel gelişiminde, mutluluğunda önemli görülmüştür. Mevcut ikili değerlendirmenin eksiklikleri anlaşıldığında ise, diğer kültürler kendi benlik araştırmalarına hız kazandırmış ve yapılan çalışmalar sonucunda, ilişkisel benlik kurgusu üçüncü bir boyut olarak ortaya koyulmuştur. İlişkisel benlik kurgusunda, ikili bir değerlendirme ile zıt olarak algılanan özerkliğin ve ilişkili olmanın bir arada var olabileceği ve bu birlikteliğin psikolojik açıdan sağlam bireylerin ortaya çıkmasında önemli olduğu vurgulanmaktadır.

Tek başınlıkla ilgili literatürde yer alan araştırmalar incelendiğinde, tek başına olmayı tercih etmenin sosyo-demografik değişkenlerden cinsiyete göre değişip değişmediğine ilişkin farklı bulgular vardır. Yaş değişkenine bakıldığında tek başınlığın yaşın artması ile birlikte daha olumlu algılandığı görülmektedir. Psikolojik değişkenlere bakıldığında ise, tek başınlık ile yalnızlığın kuramsal olarak ilişkili fakat ayrı iki yapı olarak görülmesinin bu iki değişkenin doğasının anlaşılması adına yapılan çalışmaları arttırdığı görülmektedir. Tek başınlık sıklıkla yalnızlık ve yalnızlıkla ilişkili bulunan depresyon, kaygı, utangaçlık gibi değişkenlerle araştırılmaktadır. Aynı zamanda tek başınlığın literatürde birçok psikolojik yarar ile ilişkilendirilmesi bu kavramın iyi oluş, mutluluk, yaşam doyumu gibi değişkenlerle araştırılmasına olanak sağlamaktadır.

Türkiye’de tek başınlığın ayrı bir kavram olarak yakın zamanda çalışılmaya başlandığı gözlenmektedir. Bu nedenle tek başınlığa ilişkin çalışmalar oldukça kısıtlı bir tablo oluşturmaktadır. Türkiye’de tek başınlığın çalışıldığı tek araştırmada, üniversite öğrencilerinde tek başına olma ve tek başına olmayı tercih etmenin yalnızlık, yaşamda anlam ve utangaçlıkla ilişkisi incelenmiştir. Bu araştırmanın değişkenlerini ele alan herhangi bir araştırmaya rastlanılmamıştır.

3. YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, araştırma grubu, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verilerin analizine yönelik bilgilere yer verilmiştir.

3. 1. Araştırma Modeli

Nicel araştırma yaklaşımına dayalı olarak düzenlenen bu çalışmada, ilişkisel araştırma yöntemlerinden korelasyon ve nedensel karşılaştırma kullanılmıştır. Korelasyonel araştırmalar, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin, bu değişkenlere bir müdahalede bulunmadan incelendiği çalışmalardır. Bu araştırmalar, değişkenler arasındaki mevcut ilişkiyi açığa çıkarma bakımından betimsel araştırmaların bir türü olarak da kabul edilirler (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012, s. 331). Nedensel karşılaştırma araştırmalarında ise, insan grupları arasındaki farklılıkların nedenleri veya sonuçları belirlenmeye çalışılır (Fraenkel vd., 2012, s. 366). Nedensel ve korelasyonel araştırmanın birçok benzerliği bulunmakla birlikte, belirgin farklılıkları da mevcuttur. Bu yöntemlerin önemli bir benzerliğine bakıldığında, her iki yöntemde de değişkenler arasındaki ilişkinin bir müdahalede bulunmaksızın gösterilmesi amaçlandığından değişkenler arasındaki neden sonuç ilişkisini kesin olarak belirtebilirler. Yöntemlerin farklılığına bakıldığında ise, nedensel karşılaştırmada bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi iki ya da daha fazla grubun karşılaştırılmasıyla incelenirken; korelasyonel araştırmada bir veya birden fazla bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi tek bir grup üzerinde çalışılarak incelenir (Brewer ve Kuhn, 2010).

3. 2. Araştırma Grubu

Bu araştırmaya katılacak bireylerin seçimi için, tesadüfi olmayan-amaçlı (nonrandom) örnekleme yöntemlerinden biri olan uygun örnekleme kullanılmıştır. Tesadüfi ya da sistematik tesadüfi örneklemenin zor olduğu durumlarda araştırmacılar uygun örnekleme yöntemini kullanmaktadırlar. Uygun örnekleme, araştırma için kolay ulaşılabilen kişilerin seçilmesidir (Fraenkel vd., 2012, s. 99). Bu yöntem ulaşılabılır bireyler yoluyla zaman, para ve işgücü açısından ekonomiklik sağlarken, olaylar arasındaki mantıksal bağların görülmesi adına yeterince zengin bilginin toplanmasını zorlaştırabilmektedir (Büyüköztürk vd., 2014).

Bu araştırmanın örneklemini Trabzon'da öğrenim gören 662 (Kadın= 474, % 71.6, Erkek= 161, %, 24.3, Belirtmeyen= 27, %4.1) üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Farklı

fakülte, bölüm ve sınıflara devam eden öğrencilerin genel yaş ortalaması 20.58 (Ss= 2.10, En Düşük= 17; En Yüksek=35) dir. Araştırma grubuyla ilgili diğer tanımlayıcı bulgular Tablo 1’de özetlenmektedir.

Tablo 1. Araştırma Grubuna İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler

Değişken	Faktör	n	%	
Cinsiyet	Kadın	474	74.6	
	Erkek	161	25.4	
Bölüm	İlahiyat	44	6.6	
	Halkla İlişkiler ve Reklamcılık	49	7.4	
	PDR	101	15.3	
	Beden Eğitimi Spor Öğretmenliği	89	13.4	
	Güzel Sanatlar Eğitimi	75	11.3	
	Diğer Öğretmenlikler	3	4	
	(İngilizce, BÖTE, Türkçe, Sınıf, Okul Öncesi, Fen)	04	5.9	
Sınıf	1	180	27.2	
	2	124	18.7	
	3	150	22.7	
	4 ve üzeri	108	31.4	
İkamet Edilen Yer	Köy- kasaba	124	19	
	İlçe	190	29.1	
	Şehir	219	33.5	
	Büyükşehir	121	18.5	
Gelir Düzeyi	Çok düşük	95	14.5	
	Düşük	201	30.6	
	Orta	287	43.7	
	Yüksek	64	9.8	
	Çok yüksek	9	1.4	
Anne Eğitim	İlkokul ve altı	383	58.1	
	Ortaokul	128	19.4	
	Lise	101	15.3	
	Üniversite	48	7.3	
Baba Eğitim	İlkokul ve altı	204	31	
	Ortaokul	162	24.6	
	Lise	180	27.3	
Yaş	Ortalama	Ss	Min.	Mak.
	20.58	2.10	17	35

* Cinsiyet, İkamet edilen yer, aylık gelir, anne ve baba eğitim değişkenlerinde kayıp veri bulunmaktadır.

3. 3. Verilerin Toplanması

Araştırmada veri toplama araçları olarak; Kişisel Bilgi Formu, Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği, Tek Başına Olma Türleri Ölçeği, İhtiyaç Doyumu Ölçeği, İlişkisel, Bireyci, Toplulukçu Benlik Ölçeği kullanılmıştır. Ölçme araçlarına ait psikometrik bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

3. 3. 1. Veri Toplama Araçları

3. 3. 1. 1. Kişisel Bilgi Formu

Bu form katılımcıların çeşitli demografik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Kişisel bilgi formunda; cinsiyet, yaş, bölüm, sınıf, yaşamın çoğunun geçirildiği yer, anne ve baba eğitim durumu, ailenin sosyoekonomik düzeyi, anne ve baba tutumlarını belirlemeye dönük sorular yer almaktadır.

3. 3. 1. 2. Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği

Burger (1995) tarafından kişilerin tek başına olmayı ne düzeyde tercih ettiklerini ölçmek amacıyla geliştirilen ölçek, Erpay (2017) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek toplam 12 maddeden ve tek boyuttan oluşmaktadır. Her bir madde iki seçenekten oluşmakta, bu seçeneklerden biri tek başına olmayı tercih etmeyi yansıtırken (örneğin; "Kendi başıma olmaktan hoşlanırım.") diğeri başkalarıyla olmayı tercih etmeyi yansıtmaktadır (örneğin; "İnsanlarla birlikte olmaktan hoşlanırım."). Maddedeki seçeneklerden tek başına olmayı tercih etmeye uygun seçenek işaretlendiğinde, bu madde 1 puan olarak yorumlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 12, en düşük puan 0'dır. Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe tek başına olmayı tercih etme düzeyi artmaktadır.

Ölçeğin geliştirme çalışmasında (Burger, 1995), tüm ölçeğe ilişkin Kuder-Richardson 20 iç tutarlık güvenirlik katsayısı iki grup veri üzerinde hesaplanmış ve .73 ve .70 değerleri elde edilmiştir. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .72 bulunmuştur. Uyarlama çalışmasında, ölçeğin iç-tutarlık güvenirlik katsayısı Kuder-Richardson 20 yöntemi ile hesaplanmış ve tüm ölçek için .83 değeri elde edilmiştir. Erpay'ın (2017) yapmış olduğu çalışmada uyarlama çalışmasının haricinde, ölçeğin Türkçe Formu'na ilişkin geçerlik ve güvenirlik kanıtları ana çalışmanın verileri üzerinden tekrardan incelenmiştir. Ölçeğin tüm ölçek için elde edilen iç-tutarlık güvenirlik katsayısı .77, test- tekrar test güvenirlik katsayısı ise .81 olarak bulunmuştur.

3. 3. 1. 3. Tek Başına Olma Türleri Ölçeği

Tek başına olma türleri ölçeği Wang (2006) tarafından üniversite öğrencilerinin tek başına olma deneyimlerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçekte 20 tür tek başına olma deneyimi ele alınmıştır. Ölçekteki tek başına olma deneyimleri dokuzlu bir derecelendirme üzerinden yanıtlanmaktadır. Ölçekteki tek başına olma deneyimleri

aydınlanma, yalnızlık, özgürlük, rahatlama ve yakınlık olmak üzere beş faktörden oluşmaktadır.

Ölçeğin Türkçe 'ye uyarlama çalışması Erpay (2017) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin orijinal formundan farklı olarak, ölçekle ilgili irtibat kişisi olarak gösterilen James R. Averill' in isteğiyle, Türkçe formuna üç madde doldurma olarak eklenmiştir. Bu doldurma maddeler akademik çalışmalara odaklanma, kuruntu yapma ve acı çekmedir. Ölçeğin Türkçe' ye uyarlama çalışmasında beş faktörlü yapısı korunmamış ve analize eklenecek 17 madde üç faktör altında toplanmıştır. Bu faktörlerden birincisi *aydınlanma*, ikincisi *yalnızlık*, üçüncüsü ise *rahatlama* olarak adlandırılmıştır. Ölçeğin iç-tutarlık güvenirlik katsayısı Cronbach alfa ile hesaplanmıştır. Tüm ölçek için elde edilen Cronbach alfa iç-tutarlık güvenirlik katsayısı .78 iken, bu katsayılar aydınlanma boyutu için .76, yalnızlık boyutu için .64 ve rahatlama boyutu için .55 olarak bulunmuştur. Ayrıca test-tekrar test güvenirliğine bakılmış, test- tekrar test güvenirlik katsayısı tüm ölçek için .62, aydınlanma boyutu için .66, yalnızlık boyutu için .61, rahatlama boyutu için .47 bulunmuştur (Ercan, 2017).

3. 3. 1. 4. İhtiyaç Doymu Ölçeği

İhtiyaç doymu ölçeği öz belirleme kuramının temel kavramlarından olan psikolojik ihtiyaçların ölçümünde kullanılmak amacıyla Deci ve Ryan (1991) tarafından geliştirilen ve Türkçe' ye uyarlaması Cihangir- Çankaya ve Bacanlı (2003) tarafından gerçekleştirilen bir ölçektir. Ölçekte 21 madde ve özerklik (autonomy), yeterlik (competence) ve ilişkili olma (relatedness) olmak üzere üç alt boyut bulunmaktadır. Her madde yedili likert tipindedir (1= Hiç doğru değil, 7= Çok doğru). Özerklik alt ölçeğinde yedi, yeterlik alt ölçeğinde altı, ilişkili olma alt ölçeğinde ise dokuz madde bulunmaktadır. Her alt ölçekteki maddelerin puanlarının toplanması ile alt ölçek puanları, bütün ölçeğin puanlarının toplanması ile de toplam puan elde edilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan bireylerin temel psikolojik ihtiyaçların doyurulduğunu, düşük puanlar ise ihtiyaç doyumunun düştüğünü göstermektedir.

Ölçeğin uyarlama çalışmasındaki güvenirliğine bakıldığında, test-tekrar test güvenirlik katsayısı, iç tutarlık katsayısı ve madde-toplam korelasyonları kullanıldığı görülmektedir. Ölçeğin toplam puana ve alt ölçeklere yönelik iç tutarlık katsayıları Cronbach Alpha yöntemiyle hesaplanmıştır. Ölçeğin iç tutarlık katsayıları "özerklik" alt ölçeği için .71, "yeterlik" alt ölçeği için .60, "ilişkili olma" alt ölçeği için .74 ve toplam ihtiyaç doymu puanı için .83 bulunmuştur. Ölçeğin geçerlik çalışmalarına bakıldığında, doğrulayıcı faktör analizi, ayırt edici geçerlik ve ölçüt geçerliği yöntemleri kullanılmıştır.

Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları sonucunda uygun değerler gösterdiği bulunmuştur (Cihangir- Çankaya ve Bacanlı, 2003).

3. 3. 1. 5. İlişkisel, Bireyci, Toplulukçu Benlik Ölçeği

İlişkisel-Bireyci-Toplulukçu Benlik Ölçeği (RIC), Kashima ve Hardie (2000) tarafından bireyci, ilişkisel ve toplulukçu benlik yönlerinin değerlendirilmesi amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, 30 maddeden ve üç alt boyuttan oluşmakta, her alt boyutta 10 madde bulunmaktadır. Ölçek yedili likert tipindedir (1= Kesinlikle katılmıyorum, 7= Tamamen katılıyorum). Her bir alt ölçekten alınacak puanlar 10 ile 70 arasında değişmektedir. Kashima ve Hardie (2000) ölçeğin geçerlilik ve güvenirlik çalışmasını Avustralya’da, 384 üniversite öğrencisi üzerinde yapmışlardır. Geçerliliğin test edilmesi amacıyla ölçek ile benlik yapısıyla ilgili diğer mevcut ölçeklerin ilişkileri incelenmiştir. Ölçeğin güvenirlik düzeyini belirlemek için yapılan analizlerde ise Cronbach Alpha değerleri “bireycilik” alt ölçeği için .72, “ilişkisel” alt ölçeği için .81 ve “toplulukçuluk” alt ölçeği için .78 olarak hesaplanmıştır (Kashima ve Hardie, 2000).

Ölçeğin Türkçe 'ye uyarlama çalışması Ercan (2011) tarafından yapılmıştır. Yapılan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda üç maddesi dışarıda bırakılan RIC ölçeğinin uyarlanmış çalışmasında 27 madde bulunmaktadır. Bu şekliyle ölçeğin bireycilik, ilişkisel ve toplulukçuluk alt faktörlerinin her birinde 9 madde yer almaktadır. Ölçeğin uyarlama çalışmasında Cronbach Alpha güvenirliği “bireycilik” alt ölçeği için .73, “ilişkisel” alt ölçeği için .68, “toplulukçuluk” alt ölçeği için .77 ve İlişkisel-Bireyci-Toplulukçu Benlik Ölçeğinin toplamı için .86 olarak bulunmuştur.

3. 3. 2. Veri Toplama Süreci

Araştırmayı gerçekleştirebilmek için ilk olarak araştırmada kullanılacak ölçekleri uyarlayan araştırmacılardan izin alınmıştır. Sonrasında Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsünden Etik Kurul İzni ve Karadeniz Teknik Üniversitesi Rektörlüğünden uygulama izni alındıktan sonra araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırma için Karadeniz Teknik Üniversitesi'nin çeşitli fakülte ve bölümlerinde eğitim gören 662 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Ölçekler araştırmacı tarafından çoğaltılıp yaklaşık bir aylık süre içerisinde öğrencilerin uygun ders saatleri kullanılarak tek oturumda uygulanmıştır. Uygulamayı araştırmacı ya da araştırmacı tarafından bilgilendirilen kişiler gerçekleştirmiştir. Uygulama öncesi katılımcılara araştırmanın amacı, gönüllülük ilkesi ve veri toplama araçlarının doldurulmasında dikkat edilecek unsurlar açıklanmıştır. Katılımcılar ölçek maddelerini yaklaşık 30 dakikada cevaplamışlardır.

3. 4. Verilerin Analizi

Analiz aşamasına geçmeden önce araştırma kapsamındaki verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığı Kolmogorov-Smirnov testi ve basıklık, çarpıklık değerleri ile test edilmiştir. Dağılımın normal olduğu durumlarda parametrik, olmadığı durumlarda ise parametrik olmayan teknikler kullanılmıştır.

Veriler SPSS 23 paket programı ile analiz edilmiştir. Bu kapsamda, araştırma grubuna ve çeşitli araştırma değişkenlerine ait bilgilere tanımlayıcı istatistik teknikleri kullanılarak ulaşılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, verilerin araştırma grubunun yaş değişkeni hariç normal dağılıma uygun olduğu bulunmuştur. Veri analiz teknikleri olarak; bağımsız gruplar t testi, ANOVA, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı, Çoklu Regresyon Analizi ve bağımlı değişken ile yaşın ilişkisi incelenirken Spearman Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır.

4. BULGULAR

Bulgularda öncelikle değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu basıklık ve çarpıklık değerleri ile test edilmiş, yaş haricindeki değişkenlerin -2 ile +2 arasında değiştiği ve normal dağılıma uygun olduğu bulunmuştur (George ve Mallery, 2010). Araştırmanın değişkenlerine ilişkin tanımlayıcı bilgiler Tablo 2' de özetlenmiştir.

Tablo 2. Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişkenler	n	Min.	Mak.	Ort.	SS	Skewness	Kurtosis
Tek Başına Olmayı Tercih Etme	662	0	12	6.20	2.93	.09	-.78
Tek Başına Olma Türleri							
Aydınlanma Boyutu	662	13	72	47.04	10.40	-.12	.30
Rahatlama Boyutu	662	8	45	32.22	6.53	-.50	.27
Yalnızlık Boyutu	662	4	36	19.74	5.87	.18	-.15
Psikolojik İhtiyaç Doyumu							
Özerklik	662	11	42	31.23	5.71	-.36	-.14
Yeterlik	662	10	42	28.70	5.58	-.18	.08
İlişkili Olma	662	22	63	47.92	8.09	-.41	-.30
Benlik Kurgusu							
Bireycilik	662	24	63	53.49	6.42	-.92	1.37
İlişkisel	662	17	63	51	7.62	-.71	.57
Toplulukçuluk	662	18	63	48.15	8.70	-.69	.23
Yaş	660	17	35	20.58	2.10	1.99	8.72

* Yaş değişkeninde 2 adet kayıp veri bulunmaktadır.

4. 1. Tek Başına Olmayı Tercih Etmenin Yordanmasına İlişkin Bulgular

Tek başına olmayı tercih etmede tek başına olma türleri (aydınlanma, rahatlama ve yalnızlık), psikolojik ihtiyaç doyumu (özerklik, yeterlik, ilişkili olma) ve benlik kurgusunun (ilişkisel, bireyci, toplulukçu) rolü çoklu doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir. Regresyon analizi öncesinde, bağımsız değişkenler arasındaki yüksek düzeyde ilişkinin ($r=.90$ ve üzeri) varlığı olarak tanımlanan çoklu bağlantı probleminin (multicollinearity) (Pallant, 2016, s. 167) incelenmesi adına değişkenler arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Tablo incelendiğinde değişkenler arasındaki en yüksek ilişkinin $.75$ olması kurulan modelde çoklu bağlantı probleminin olmadığını ortaya koymaktadır.

Değişkenlerin bağımlı değişkenle olan ilişkisine bakıldığında Tablo 3'te görüldüğü üzere, yordayıcı değişkenlerden tek başınalığın aydınlanma ($r= .14$, $p<0.01$) ve rahatlama ($r= .16$, $p<0.01$) türü tek başına olmayı tercih etme ile pozitif yönde anlamlı düzeyde

ilişkilidir. Bu ilişki düzeylerine göre, katılımcıların tek başına olmayı aydınlanma ve rahatlama yolu olarak kullanma puanları arttıkça, tek başına olmayı tercih etme puanları da artmaktadır. İhtiyaç doyumu değişkenine bakıldığında, ihtiyaç doyumunun üç alt faktörünün (özerklik, yeterlik, ilişkili olma) de tek başına olmayı tercih etme ile ilişkili olduğu görülmektedir. Bu ilişki sırasıyla $r = -.13$, $r = -.14$, $r = -.35$ ve $.01$ anlamlılık düzeyinde negatif yönde bir ilişkidir. Bu ilişkiye bakıldığında, psikolojik ihtiyaçların doyurulma düzeyleri arttıkça, tek başına olmayı tercih etme puanlarının azalacağı söylenilebilir. Benlik kurgusu değişkeni incelendiğinde, ilişkisel ($r = -.18$, $p < 0.01$) ve toplulukçu ($r = -.19$, $p < 0.01$) benlik kurgusu ile tek başına olmayı tercih etme arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu durumda bireylerde ilişkisel ve toplulukçu benlik kurgusu puanları arttıkça, tek başına olmayı tercih etme puanları düşmektedir. Diğer yordayıcı değişkenler olan tek başına olmanın yalnızlık türü ($r = .06$, $p > 0.05$) ve bireyciliğin ($r = .01$, $p > 0.05$) ise, bağımlı değişken ile anlamlı düzeyde bir ilişkilerinin olmadığı görülmektedir.

Tablo 3. Tek Başına Olmayı Tercih Etme ile Tek Başına Olma Türleri, Psikolojik İhtiyaç Doyumu ve Benlik Kurgusu Arasındaki İlişkiler

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Tek Başına Olmayı Tercih Etme	1	.14**	.16**	.06	-.13**	-.14**	-.35**	.01	-.18**	-.19**
2. Tek Başına Olma Türleri- Aydınlanma		1	.52**	.21**	.12**	.27**	.14**	.32**	.19**	.14**
3. Tek Başına Olma Türleri- Rahatlama			1	.35**	.08	.09*	.14**	.28**	.23**	.16**
4. Tek Başına Olma Türleri- Yalnızlık				1	-.36**	-.34**	-.23**	-.01	.10*	.11**
5. Özerklik İhtiyacı					1	.51**	.48**	.27**	.19**	.11**
6. Yeterlik İhtiyacı						1	.50**	.31**	.27**	.18**
7. İlişkili Olma İhtiyacı							1	.33**	.39**	.36**
8. Bireycilik								1	.61**	.50**
9. İlişkisel									1	.76**
10. Toplulukçuluk										1

*= $p < 0.05$, **= $p < 0.01$

Kriter ve yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkiler incelendikten sonra çoklu doğrusal regresyon analizine geçilmiştir. Tablo 4 incelendiğinde, çoklu regresyon analizinde kurulan modelin anlamlı olduğu ($F_{9,652} = 19.92$, $p < 0.01$) ve Durbin-Watson testi ile oto korelasyon değerinin (1.913), beklenen değerlerin (1.5-2.5) sınırları arasında yer aldığı (Kalaycı, 2010) görülmüştür. Yordayıcı değişkenler olarak seçilen tek başına olma türleri (aydınlanma, rahatlama, yalnızlık), psikolojik ihtiyaç doyumu (özerklik, yeterlik, ilişkili olma) ve benlik kurgusunun (bireyci, toplulukçu) ölçüt değişkeni olarak seçilen tek başına

olmayı tercih etmeyi açıkladığı varyans %22.'dir ($R^2 = .216$). Kurulan modelin bağımlı değişkene ilişkin açıkladığı varyans ise %21'dir ($\Delta R^2 = .205$).

Tablo 5'te görüldüğü üzere, tek başına olma türlerinin üç alt boyutu, ilişkili olma ihtiyacı ve bireycilik değişkenleri bağımlı değişkene ait varyansın açıklanmasında anlamlı düzeyde katkı sağlamaktadır. Bu değişkenlerin yordayıcılık gücüne bakıldığında, ilişkili olma ihtiyacı ($\beta = -.37$, $p < 0.01$), tek başına olma türlerinden rahatlama ($\beta = .19$, $p < 0.01$), bireycilik ($\beta = .17$, $p < 0.01$), tek başına olma türlerinden yalnızlık ($\beta = -.11$, $p < 0.01$) ve tek başına olma türlerinden aydınlanma ($\beta = .11$, $p < 0.01$) şeklindedir. Özerklik ($\beta = -.01$, $p > 0.05$), yeterlik ($\beta = -.04$, $p > 0.05$) psikolojik ihtiyaç doyumu ve ilişkisel ($\beta = -.11$, $p > 0.05$), toplulukçu ($\beta = -.08$, $p > 0.05$) benlik kurgusu değişkenlerinin manidar düzeyde yordayıcı etkileri bulunmamaktadır.

Tablo 4. Tek Başına Olmayı Tercih Etmenin Yordanması

Model	R	R^2	ΔR^2	TSH	Değişim İstatistikleri			
					ΔR^2	ΔF	df ₁	df ₂
1	.46	.22	.21	2.62	.22	19.92	9	652

$p < .001$ TSH= Tahmini Standart Hata

Tablo 5. Çoklu Regresyon Modelinde Tek Başına Olmayı Tercih Etmeyi Açıklayan Katsayılar

Model	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standart Katsayılar	t	p	
	B	SH	β			
1	Sabit	9.86	1.11	-	8.91	.00
	Aydınlanma	.03	.01	.11	2.54	.01
	Rahatlama	.09	.02	.19	4.39	.00
	Yalnızlık	-.06	.02	-.11	2.62	.01
	Özerklik	-.01	.02	-.01	-.24	.81
	Yeterlik	-.02	.02	-.04	-.96	.34
	İlişkili Olma	-.14	.02	-.37	8.26	.00
	Bireycilik	.08	.02	.17	3.57	.00
	İlişkisel	-.04	.02	-.11	1.89	.06
	Toplulukçuluk	-.03	.02	-.08	1.53	.13

SH= Standart Hata

4. 2. Yaş ile Tek Başına Olmayı Tercih Etme ve Tek Başına Olma Türleri Arasındaki İlişkiler

Yaş ile tek başınalık türleri ve tek başına olma tercihi arasındaki ilişkileri incelemek bu araştırmanın amaçlarından biridir. Bu araştırmadaki yaş değişkeninin normal dağılıma uygun olmadığı tespit edildiğinden (Skewness=1.99, Kurtosis= 8.72) analizin bu bölümünde non-parametrik tekniklerden Spearman Brown Korelasyonu tercih edilmiştir.

Tablo 6 incelendiğinde, yaş ile tek başına olma türlerinden aydınlanma boyutu ($r = .103$, $p < 0.01$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki, tek başına olma türlerinin yalnızlık boyutu ($r = -.126$, $p < 0.01$) ile arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda, yaş arttıkça tek başınalığın aydınlanma boyutunun deneyimlenmesi artarken, yalnızlık boyutunun yaşanması azalmaktadır.

Tablo 6. Yaş ile Tek Başına Olmayı Tercih Etme ve Tek Başına Olma Türleri Arasındaki İlişkiler

	1	2	3	4	5
1. Yaş	1				
2. Tek Başına Olmayı Tercih Etme	.04	1			
3. Tek Başına Olma Türleri Aydınlanma	.10**	.16**	1		
4. Tek Başına Olma Türleri Rahatlama	.02	.17**	.48**	1	
5. Tek Başına Olma Türleri Yalnızlık	-.13**	.09*	.20**	.34**	1

**= $p < 0.01$ *= $p < 0.05$

4. 3. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Farklılıklar

Demografik değişkenlere geçildiğinde, tek başınalığa ait daha kapsamlı bir içerik sağlaması adına tek başına olmayı tercih etme ile tek başınalığı yaşama türlerinin demografik değişkenlere göre farklılıkları ayrı ayrı incelenmiştir. Bu kapsamda ele alınan ilk değişken katılımcıların cinsiyetleridir. Üniversite öğrencilerinin tek başına olmayı tercih etme ve tek başına olma türlerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız t testi ile incelenmiş, sonuçlar Tablo 7’de özetlenmiştir.

Yapılan analiz sonucunda kadın ve erkek öğrencilerin tek başına olmayı tercih etme puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t = 2.23$, $sd = 247.51$, $p < 0.05$, $d = 0.21$). Bu durumda, kadın öğrencilerin tek başına olmayı tercih etme puan ortalamaları ($\bar{X} = 6.35$, $SS = 2.81$), erkek öğrencilerden ($\bar{X} = 5.72$, $SS = 3.23$) anlamlı düzeyde yüksektir. Tek başına olma türlerine bakıldığında, rahatlama alt boyutunun cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur ($t = 3.24$, $sd = 633$, $p < 0.01$, $d = 0.29$). Ortalamalara bakıldığında, kadın öğrencilerin puan ortalamalarının ($\bar{X} = 32.70$, $SS = 6.44$), erkek öğrencilerden ($\bar{X} = 30.78$, $SS = 6.68$) anlamlı bir düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Tek

başına olma türlerinden aydınlanma alt boyutunda ($t= .021$, $sd= 633$, $p>0.05$) ve yalnızlık alt boyutunda ($t= 1.49$, $sd= 633$, $p>0.05$) ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır.

Tablo 7. Tek Başına Olmayı Tercih Etme Düzeyinin ve Tek Başına Olma Türlerinin Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmaması

Değişken	Cinsiyet	n	Ort.	SS	t	p	d
Tek Başına Olmayı Tercih Etme	Kadın	474	6.35	2.81	2.38	0.027*	0.21
	Erkek	161	5.72	3.23	2.23		
Tek Başına Olma Türleri Aydınlanma	Kadın	474	47	10.20	.021	.984	
	Erkek	161	46.98	11.25	.020		
Tek Başına Olma Türleri Rahatlama	Kadın	474	32.70	6.44	3.24	0.001**	0.29
	Erkek	161	30.78	6.68	3.18		
Tek Başına Olma Türleri Yalnızlık	Kadın	474	19.89	5.81	1.49	.135	
	Erkek	161	19.10	5.85	1.49		

4. 4. Bölüm Değişkenine Dayalı Farklılıklar

Öğrencilerin tek başına olmayı tercih etme düzeyleri ve tek başınalık türleri ile okudukları bölümler arasındaki ilişki ANOVA ile test edilmiş, sonuçlar Tablo 8'de belirtilmiştir.

Yapılan analiz sonucunda tek başına olmayı tercih etme ($F_{5,656}= 2.54$, $p<0.05$), ve tek başına olma türlerinden yalnızlık boyutunun ($F_{5,656}= 3.45$, $p<0.01$) bölümlere göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Farklılığın kaynağını bulmak amacıyla yapılan Tukey testinde, PDR ($\bar{X}= 6.65$, $SS= 3.17$) ve BESYO ($\bar{X}= 5.28$, $SS= 3.17$) öğrencilerinin tek başına olmayı tercih etme puanlarında PDR öğrencilerinin lehine anlamlı bir farklılaşma gözlenmiştir. Tek başına olma türlerinden yalnızlık boyutunda ise, Halkla İlişkiler ve Reklamcılık ($\bar{X}= 21.33$, $SS= 6.48$) ile Güzel Sanatlar Eğitimi ($\bar{X}=21.11$, $SS= 6.89$) bölümünün puanları Beden Eğitimi Spor Öğretmenliği ($\bar{X}= 18.18$, $SS= 6.33$) bölümüne kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur. Tek başına olma türlerinden aydınlanma ($F_{5,656}= 1.09$, $p>0.05$) ve rahatlama ($F_{5,656}= .82$, $p>0.05$) boyutunda ise bölümlere göre anlamlı değişimlere rastlanılmamıştır.

Tablo 8. Tek Başına Olmayı Tercih Etme Düzeyinin ve Tek Başına Olma Türlerinin Bölümlere Göre Farklılaşıp Farklılaşmaması

		KT	sd	KO	F	p	η^2
Tek Başına Olmayı Tercih Etme	Gruplar Arası	108.46	5	21.69	2.54	.03*	.02
	Gruplar İçi	5603.02	656	8.54			
	Toplam	5711.47	661				

Tablo 8'in devamı

		KT	sd	KO	F	p	η^2
Tek Başına Olma Türleri Aydınlanma	Gruplar Arası	590.77	5	118.15	1.09	.36	
	Gruplar İçi	71010.32	656	108.25			
	Toplam	71601.10	661				
Tek Başına Olma Türleri Rahatlama	Gruplar Arası	174.79	5	34.96	.82	.54	
	Gruplar İçi	28048.32	656	42.76			
	Toplam	28223.10	661				
Tek Başına Olma Türleri Yalnızlık	Gruplar Arası	584.34	5	116.87	3.45	.00**	.03
	Gruplar İçi	22221.58	656	33.87			
	Toplam	22805.92	661				

KT= Kareler Toplamı, KO= Kareler Ortalaması

4. 5. İkamet Değişkenine Bağlı Farklılıklar

Üniversite öğrencilerinin tek başına olmayı tercih etme ve tek başına olma türlerinin bir diğer demografik değişken olan ikamet edilen yere göre farklılık gösterip göstermediği ANOVA ile incelenmiştir. Tablo incelendiğinde, tek başına olmayı tercih etme ($F_{3,650}= 1.28$, $p>0.05$) ve tek başına olma türlerinden aydınlanma ($F_{3,650}= .953$, $p>0.05$), rahatlama ($F_{3,650}= .554$, $p>0.05$) ve yalnızlık boyutlarının ($F_{3,650}= .608$, $p>0.05$) ikamet edilen yere göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

Tablo 9. Tek Başına Olmayı Tercih Etme Düzeyinin ve Tek Başına Olma Türlerinin İkamet Edilen Yere Göre Farklılaşp Farklılaşmaması

		KT	sd	KO	F	p
Tek Başına Olmayı Tercih Etme	Gruplar Arası	33.12	3	11.04	1.28	.280
	Gruplar İçi	5604.82	650	8.62		
	Toplam	5637.95	653			
Tek Başına Olma Türleri Aydınlanma	Gruplar Arası	309.70	3	103.23	.953	.415
	Gruplar İçi	70438.83	650	108.36		
	Toplam	70748.53	653			
Tek Başına Olma Türleri Rahatlama	Gruplar Arası	71.39	3	23.79	.554	.646
	Gruplar İçi	27919.09	650	42.95		
	Toplam	27990.48	653			
Tek Başına Olma Türleri Yalnızlık	Gruplar Arası	63.30	3	21.10	.608	.610
	Gruplar İçi	22559.65	650	34.70		
	Toplam	22622.96	653			

KT= Kareler Toplamı, KO= Kareler Ortalaması

5. TARTIŞMA

5. 1. Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Araştırmanın temel amacını; üniversite öğrencilerinin tek başlıklarını açıklamada tek başına olma türleri, psikolojik ihtiyaç doyumu ve benlik kurgusunun yordayıcı rollerinin incelenmesi oluşturmaktadır. Bu amaç doğrultusunda yapılan analizlerde ilk olarak değişkenler arası ilişkiler incelenmiştir. Elde edilen verilerde, üniversite öğrencilerinin tek başına olmayı tercih etme puanları ile tek başına olma türlerinin alt ölçekleri olan aydınlanma ve rahatlama puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu bağlamda, bireylerin tek başına olmayı aydınlanma ve rahatlama boyutunda deneyimlemeleri arttıkça tek başına olmayı tercih etme düzeylerinin de artacağı yorumu yapılabilmektedir. Literatürde tek başına olmayı tercih etme ve yaşama türlerinin bir arada ele alındığı çok fazla araştırmaya rastlanmamıştır. Long ve diğerlerinin (2003), çalışmasında vakit geçirme, problem çözme, iç huzur ve kendini keşfetme türleri, sıkça kullanılan tek başına olma türleri olarak belirtilmiştir. Aynı araştırmada en az kullanılan tek başına olma türü yalnızlık olarak belirtilmiştir. Bu araştırmada kullanılan tek başına olma türlerini literatüre kazandıran Wang'ın (2006) çalışmasında, tek başına olmayı tercih etme, tek başına olma türlerinin yordayıcı bir değişkeni olarak ele alınmıştır. Wang (2006) araştırmasında, tek başına olmayı yüksek oranda tercih eden bireylerin, düşük oranda tercih edenlere oranla tek başlılığı daha pozitif bir şekilde deneyimleyecekleri hipotezinde bulunmuştur. Bu hipotezle bağlantılı olarak araştırma sonucunda, tek başına olma tercihi *aydınlanma* ve *özgürlük* ile pozitif ilişkili, *yalnızlık* ve *rahatlama* ile negatif ilişkili bulunmuştur. Bu durum, tek başlılığı tercih eden insanların tek başına olma durumundan zevk alma ve yarar sağlama olasılıklarının daha yüksek olduğu fikrini desteklemektedir. Bir diğer çalışma olan Erpay'ın (2017) araştırmasının, hem "Tek Başına Olmayı Tercih Etme" hem de "Tek Başına Olma Türleri" ölçeklerini kültürümüze kazandırması nedeniyle önemli bir yeri olduğu düşünülmektedir. Erpay (2017), çalışmasında üniversite öğrencilerinin tek başına olmayı orta düzeyde tercih ettiklerini ve katılımcıların tek başına olmayı en çok hoşça vakit geçirme, hayal kurma, hatıralara dalma, yakınlık ve kendini keşfetme; en az yabancılaşma ve yalnızlık olarak yaşadıklarını bulmuştur. Bu bağlamda katılımcıların tek başına olmanın rahatlama boyutunu yüksek bir şekilde deneyimlerken, yalnızlık boyutunu daha az deneyimledikleri görülmektedir. Sözü edilen araştırmalardan hareketle tek başına olmayı tercih etme ile tek başına olmanın aydınlanma ve rahatlama alt boyutlarının pozitif yönde ilişkili olması literatür

tarafından desteklenen bir bulgudur. Araştırmadan elde edilen verilerde, tek başına olma türlerinden rahatlama ve aydınlanmanın regresyon analizinde de modele pozitif yönde anlamlı bir katkı sağladığı bulunmuştur. Tek başına olma tercihi ile yalnızlık faktörü arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanılmazken, yalnızlık türünün regresyon analizinde tek başına olma tercihini negatif yönde yordadığı bulgulanmıştır. Ortaya çıkan bu durum, korelasyonda anlamlı bulunan değişkenlerin, regresyon analizinde bir arada inceleniyor olmasının yarattığı etkiden kaynaklandığı düşünülmektedir. Ayrıca araştırmada bulunan yalnızlık türünün negatif yordayıcılığı, yukarıda açıklanan literatür bilgileri ile tutarlı görülmektedir.

Araştırmanın yordayıcı değişkenlerinden bir diğeri psikolojik ihtiyaç doyumudur. Psikolojik ihtiyaç doyumunu, öz belirleme kuramı kapsamında açıklanan ve ihtiyaçların karşılanmasının bireyin iyi oluşuna hizmet edeceğini savunan mini bir kuramdır (Ryan ve Deci, 2008). Literatürde öz belirleme kuramının tek başına olmaya ilişkin görüşlerinde, bu tek başınalığın özgür irade yolu ile gerçekleşmesinin önem kazandığı görülmektedir (Ryan ve Deci, 2000). Bu konu ile ilgili literatürde yer alan araştırmalarda, bireylerin tek başına olan zamanı gönüllü ve özerk bir tutumla geçirdiklerinde katılımcıların düşük düzeyde yalnızlık bildirdikleri (Chua ve Koestner, 2008), farklı bir çalışmada yalnızlık duygusunun özerklik ve ilişkili olma tarafından olumsuz yönde yordandığı (Inguglia, Inguglia, Liga, Lo Coco, ve Lo Cricchio, 2015) bulgulanmıştır. Bahsedilen bilgiler ve araştırmalar ışığında, bu araştırmadan elde edilen verilerde psikolojik ihtiyaçların doyurulmasının tek başına olma tercihi ve tek başınalığın olumlu türleri ile pozitif yönde ilişkide olacağı düşünülmüştür. Elde edilen bulgulara bakıldığında ise, katılımcıların tek başına olmayı tercih etme puanları ile psikolojik ihtiyaç doyumunun alt faktörleri olan özerklik, yeterlik ve ilişkili olma puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulgulanmıştır. Bu bulgunun, elde edilmesi beklenen ilişki yönünde olmadığı görülmektedir. Fakat değişkenlerin kendi aralarındaki ilişkisi incelendiğinde, psikolojik ihtiyaçların her üç boyutunun da, tek başına olma türlerinden yalnızlık ile negatif yönde; tek başına olma türlerinden aydınlanma ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği bulgulanmıştır. Elde edilen bu bulgu, literatürde yer alan kuramsal bilgi ve araştırmaları (Chua ve Koestner, 2008; Inguglia vd., 2015) destekler niteliktedir. Bu bağlamda, bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının doyurulmasının tek başınalığın yüksek düzeyde tercih edilmesi adına bir anlam oluşturmasa da tek başına kalınan vakitlerde, bu deneyimin olumlu yaşanması ile ilişkili olduğu yorumu yapılabilmektedir. Psikolojik ihtiyaç doyumunu alt faktörlerinin regresyon modelindeki yordayıcılıklarına bakıldığında ise, her üç alt faktörün de tek başına olma tercihinde negatif yönünü korudukları, fakat sadece ilişkili olma ihtiyacının modeli anlamlı bir şekilde yordadığı belirlenmiştir.

Araştırmanın son yordayıcı değişkenini ise, benlik kurgusu oluşturmaktadır. Bu bulgularda, bireyin ilişkisel ve toplulukçu benlik kurgusu puanlarının tek başına olmayı tercih etme ile negatif yönde ilişkiler gösterdiği bulunmuştur. Bireycilik benlik kurgusu ile tek başına olma arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bu değişkenlerin yordayıcılığına bakıldığında ise, ilişkisellik ve toplulukçuluğun model içinde anlamlılıkları kaybettiği, bireyciliğinse modeli anlamlı ve olumlu yönde yordadığı bulunmuştur. Bu bulgu yorumlandığında, “geçiş toplumu” olarak kabul edilen (Ercan, 2013) Türk toplumunda, ilişkisellik, bireycilik ve toplulukçuluk benlik kurgusunun tek başına olma tercihinin ne düzeyde yordayacağı merak unsuru olmuş, fakat “geçiş toplumu” özelliğinin bu çalışma tarafından desteklenmediği görülmüştür. Mevcut araştırmada, bireyciliğin tek başına olmayı pozitif yönde yordarken, toplulukçu veya ilişkisel benlik kurgusunun herhangi bir yordayıcılığının bulunmaması, fakat aralarında yüksek bir korelasyonel ilişkinin bulunması, bu alt boyutların araştırmanın çalışma grubu kapsamında birbirinden ayrışmadığının göstergesi olabileceği düşünülmektedir. Literatür taraması sonucunda, Wang’ın (2006) tek başına olma türlerini konu alan çalışmasında, benlik kurgusuna yer verdiği görülmektedir. Araştırmada Markus ve Kitayama (1991), tarafından açıklanan bağımsız ve karşılıklı bağımlı benlik kurgusu ele alınmıştır. Bağımsız benlik kurgusunun kendini keşfetme, kendini aydınlatma gibi içsel yönelimli tek başına olma türleri ile ilişkili olacağı; karşılıklı bağımlı benlik kurgusunun ise yakınlık ve özlem gibi dışsal yönelimli tek başına olma deneyimiyle ilişkili olacağı öngörülmüş ve incelenmiştir. Bu sonuçlar mevcut çalışmadaki bireyciliğin tek başınalığı olumlu yönde yordaması yönündeki bulguyu destekler niteliktedir.

5. 2. Demografik Değişkenler

Araştırmanın amaçları doğrultusunda yapılan analizler sonucunda, üniversite öğrencilerinde tek başına olmayı tercih etmenin ve tek başınalığı yaşama türleri alt boyutlarının bazı demografik değişkenler açısından anlamlı düzeyde farklılaştığı, bazı değişkenler açısından ise farklılaşmadığı belirlenmiştir. Ortaya çıkan sonuçlar literatürdeki ilgili çalışmalarla karşılaştırılmış ve tartışılmıştır.

Demografik değişkenlerden ilk olarak tek başına olmayı tercih etme ve tek başınalığı yaşama türlerinin yaş ile ilişkisi ele alınmıştır. Analizler sonucunda, yaş ile tek başına olmayı tercih etme arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanılmamıştır. Literatürde yaşa göre tek başına olmayı tercih etme ile ilgili anlamlı ilişkiye ulaşılan tek çalışmada, tek başınalığı tercih etmenin yaşla birlikte arttığı bulunmuştur (Cramer ve Lake, 1998). Erpay’ın (2017) çalışmasında ise, tek başına olmayı tercih etme ile yaş arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı ve yaşın tek başına olmayı tercih etmedeki yordayıcılığının anlamlı olmadığı

bulunmuştur. Bu çalışmadan elde edilen bulgu, Cramer ve Lake'in (1998) çalışmasından farklılık göstermekte, Erpay'ın (2017) bulgularını ise desteklemektedir. Bulgunun olası açıklamalarına bakıldığında, araştırmancının üniversite öğrencileriyle sınırlı olması ve yaş aralığının geniş bir dağılım göstermemesinin etkisi olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca alan yazında tek başına olma ile ilgili birçok çalışmada, yaş ile tek başına olma arasındaki ilişkinin daha çok yaşam dönemleri çerçevesinde ele alındığı ve bu dönemlerde kişilerin tek başına olma yaşantısını nasıl anladıklarını üzerinde durulduğu görülmüştür (Buchholz ve Catton, 1999; Galanaki, 2004; Corsano, Majorano ve Champretavy, 2006). Bu durumda yaş değişkeninin, tek başına olmayı tercih etme düzeyinden, tek başına olma türleri kapsamında anlamlılık gösterebileceği düşünülmektedir.

Bu bağlamda yapılan diğer analizlerde, yaş ile tek başına olma türlerinden aydınlanma boyutu arasında pozitif yönde, yalnızlık boyutu ile negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Yaş ile tek başınalığın rahatlık boyutu arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanılmamıştır. Bulgular yorumlandığında, tek başına olmanın aydınlanma faktöründe, kendini keşfetme, kendini zenginleştirme, yaratıcılık, kendini aşma, problem çözme gibi yaşantılar olduğu görülmektedir. Bu yaşantıların içeriğine bakıldığında örnek olarak kendini keşfetme deneyiminde, bireyin kendi değerleri, amaçları, güçlü ve zayıf yönleri hakkında iç görüye sahip olma, kişinin kendisi adına nelerin önemli olduğu hakkında düşünmesi önem kazanmaktadır (Wang, 2006). Bu becerilerin bireyin kendisi hakkında belirli bir farkındalığa ulaştığı, kimliğini oluşturduğu, üretmenin ve anlamlı yaşamın önemini kavradığı ergenlik sonrası ve ilerleyen yaşam dönemlerinde daha kapsamlı sergileneceği kabul edildiğinde (Santrock, 2012), ortaya çıkan bulgu kuramsal bilgilerle tutarlı görülmektedir. Literatürde yer alan araştırmalara bakıldığında Galanaki (2004), gerçekleştirdiği araştırma sonucunda yapıcı tek başınalığı tanıyabilme yeteneğinin çocukluğun başında bulunmayan bir olgunluk seviyesi ve bilişsel entelektüellik gerektirebileceğini belirtmiştir. Yapılan diğer bir çalışmada ergenlik dönemi kendi içinde yaş gruplarına ayrılmış ve analizler sonucunda ergenlerin tek başınalığa yönelik olumlu tutum, yaş ile birlikte arttığı bulunmuştur. Erken ergenlikte tek başınalığa karşı olumlu tutum tatmin edici olmayan kişilerarası ilişkilerden etkilenirken, yaşça daha büyük ergenlerin kişilerarası ilişkilerinin niteliğinden bağımsız olarak kendi kendilerine zamana ihtiyaç duydukları bulgulanmıştır (Corsano, Majorano ve Champretavy, 2006). Bu bağlamda, yaşın artışı ile birlikte tek başınalığın olumlu bir şekilde deneyimlenmesi kuramsal bilgi ve yapılan araştırmaları destekler niteliktedir. Diğer bir bulguya bakıldığında, yaş ile tek başınalığın yalnızlık faktörünün negatif yönde ilişki göstermesi, Larson'ın (1990) çalışmasındaki verilerle tutarlılık göstermektedir. Larson (1990), çalışmasında tek başınalığın sıkıcılık ve yalnızlık hissi ile birlikte yaşanmasının özellikle iyi

olma halinin sosyal etkileşimden oldukça etkilenildiği ergenlik döneminde doğru olduğunu, yaşla birlikte tek başınalığın daha az yalnızlık olarak algılandığı belirtilmiştir (Larson, 1990). Tek başına olma türlerinden rahatlama boyutu ile yaş arasında herhangi bir ilişkiye rastlanılmaması, bu boyutun içinde yer alan hoşça vakit geçirme, dinlenme, hayal kurma gibi yaşantıların yaşa bağlı olmaksızın, her yaş grubunda günlük hayatın uyarıcılığı ve yoğunluğu karşısında başvurulabilecek bir deneyim olmasından kaynaklanabilmektedir. Tek başına olma türlerinden rahatlama boyutunun, kişinin potansiyelini geliştirecek etkisindenise kişiyi rahatlatacak ve iç huzuru bulmasını sağlayacak bir yaşantı olduğu düşünülmektedir. Bu gibi nedenlerle, rahatlama boyutunun yaş ile ilişkili bulunmaması anlaşılabilir görülmektedir.

Demografik değişkenlerden ikinci olarak cinsiyete ilişkin farklılıklar incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda, üniversite öğrencilerinin tek başına olmayı tercih etme puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulgulanmış, kadın öğrencilerin tek başınalığı tercih etme puanları erkek öğrencilerden yüksek bulunmuştur. Cinsiyete göre tek başınalığa bakıldığında literatürde yer alan çeşitli araştırmalarda farklı sonuçlar elde edilmiştir. Bazı çalışmalarda tek başınalığı tercih etme durumunun kadın ve erkekler arasında farklılık göstermediği bildirilmektedir (Burger, 1995; Erpay, 2017; Wang, 2006). Buna karşın erkeklerin tek başınalığı tercih etme düzeylerinin kadınlardan yüksek olduğunu bulgulayan araştırma sonuçları da mevcuttur (Cramer ve Lake, 1998). Bu araştırmadan elde edilen bulgu ise sözü edilen çalışmalarla benzerlik göstermemektedir (Burger, 1995; Cramer ve Lake, 1998; Erpay, 2017; Wang, 2006). Konuyla ilgili literatürde yer alan bilgilere bakıldığında Koch (1997), tek başınalığı seven ve arayan kadınlar için verimli bir tek başınalığın elde edilmesine yönelik iki engel belirtmiştir. Birincisi, kadınların başkalarının sorumluluğunu üstlenecek şekilde sosyalleşmeleri sürdüğü müddetçe, diğer insanların kadınların tek başınalık tercihini bu tercihin gerektirdiği bilinçlilik düzeyinde anlamlandırmalarının zor olmasıdır. İkinci engel ise kadınlara karşı şiddet olarak belirtilmiştir. Bu şiddet durumu biraz daha açıldığında, kadınların tek başınalığını yaşayacağı ortamların diğer insanlardan gelebilecek potansiyel tehditlere karşı, sınırlandırılmış olması şeklinde ifade edilmektedir (Koch, 1997). Bu konuda bir başka örnek olarak, yaşadığı zaman döneminde düşünceleriyle ses getiren Virginia Woolf verilebilir. Woolf, “Kendine Ait Bir Oda” adlı denemesinde, kadınların yazma ve yaratıcılık sürecinde kendine ait bir oda söylemiyle tek başınalığı akıllara getirmiş, değer ve ideallere ulaşma konusunda yaşanacak bir tek başınalığın her iki cinsiyette de saygı ile karşılanması gerektiğini düşündürmüştür (Woolf, 2018). Sözü edilen açıklamalar ışığında böyle bir bulgunun ortaya çıkmasında, toplum tarafından kadınlara yüklenen geleneksel rollerin bakım verici, sıcak, şefkatli, dengeleyici, yaşamı kolaylaştırıcı gibi tek başınalığın

yaşanmasına fırsat vermeyecek özelliklerinin gelişen sosyo demografik, eğitimsel ve kültürel koşullar yoluyla değişim göstermesinin etkisi olabileceği düşünülmektedir. Günümüzde gelenekselden eşitlikçiliğe doğru ilerleyen cinsiyet rolleri algısı, kadınların kendi hayatlarını ve ihtiyaçlarını düzene koyarken, kendilerine vakit ayırmalarına destek sağlamaktadır.

Araştırmanın bir diğer bulgusunda tek başına olmayı deneyimleme türünde aydınlanma ve yalnızlık boyutlarında cinsiyete göre farklılaşmaya rastlanılmazken, rahatlama boyutunu kadınların anlamlı bir şekilde erkeklere göre daha fazla tercih ettiği görülmektedir. Bu bulgu Erpay'ın (2017) araştırmasındaki bulguları destekler niteliktedir. Tek başına olmayı ele alan birçok çalışmada, tek başınalığın kişinin kendisini keşfetmesi, problemlerini çözmesi, yeni fikirler ve kararlar oluşturması gibi değerli özellikleri sağlayacak bir yaşantı olduğu belirtilmektedir (Burger, 1995; Storr, 1988). Yapılan bazı araştırmalarda ise, tek başınalığın içinde yapıcı deneyimler barındırdığı gibi yalnızlığa ait yaşantılar da içerdiğini ortaya koymaktadır (Long vd., 2003; Wang, 2006). Bu araştırmalarda belirtilen olumlu özellikler, insanların kendi hayatlarına katacakları zenginlik boyutunda, yalnızlık ise tek başınalığın içinde mevcut olan ve herkesin az ya da çok deneyimleyebileceği bir yaşantı olmasıyla aslında her iki cinsiyetin de tecrübe edebileceği yaşantılar sunmaktadır. Bu durumda sözü edilen aydınlanma ve yalnızlık faktörlerinin cinsiyete göre değişmemesi kabul edilebilir görülmektedir. Tek başına olmanın diğer bir boyutu olan rahatlama ise, kadınların erkeklerden anlamlı bir şekilde daha fazla yaşadıkları bulunmuştur. Bu bulgunun, hayatın içinde yolunda gitmeyen durumlar veya problemler karşısında hissedilen duygusal yoğunluğun kadınlarda daha şiddetli olabilmesi ve bunun sonucunda kadınların rahatlama ve yenilenme adına kendilerine zaman ayırıp, tek başına olmayı kullanabilecekleri fikri ile bağlantılı olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada ele alınan bir diğer değişken üniversite öğrencilerinin okudukları bölümlerdir. Bu araştırmada böyle bir değişkene yer verilmesinin sebebi, üniversite öğrencilerinin farklı ders içeriklerine sahip bölümlerde eğitim görmelerinin, öğrencilerin tek başına olma tercihini ve tek başına kalındığında yapılan faaliyetleri farklılaştırabileceğinin düşünülmesidir. Yapılan analizler sonucunda, tek başına olmayı tercih etme ve tek başına olma türlerinden yalnızlık boyutunun bölümlere göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Literatüre bakıldığında, tek başına olmayı tercih etmenin bölüm değişkeni ile birlikte ele alınmadığı görülmüştür. Bu araştırma kapsamında ele alınan bölümler, literatürde yer alan bilgilerden destek alınarak seçilmiştir (Burger, 2006; Stor, 1988; Zengin ve Kızılgeçit, 2011). Bu bağlamda tek başınalığın ve yalnızlığın, din bağlamında ele alınan konular olması (Zengin ve Kızılgeçit, 2011), psikoloji literatüründe oldukça geniş bir şekilde yer alması (Burger, 2006) ve birçok çalışmada gerek bilinçli seçilmiş bir tek başınalığın

gerekse memnun olunmayan yalnızlık duygusunun yaratıcılığı besleyebileceği (Stor, 1988) bilgilerinden hareketle İlahiyat, PDR ve Güzel Sanatlar Eğitimi bölümleri tercih edilmiştir. Bu bölümlerin yanı sıra farklı öğretim programlarına sahip olan İletişim Fakültesi, Eğitim Fakültesi'nde yer alan farklı öğretmenlikler ve Spor Bilimleri Fakültesi'nden de veriler toplanılmıştır. Bulgulardaki farklılığın kaynaklarına bakıldığında öncelikle PDR öğrencilerinin BESYO öğrencilerine kıyasla tek başına olmayı daha yüksek bir oranda tercih ettikleri bulgulanmıştır. Bu bulgu yorumlandığında, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik öğrencilerinin kendilerini keşfetme ve anlamlı bir hayat inşa etme konusunda eğilimli oldukları ve eğitimleri boyunca da gerek kuramsal gerekse uygulamalı derslerle bu eğilimlerini arttırdıkları düşünüldüğünde (Yükseköğretim Kurulu [YÖK], 2018), PDR öğrencilerinin tek başınalığı daha çok tercih ediyor olmaları anlamlı görülmektedir. Bu bulgunun oluşmasını etkileyen bir diğer unsur da, BESYO öğrencilerinin eğitimleri boyunca grupça yapılan spor faaliyetlerinde yer almaları ve grup etkinliklerinin bireysel etkinliklerinden daha baskın olması şeklinde ifade edilebilir.

Tek başına olma türlerine geçildiğinde, tek başınalık türlerinden yalnızlık boyutunda, Halkla İlişkiler ve Reklamcılık ile Güzel Sanatlar Eğitimi bölümlerinin puanları Beden Eğitimi Spor Öğretmenliği'ne kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur. Elde edilen bulgu incelendiğinde, Halkla İlişkiler ve Reklamcılık bölümünün iletişime ve sosyal ilişkilere olan doğal vurgusu nedeniyle, bu bölümü seçen öğrencilerin tek başınalığı çok tercih etmeyebilecekleri kabul edilmektedir. Bu öğrencilerin tek başına olduklarında da diğer insanlarla birlikte olmayı arzulamaları, onların tek başınalığı özlem ve yalnızlık içeren şekilde deneyimlemelerine yol açabilmektedir. Güzel Sanatlar Eğitimi bölümüne bakıldığında ise, bu bölümdeki öğrenciler müzik ve resim başta olmak üzere sanat alanında ilerlemekte ve yapmış oldukları sanatı çoğunlukla bireysel olarak açığa vurmaktadırlar. Sanat alanında eğitim gören öğrencilerin, yaratıcılıklarını geliştirmek adına yalnızlık, özlem, hatıralara dalma ve zaman zaman toplumdaki yabancılaşma gibi durumları yaşayabilecekleri (Storr, 1988) düşünüldüğünde, bu öğrencilerin yalnızlık faktörü puanlarının Beden Eğitimi Spor Öğretmenliği öğrencilerine kıyasla yüksek olması kabul edilebilirdir. Tek başına olma türlerinden aydınlanma ve rahatlama boyutunda ise bölümlere göre anlamlı değişimlere rastlanılmamıştır. Bu konuda daha kapsamlı bir içerik elde edilebilmesi adına, daha çok çalışma yürütülmesinin ve ele alınan bölümlerin çeşitlendirilmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın son demografik değişkenine bakıldığında, tek başına olmayı tercih etme ve deneyimleme türlerinin yaşanılan yere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Literatürde ikamet edilen yere göre tek başına olmayı tercih etme düzeyinde farklılaşma olup olmadığını ele alan bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu çalışmada böyle

bir değişkene yer verilmesinin sebebi, tek başınalığın uyarıcı yoğunluğunun ve stresin var olduğu artan şehirleşme yaşantısında psikolojik dengeyi sağlamanın bir yolu olarak grleebileceğinin ve şehir hayatında yaşayan bireylerin köy veya kasabalarda yaşayan bireylere göre tek başınalığı daha yüksek düzeyde tercih edebileceklerinin düşünülmesidir. Doğa içinde yaşanılan tek başınalığın yararlı olduğu ve bu bağlamda yeşilliğin, el değmemiş alanların korunması gerektiği belirtilen Wang'in (2006) alışması dikkate alındığında, doğanın ön planda olduğu köy ve kasabaların tek başına olmayı deneyimleme türleri açısından diğer ikamet yerlerine göre farklılık oluşturabileceği düşünülmektedir. Elde edilen bulgularda ise, tek başına olmayı tercih etme ve deneyimleme türlerinin yaşanılan yere göre farklılaşmadığı bulgulanmıştır. Bu durumun ortaya çıkmasında, bireylerin artan kalabalıktan ve uyarıcı yoğunluğundan kaçınma amacıyla değil, kendini geliştirmek veya hoşça vakit geçirmek adına tek başına vakit geçirmeye başvurmasının etkili olabileceği düşünülmektedir.

6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

6. 1. Sonuçlar

1. Tek başına olma türleri, psikolojik ihtiyaç doyumu ve benlik kurgusu değişkenlerinin toplamda tek başına olmayı tercih etmeyi %21 düzeyinde yordadığı bulunmuştur. Tek başına olmayı tercih etme ile tek başına olma türlerinden aydınlanma ve rahatlama faktörleri arasında anlamlı bir pozitif ilişkinin olduğu, tek başına olmayı tercih etme ile özerklik, yeterlik, ilişkili olma psikolojik ihtiyaçları ve ilişkisellik, toplulukçuluk benlik kurguları arasında anlamlı bir negatif ilişki gözlenmiştir. Tek başına olmayı tercih etmeyle tek başına olma türlerinden rahatlama ve bireycilik benlik kurgusu arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanılmamıştır.
2. Katılımcıların yaşları ile tek başına olmayı tercih etme puanları arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanılmazken, yaş ile tek başına olma türlerinden aydınlanma boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki, tek başına olma türlerinin yalnızlık boyutu ile arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.
3. Katılımcıların tek başına olmayı tercih etme düzeylerinin cinsiyet ve bölüm değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Cinsiyet değişkeninde, kadınların tek başına olmayı tercih etme düzeylerinin erkeklere kıyasla yüksek olduğu görülmüştür. Bölüm değişkeninde ise, PDR öğrencilerinin tek başına olmayı tercih etme düzeyleri BESYO öğrencilerinden anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur. Tek başına olmayı tercih etme düzeylerinde yaşanan yere göre anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır.
4. Katılımcıların tek başına olmayı yaşama türlerinin cinsiyete göre aydınlanma ve yalnızlık boyutlarında manidar farklılık göstermediği, rahatlama boyutunda ise kadınların erkeklere kıyasla daha fazla bu boyutu yaşadıkları görülmüştür. Tek başına olma türlerinin yalnızlık boyutunda, bölümler arası farklılaşmaya rastlanılmış, Halkla İlişkiler ve Reklamcılık ile Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümünün yalnızlık faktörü puanları, Beden Eğitimi Spor Öğretmenliği'ne kıyasla yüksek bulunmuştur. Tek başına olma türlerinin üç alt boyutunda da yaşanan yere göre anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır.

6. 2. Öneriler

6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler

Bu araştırmada tek başınalık yapısı psikolojik ihtiyaç doyumu ve benlik kurgusu değişkenleri ile ilişkili bulunmuştur. Bu ilişkiler, tek başına olma yapısının aileden, kişi için önemli olan diğerlerinden ve en nihayetinde toplumdan bağımsız düşünülemediğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda yapılabilecek öneriler, bireyin deneyimleyeceği tek başınalığın veriminin artırılması adına bireye yönelik ve tek başına olmayı etkileyebilecek çevresel unsurlara yönelik oluşturulabilir. Çevresel faktörler için yapılabilecek uygulamalara bakıldığında, ülke kapsamında anne baba eğitim programları düzenlenebilir. Eğitim programları sonucunda ailelerin, çocuklarının psikolojik ihtiyaçlarına olan duyarlılığının artacağı ve ilişkiselliği öne çıkaran aile yapısı inşa edebilecekleri düşünülmektedir. Bireylere yönelik önerilere bakıldığında, insanların tek başınalık yaşantısından en üst düzeyde fayda sağlayabilmeleri adına tek başına geçirilecek zamanın verimliliğini artırma yolunda öğrenmeler sağlayacak psiko- eğitim programlarının hazırlanması ve bu sürece psikolojik ihtiyaçların doyurulması ve benlik kurgusu ile ilgili farkındalık sağlayıcı eklemelerin yapılması önerilmektedir.

Tek başınalığın birey için potansiyel faydaları düşünüldüğünde, bu yapının psikolojik danışma sürecinde de ele alınabileceği düşünülmektedir. Bireylerin karşılaştığı sorunlarla ilgili çözüm bulma sürecinde, kendini keşfetme ve dünyasını anlamlandırabilmesinde, rahatlama ve duygusal dengesini bulmasında önemli bir kişisel gücü oluşturabilecek yapıcı bir tek başına olma yaşantısının, psikolojik danışma sürecinde danışanla terapötik iletişimin kurulmasında ve soruna müdahalede zengin bir veri sağlayabileceği düşünülmektedir.

6. 2. 2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

1. Bu araştırmada tek başına olma türleri (aydınlanma, rahatlama, yalnızlık), psikolojik ihtiyaç doyumu (özerklik, yeterlik, ilişkili olma) ve benlik kurgusu (bireycilik, ilişkisellik, toplulukçuluk) yordayıcı değişkenlerinin tek başına olmayı tercih etme kriter değişkenini %21 düzeyinde yordadığı bulunmuştur. Tek başınalığın araştırmalara konu edilmesinin son yıllara dayandığı düşünüldüğünde, ülkemizde tek başınalığın daha iyi anlaşılması için, tek başınalık ile ilişkili olabilecek farklı değişkenlerin ele alındığı araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Tek başınalık literatürde birçok faydayla ilişkilendirilmesine rağmen; yalnızlık, depresyon, kaygı gibi değişkenlerle de araştırılmış ve bazı anlamlı ilişkilere rastlanılmıştır. Bu ilişkiler çoğunlukla tek

başına olma yapısının içinde yalnızlığın da bir boyut olarak yer alması ve gönüllü seçilmemiş veya toplumdaki tehlikelere karşı bir kaçınma yolu olarak kullanılan tek başınalığın potansiyel zararları ile açıklanmıştır. Bu bağlamda tek başınalığın, hem pozitif kavramlarla hem de kişinin sağlıklı gelişimini sekteye uğratabilecek değişkenlerle incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Öz duyarlılık, özgünlük, yaşam amaçları, sosyal ilgi, kontrol odağı ve bilişsel çarpıtmalar önerilen değişkenlerdendir.

2. Bireylerin tek başına olmayı hangi motivasyonlarla tercih ettiği ve tek başınalığı nasıl deneyimledikleri ile ilgili daha ayrıntılı bilgilerin öğrenilmesi ve bu doğrultuda verilerin daha kapsamlı yorumlanması için gelecek çalışmalarda nitel veri toplama tekniklerinin de kullanılması önerilmektedir.
3. Bu araştırmanın örneklemini, Karadeniz Teknik Üniversitesi öğrencileriyle sınırlıdır. Gelecek çalışmalarda Türkiye'nin her bölgesini kapsayacak araştırmalar yapılması, daha kapsamlı sonuçlar elde etmeye yardımcı olacaktır.
4. Literatürde yaşa göre tek başınalığın nasıl deneyimlendiği önemli bir konuyu oluşturmasına rağmen, bu ilişkiyi ele alan çalışmalar kısıtlıdır. Gelecek çalışmalarda farklı yaşam dönemlerinden örneklem gruplarının planlanmasının, tek başınalığın yaşam dönemlerine bağlı olarak nasıl farklılaştığının anlaşılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
5. Araştırmada kullanılan İlişkisel, Bireyci, Toplulukçu Benlik Ölçeği'nin mevcut çalışmada ilişkisellik, bireycilik ve toplulukçuluk alt faktörlerini etkili bir şekilde ayırtmadığı gözlenmiştir. Bu bağlamda gelecek çalışmalarda farklı bir benlik kurgusu ölçeği kullanılarak benzer araştırmalar planlanabilir.

7. KAYNAKLAR

- Adler, A. (1997). *Understanding life*. England: Oneworld Publications.
- Akbağ, M. ve İmamoğlu, S. (2010). The prediction of gender and attachment styles on shame, guilt, and loneliness. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(2), 669-682.
- Anderson, R. A., Worthington, L., Anderson, W. T. and Jennings, G. (1994). The development of an autonomy scale. *Contemporary Family Therapy*, 16(4), 329-345.
- Andersen, S. M., Chen, S. and Carter, C. (2000). Fundamental human needs: Making social cognition relevant. *Psychological Inquiry*, 11(4), 269-275.
- Arendt, H. (1962). *The origins of totalitarianism*. Cleveland, Ohio: Meridian Books.
- Averill, J. R., Sundararajan, L. (2014). Experiences of solitude: Issues of assessment, theory, and culture. In R. J. Coplan & J. C. Bowker (Eds.), *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone* (pp. 90-107). West Sussex: Wiley Blackwell.
- Bacanlı, H. ve Cihangir-Çankaya, Z. (2003, Temmuz). İhtiyaç doyumu ölçeği uyarlama çalışması. VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sunulan bildiri, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Ankara.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. New Jersey: Prentice Hall.
- Baumeister, R. F. and Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Baymur, F. (1994). *Genel psikoloji* (13. baskı). İstanbul: İnkilap Kitabevi.
- Blos, P. (1979). *The adolescent passage*. Madison, WI: International University Press.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss, Vol. 1: Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Clinical applications of attachment theory*. London: Routledge.
- Brehm, S. S., Miller, R. S., Perlman, D. & Cambell, S. M. (2002). *Intimate relationships* (3rd ed.). New York: McGraw Hill.
- Brewer, E. and Kuhn, J. (2010). Causal-comparative design. *Encyclopedia of Research Design*, 1, 124-131.
- Buchholz, E. S. and Catton, R. (1999). Adolescents' perceptions of aloneness and loneliness. *Adolescence*, 34(133), 203- 213.

- Budak, S. (2000). Psikoloji sözlüğü. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Burger, J. M. (1995). Individual differences in preference for solitude. *Journal of Research in Personality*, 29, 85- 108.
- Burger, J. M. (2006). Kişilik (İ. D. Erguvan- Sarıoğlu, Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2014). Bilimsel araştırma yöntemleri (17. baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Cacioppo, J. T. and Patrick, W. (2008). Loneliness; Human nature and the need for social connection. New York: W.W. Norton.
- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., Van der Kaap-Deeder, J., ... Verstuyf, J. (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation & Emotion*, 39, 216-236.
- Chirkov, V. I. and Ryan, R. M. (2001). Parent and teacher autonomy-support in Russian and US adolescents: Common effects on well-being and academic motivation. *Journal of Cross-cultural Psychology*, 32(5), 618-635.
- Chua, S. N. and Koestner, R. (2008). A self-determination theory perspective on the role of autonomy in solitary behavior. *Journal of Social Psychology*, 148(5), 645-647.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2005). Öz belirleme modeli: Özerklik desteği, ihtiyaç doyumu ve iyi olma (Yayınlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Öğretmen adaylarında temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve iyi olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(3), 691-711.
- Coplan, R. J. and Bowker, J. R. (2014). All alone: Multiple perspectives on the study of solitude. In R. J. Coplan & J. C. Bowker (Eds.), *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone* (pp. 3-13). West Sussex: Wiley Blackwell.
- Corey, G. (2008). Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları (T. Ergene, Çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Corsano, P., Majorano, M. and Champretavy, L. (2006). Psychological well-being in adolescence: The contribution of interpersonal relations and experience of being alone. *Adolescence*, 41(162), 341-353.
- Costache, A. (2013). On solitude and loneliness in hermeneutical philosophy. *META: Research in Hermeneutics, Phenomenology, and Practical Philosophy*, 5(1),130-149.
- Cremer, K. M. and Lake, R. P. (1988). The preference for solitude scale: Psychometric properties and factor structure. *Personality and Individual Differences*, 24(2), 193-199.

- Cüceloğlu, D. (2012). İnsan ve davranışı (24. baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çuhadaroğlu, A. ve Akfırat, O. N. (2017). Üniversite öğrencilerinin benlik kurgularıyla toplumsal cinsiyet algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 16(4), 1031-1046.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L. and Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self determination in human behaviour*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L. and Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(6), 1024- 1037.
- Deci, E. L. and Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. A. Dientsbeir (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation: Vol.38, Perspectives on motivation* (pp. 237–288). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Deci, E. L. and Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Ercan, H. (2011). İlişkisel-bireyci-toplulukçu benlik ölçeği'nin psikometrik özellikleri ve uyarlama çalışması. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 13(21), 37-45.
- Ercan, H. (2013). Genç yetişkinlerde benlik kurgusu üzerine bir çalışma. *Zeitschrift Für Die Welt der Türken/Journal of World of Turks*, 5(2), 157-178.
- Ericson, E. H. (1994). *Identity, youth and crisis*. London: W. W. Norton& Company.
- Ernst, J. M. and Cacioppo, J. T. (1999). Lonely hearts: Psychological perspectives on loneliness. *Applied & Preventive Psychology*, 8(1), 1-22.
- Erpay, T. (2017). Tek başına olma ve tek başına olmayı tercih etmenin yalnızlık, yaşamda anlam ve utangaçlıkla ilişkisinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ersanlı, K. (2012). *Benliğin gelişimi ve görevleri* (3. baskı). Ankara: Tarcan Matbaa Yayıncılık.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N.E. and Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8th ed.). New York: McGraw-Hill International Edition.
- Frankl, V. (1992). *Man's search for meaning* (I. Lasch, Trans.). Boston: Beacon Press.
- Freud, A. (1958). Adolescence. *Psychoanalytic Study of the Child*, 13, 255-278.
- Freud, S. (1930). *Civilization and its discontents*. London: Hogarth Press.
- Freud, S. (1993). Yas ve melankoli (R. Uslu ve O. E. Berksun, Çev.). *Kriz Dergisi*, 1(2), 98-103.

- Fromm-Reichmann, F. (1959), Loneliness. *Psychiatry*, 22, 1-15.
- Galanaki, E. (2004). Are children able to distinguish among the concepts of aloneness, loneliness, and solitude? *The International Society for the Study of Behavioural Development*, 28(5), 435–443.
- Galanaki, E. (2014). The origins of solitude: Psychoanalytic perspectives. In R. J. Coplan & J. C. Bowker (Eds.), *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone* (pp. 71-89). West Sussex: Wiley Blackwell.
- Geçtan, E. (1990). *Varoluş ve psikiyatri*. İstanbul: Metis Yayınları.
- George, D. and Mallery, M. (2010). *Spss for Windows step by step: A simple guide and reference* (10th ed.). Boston: Pearson.
- Glasser, W. (1965). *Reality therapy*. New York: Harper & Row Publisher.
- Glasser, W. (1998). *Kişisel özgürlüğün psikolojisi: Seçim teorisi* (M. İzmirli, Çev.) İstanbul: Hayat Yayıncılık.
- Göregenli, M. (1995). Kültürümüz açısından bireycilik-toplulukçuluk eğilimleri: Bir başlangıç çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(35), 1-14.
- Hazan, C. and Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Heidegger, M. (1995). *The fundamental concepts of metaphysics: World, finitude, solitude*. (W. Mcnail & N. Walker, Trans.). United States of America: Indiana University Press.
- Hofstede, G. (1980). Motivation, leadership, and organization: Do American theories apply abroad? *Organizational Dynamics*, 9(1), 42-63.
- Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions, and organizations* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Inguglia, C., Ingoglia, S., Liga, F., Lo Coco, A. and Lo Cricchio, M. (2015). Autonomy and relatedness in adolescence and emerging adulthood: Relationships with parental support and psychological distress. *Journal of Adult Development*, 22(1), 1-13.
- İmamoğlu, E. O. (1998). Individualism and collectivism in a model and scale of balanced differentiation and integration. *The Journal of Psychology*, 132(1), 95-105.
- İmamoğlu, E. O. (2003). Individuation and relatedness: Not opposing but distinct and complementary. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 129(4), 367-402.
- İmamoğlu, E. O., Günaydın, G. ve Selçuk, E. (2011). Özgün benliğin yordayıcıları olarak kendileşme ve ilişkililik: Cinsiyetin ve kültürel yönelimlerin ötesinde. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 27-43.

- İmamoğlu, E. O. and İmamoğlu, S. (2007). Relationships between attachment security and self-construal orientations. *The Journal of Psychology*, 141(5), 359-558.
- İmamoğlu, E. O. and Karakitapoğlu-Aygün, Z. (2004). Self-construals and values in different cultural and socioeconomic contexts. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 130(4), 277-306.
- Jackson, E. (2016). Alone and together with myself: How do we experience solitude? *Existential Analysis*, 27, 406-418.
- James, W. (1952). *The principles of psychology*. Chicago: Encyclopedia Britannica.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1982). Old-age security value of children: Cross-national socioeconomic evidence. *Journal of Cross-cultural Psychology*, 13(1), 29-42.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1996). Özerk- ilişkisel benlik: Yeni bir sentez. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11(37), 36-43.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2000). *Kültürel psikoloji-Kültür bağlamında insan ve aile*. İstanbul: Evrim Yayınları.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2002). Psychology and human competence development. *Applied Psychology*, 51(1), 5-22.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2005). Autonomy and relatedness in cultural context: Implications for self and family. *Journal of Cross-cultural Psychology*, 36(4), 403-422.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2007). *Kültürel psikoloji: Kültür bağlamında insan ve aile*. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2012). *Benlik, aile ve insan gelişimi (3. baskı)*. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2013). *Günümüzde insan ve insanlar (14. baskı)*. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kashima, E. and Hardie, E. A. (2000). The development and validation of the relational, individual and collective self aspects (RIC) scale. *Asian Journal of Social Psychology*, 3, 19-48.
- Knafo, D. (2012). Alone together: Solitude and the creative encounter in art and psychoanalysis. *Psychoanalytic Dialogues*, 22, 54-71.
- Koch, P. (1994). *Solitude: A philosophical encounter*. Peru, Illionis: Open Court Publishing Company.
- Koç-Yıldırım, P. (2014). Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile benlik kurgusu arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Kroger, J. (1998). Adolescence as a second separation-individuation process. In E. Skoe & A. von der Lippe (Eds.), *Personality development in adolescence: A cross national and life span perspective* (pp. 172-192). London: Routledge.
- Larson, R. W. (1990). The solitary side of life: An examination of the time people spend alone from childhood to old age. *Developmental Review*, 10, 155-183.
- Lawrence, D. (2006). *Enhancing self-esteem in the classroom* (3rd ed.). California: SAGE Publications Inc.
- Lindemann, E. (1944). Symptomatology and management of acute grief. *American Journal of Psychiatry*, 101(2), 141-148.
- Long, C. R. (2000). A comparison of positive and negative episodes of solitude (Unpublished master's thesis). Massachusetts Amherst University, USA.
- Long, C. R. and Averill, J. R. (2003). Solitude: An exploration of benefits of being alone. *Journal for the Theory of Social Behavior*, 33(1), 21-44.
- Long, C. R., Seburn, M., Averill, J. R. and More, T. A. (2003). Solitude experiences: Varieties, settings, and individual differences. *The Society for Personality and Social Psychology*, 5(29), 578- 583.
- Mahler, M. S. (1967). On human symbiosis and the vicissitudes of individuation. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 15(4), 740-763.
- Malkinson, R. (2009). *Bilişsel yas terapisi* (S. Kunt Akbaş, Çev.) Ankara: HYB Yayıncılık.
- Markus, H. R. and Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50, 370–396.
- Maslow, A. H. (1962). Some basic propositions of a growth and self-actualization psychology. In A. W. Combs (Ed.), *Perceiving, behaving, becoming: A new focus for education* (pp. 34-49). Washington DC, US: National Education Association.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality*. New York: Harper&Row.
- Maslow, A. H. (1971). *The farther reaches of human nature*. England: Penguin Books.
- Meeus, W. I. M., Oosterwegel, A. and Vollebergh, W. (2002). Parental and peer attachment and identity development in adolescence. *Journal of adolescence*, 25(1), 93-106.
- Montaigne, (2004). *Denemeler* (K. Çetinoğlu, Çev.). İstanbul: Kum Saati Yayınları.
- Moustakas, C. E. (1961). *Loneliness*. New York: Prentice-Hall.
- Nyugen, T. T., Ryan, R. M. and Deci, E. L. (2018). Solitude as an approach to affective self-regulation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 44(1), 92-106.

- Özdemir, Y. (2012). Ergenlerin öznel iyi oluşlarının özerk, ilişkisel ve özerk-ilişkisel benlik kurguları açısından incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(38), 188-198.
- Özdemir, Y. ve İlhan, T. (2012). Benlik kurgusu, bağlanma ve yalnızlık. Üniversite öğrencileri üzerine bir inceleme. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 157-180.
- Pallant, J. (2016). SPSS kullanma kılavuzu: SPSS ile adım adım veri analizi (S. Balcı & B. Ahi, Çev.) Ankara: Anı Yayıncılık.
- Paula, K. (2011). Yalnızlık hissi: Teorik yaklaşımlar (S. Zengin & M. Kızılgeçit Çev.) *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 11(3), 217- 229.
- Perlman, D. and Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. *Personal Relationships*, 3, 31-56.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J. and Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(4), 419-435.
- Rokach, A. (2011). From loneliness to belonging: A review. *Psychology Journal*, 8(2), 70-81.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63(3), 397-427.
- Ryan, R. M. and Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryan, R. M. and Deci, E. L. (2008). Self determination theory and the role of basic psychological needs in personality and the organization of behaviour. *Handbook of Personality: Theory and Research*, 3, 654-678.
- Ryan, R. M. and Deci, E. L. (2017). *Self determination theory*. London: The Guilford Press.
- Ryan, R. M. and Lynch, J. H. (1989). Emotional autonomy versus detachment: Revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child Development*, 60, 340-356.
- Santrock, J. W. (2012). Yaşam boyu gelişim (G. Yüksel, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Sarıçam, H. (2015). Benlik kurgusu. A. Akın ve Ü. Akın (Ed.), *Psikolojide güncel kavramlar -2- benlik içinde* (s. 224-233). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Schunk, D. H. (2011). Eğitimsel bir bakışla öğrenme teorileri (M. Şahin, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

- Sheldon, K. M., Ryan, R. And Reis, H. T. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(12), 1270-1279.
- Singelis, T. M. (1994). The measurement of independent and interdependent self construals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20, 580-591.
- Storr, A. (1988). *Solitude: A return to the self*. New York: Ballantine Books.
- Sullivan, H. S. (1953). *Interpersonal theory of personality*. New York: Norton Company Inc.
- Tosun, C. (2015). Evlilik öncesindeki ve evli bireylerin ilişki nitelikleri, benlik kurguları ve özgeci davranış düzeyleri (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Triandis, H. C. (1995). *Individualism & colectivism*. London: Taylor & Francis Group.
- Triandis, H. C. (2001). Individualism-collectivism and personality. *Journal of Personality*, 69(6), 907-924.
- Twyman, M. (2005). Being alone. In E. Ryner, A. Joyce, J. Rose, M. Twyman, and C. Clulow (Eds.), *Human development: An introduction to the psychodynamics of growth, maturity and ageing* (4th ed., pp. 259-263). New York: Tyler and Francis Group.
- Verschueren, K., Marcoen, A. And Schoefs, V. (1996). The internal working model of the self, attachment, and competence in five-year-olds. *Child Development*, 67(5), 2493-2511.
- Wang, Y. (2006). *Culture and solitude: Meaning and significance of being alone* (Unpublished master's thesis). Massachusetts Amherst University, USA.
- Wehmeyer, M. L. (1999). A functional model of self-determination: Describing development and implementing instruction. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 14(1), 53-61.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.
- White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66(5), 297-333.
- Winnicot, D. W. (1958). The capacity to be alone. *The International Journal of Psycho-Analysis*, 39, 416-420.
- Woolf, V. (2012). *Kendine ait bir oda* (İ. Özdemir, Çev.) İstanbul: Kırmızı Kedi Yayınevi.
- Wubbolding, R. E. (2015). *Gerçeklik terapisi* (E. E. Öksüz, Çev.) İstanbul: Okuyan Us Yayınları.

Yalom, I. (2013). Varoluşçu psikoterapi (Z. İyidoğan-Babayiğit, Çev.). İstanbul: Kabalıcı Yayıncılık.

Yazgan-İnanç, B. ve Yerlikaya, E. E. (2014). Kişilik kuramları (8. baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Yükseköğretim Kurulu (2018, Mayıs). Yeni öğretmen yetiştirme lisans programı. http://www.yok.gov.tr/documents/10279/41805112/Rehberlik_ve_Psikolojik_Danismanlik_Lisans_Programi.pdf adresinden 9 Aralık 2018 tarihinde edinilmiştir.





8. EKLER

Ek 1. Ölçekler

Değerli katılımcılar;

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin **tek başına olmayı tercih etme** durumlarını bazı değişkenlerle incelemektir. Elde edilen bilgiler sadece bu araştırma için kullanılacak olup kimliğinize ilişkin bilgiler vermeniz gerekmemektedir. Soruları içtenlikle ve boş madde bırakmamaya özen göstererek cevaplamanızı diliyorum. Katkılarınız için şimdiden teşekkürler.

Öykü ÖZYAZICI (Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Öğrencisi)

TRABZON ÜNİVERSİTESİ LISANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

1.	Cinsiyetiniz	Kadın (1)	Erkek (2)
2.	Yaşınız	
3.	Bölüm	
4.	Sınıfınız	Hazırlık(1) 4 (5)	1(2) 5 ve üzeri (6) 2 (3) 3(4)
5.	Yaşamınızın çoğunu nasıl bir yerde geçirdiniz?	Köy/Kasaba (1) Büyükşehir (4)	İlçe (2) Şehir(3)
6.	Annenizin eğitim düzeyi nedir?	Okur-yazar değil(1) Lise (4) Lisansüstü (6)	İlkokul (2) Ortaokul (3) Yüksek Okul veya Üniversite (5)
7.	Babanızın eğitim düzeyi nedir?	Okur-yazar değil(1) Lise (4) Lisansüstü (6)	İlkokul (2) Ortaokul (3) Yüksek Okul veya Üniversite (5)
8.	Ailenizin aylık gelir düzeyi nedir?	0-1300 TL (1) 2286-3210TL (3) 4551-9625 TL (5)	1301-2285 TL (2) 3211-4550 TL (4) 9626 TL ve üstü (6)

Ek 1'in devamı

TBOTEÖ

Yönerge: Aşağıdaki her maddede iki ifade yer almaktadır. Bu ifadelerden sizi **en iyi** tanımlayanın başındaki yuvarlak alanı doldurunuz. Bazı durumlarda, maddedeki her iki ifade de sizi çok iyi ya da biraz tanımlayabilir. Bu durumda, sizi en iyi ya da sıklıkla tanımlayacak olanı olan belirtiniz.

1.	<input type="radio"/> İnsanlarla birlikte olmaktan hoşlanırım. <input type="radio"/> Kendi başıma olmaktan hoşlanırım.
2.	<input type="radio"/> Ben her zaman günümü kendime biraz zaman ayıracak şekilde planlarım. <input type="radio"/> Ben her zaman günümü birileriyle bir şeyler yapacak şekilde planlarım.
3.	<input type="radio"/> Bir işte aradığım özelliklerden biri, ilgi çekici insanlarla etkileşim kurma fırsatı sağlamasıdır. <input type="radio"/> Bir işte aradığım özelliklerden biri, kendi başıma vakit geçirme fırsatı sağlamasıdır.
4.	<input type="radio"/> Birçok insanla birlikte birkaç saat vakit geçirdikten sonra kendimi genellikle canlanmış ve enerjik bulurum. <input type="radio"/> Birçok insanla birlikte birkaç saat vakit geçirdikten sonra genellikle uzaklaşmak ve tek başıma kalmak için istek duyarım.
5.	<input type="radio"/> Yalnız geçirilen zaman benim için çoğu kez verimlidir. <input type="radio"/> Yalnız geçirilen zaman benim için çoğu kez vakit kaybıdır.
6.	<input type="radio"/> Çoğu kez tek başıma kalmak için güçlü bir istek duyarım. <input type="radio"/> Nadiren tek başıma kalmak için güçlü bir istek duyarım.
7.	<input type="radio"/> Etrafta birçok insanın olduğu ve pek çok etkinliğin yapıldığı yerlerde tatil yapmaktan hoşlanırım. <input type="radio"/> Etrafta çok az sayıda insanın ve çok fazla sessizlik ile huzur olduğu yerlerde tatil yapmaktan hoşlanırım.
8.	<input type="radio"/> Birkaç saat tek başıma vakit geçirmek zorunda kaldığımda, zamanı sıkıcı ve tatsız bulurum. <input type="radio"/> Birkaç saat tek başıma vakit geçirmek zorunda kaldığımda, zamanı verimli ve hoş bulurum.
9.	<input type="radio"/> Birkaç saatlik bir uçak seyahati yapıyor olsaydım, konuşması keyif veren birinin yanına oturmak isterdim. <input type="radio"/> Birkaç saatlik bir uçak seyahati yapıyor olsaydım, vaktimi sessiz bir şekilde geçirmek isterdim.
10.	<input type="radio"/> Başka insanlarla geçirilen zaman çoğu kez sıkıcıdır ve ilginç değildir. <input type="radio"/> Tek başına geçirilen zaman çoğu kez sıkıcıdır ve ilginç değildir.
11.	<input type="radio"/> Diğer insanların arasında olmaya yönelik güçlü bir ihtiyacım var. <input type="radio"/> Diğer insanların arasında olmaya yönelik güçlü bir ihtiyacım yok.
12.	<input type="radio"/> İnsanlardan uzaklaşmak ve tek başıma olmak zorunda hissettiğim zamanlar çoktur. <input type="radio"/> İnsanlardan uzaklaşmak ve tek başıma olmak zorunda hissettiğim zamanlar çok azdır.

Ek 1'in devamı

TBOTÖ

Yönerge: Aşağıda insanların tek başına olduklarında, bu tek başınlığı nasıl yaşadıklarına dair ifadeler bulunmaktadır. Son bir yıl içinde tek başına olduğunuz zamanlarda ilgili ifadedeki yaşantıyı ne sıklıkta yaşadığınızı dokuzlu derecelendirmeyi dikkate alarak işaretleyiniz.	Yılda bir kere veya daha az	Ayda iki veya üç kere	Günde kereden fazla	bir
	↑	↑	↑	
1. Kendini Zenginleştirme: Zamanınızı kendinizi zenginleştirmek için kullanırsınız. Edebi eserler okur, müzik dinler ya da bakış açınızı geliştireceğine inandığınız veya sizi daha iyi bir insan yapacak diğer etkinliklerle ilgilenirsiniz.	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
2. Yalnızlık: Kendinizi değersiz, terk edilmiş, kimsenin umurunda değilmişsiniz gibi hissedersiniz. Depresif, kaygılı ve yalnızsınızdır.	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
3. Akademik Çalışmalara Odaklanma: Yalnızken akademik çalışmalarınıza odaklanmayı tercih edersiniz.	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
4. Yakınlık: Yalnız olmanıza rağmen kendinizi özellikle önemseydiğiniz birine yakın hissedersiniz. Örneğin; yanınızda olmayan bir arkadaşınız, sevgiliniz, belki kaybettiğiniz bir akrabanız (sevgili büyükanneniz ya da büyükbabanız gibi). Yanınızda olmayan kişiyi sadece düşünmek bile yakınlık duygunuzu güçlendirir.	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
5. Duygusal Arınma: Yalnız kaldığınız zamanlar sizin "gerçek duygularınızın" yüzeye çıkmasına ve yaşanmasına fırsat verir. Bu durum duygularınızı beslemenize ve netleştirmenize bir fırsat sağlar, böylece duygularınızı daha uygun ve yaratıcı yollarla ifade edebilirsiniz.	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
6. Kendini Aşma: Yalnızken, meditasyonda olduğu gibi, düşüncelerden arınmış bir farkındalık durumuna ulaşırsınız. Günlük meselelerin ve endişelerin ötesine geçme duygusuna sahip olursunuz; zihin ve vücut bir bütün olur.	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
7. Acı Çekme: Diğerleri birlikteyken, ben yalnızım diye acı çekersiniz.	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
8. Problem Çözme: Karşılaştığınız belirli problem ya da kararlar hakkında düşünür ve bazı çözüm yolları bulmak için girişimde bulunursunuz. Düşüncelerinizi organize eder, eski problemlerinize ilişkin kararlarınızı hatırlar ve bir eylem planı hazırlarsınız.	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
9. Hayal Kurma: Fantaziler kurar, herhangi biri olabileceğiniz bir hayal dünyasına girer ve içinizden gelen her şeyi yaparsınız.	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
10. Artırılmış Duygusal Farkındalık: Etrafınızdaki görüntü ve seslerin büyüdüğü ve daha da güçlendiği görünür; normalde dikkatinizi çekmeyen küçük şeyleri fark edersiniz.	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
11. Kendini Keşfetme: Sizin için gerçekten nelerin önemli olduğu hakkında düşünür, kendi temel değerlerinizi ve amaçlarınıza yönelik iç görü kazanır ve güçlü/zayıf yönleriniz ile ilgili farkındalık kazanırsınız.	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
12. Hoşça Vakit Geçirme: Zamanınızı tek başına televizyon izleyerek, telefonla konuşarak, internette dolaşarak ya da yalnızken zihninizi dağıtabilecek diğer etkinliklerle meşgul olursunuz.	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
13. Yabancılaşma: Yalnızken kendinizi tüm toplumdan yalıtılmış, dışlanmış ve unutulmuş hissedersiniz.	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
14. Aydınlanma: Yaşamın anlamı ve önemine ilişkin daha bilinçli hale gelir ve yaşamdaki yerinizi daha geniş bir perspektiften algılersiniz.	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
15. Özlem: Şu anda ulaşamayacağın insanlara ya da bir şeye dair güçlü bir istek veya özlem duyarsınız; bu durum, üzüntü ve umutlu bekleyişin bir karışımı olan acı-tatlı bir duygudur.	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
16. Kuruntu Yapma: Yalnızken geçmiş yaşantı, kişi ya da olayları takıntılı bir şekilde düşünürsünüz.	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
17. Yaratıcılık: Tek başına olma; sanatta, şiirde ya da entelektüel uğraşlarda, yeni fikirleri veya kendini yenilikçi bir şekilde ifade etmeyi harekete geçirir.	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
18. Dinlenme: Zamanı dinlenmek ya da uyumak için kullanır, böylece kendinizi gücünüzü toplamış ve enerji dolu hissedersiniz.	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
19. İç Huzur: Yalnızken, kendinizi sakin ve rahatlamış, günlük yaşamın stresinden uzak hissedersiniz.	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
20. Hatıralara Dalma: Geçmiş zamanları düşünürsünüz. Örneğin; yaşadığınız olayları ya da tanıdığınız insanları hatırlarsınız.	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	

Ek 1'in devamı

PIÖ

Aşağıda bireylerin ihtiyaçlarını doyurma biçimlerine dair ifadeler verilmiştir. Lütfen her bir ifadeyi okuduktan sonra, ifadelerin size uygunluk derecesini belirtiniz.

	1	2	3	4	5	6	7
	Hiç doğru değil			Biraz doğru			Çok doğru
1. Hayatımı nasıl yaşayacağıma karar verme özgürlüğümün olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2. Etkileşimde bulunduğum insanlardan gerçekten hoşlanıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
3. Kendimi çoğu zaman çok yeterli hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
4. Hayatımda kendimi baskı altında hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
5. Tanıdığım insanlar yaptığım şeylerde iyi olduğumu söylerler.	1	2	3	4	5	6	7
6. Etkileşimde bulunduğum insanlarla iyi geçinirim.	1	2	3	4	5	6	7
7. Daha çok kendi başımayımdır ve çok fazla sosyal etkileşime girmem.	1	2	3	4	5	6	7
8. Görüş ve düşüncelerimi ifade etmede genellikle kendimi özgür hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
9. Düzenli olarak etkileşimde bulunduğum insanları arkadaşım olarak görürüm.	1	2	3	4	5	6	7
10. Son zamanlarda yeni ve ilginç beceriler öğrendim.	1	2	3	4	5	6	7
11. Günlük yaşamımda bana söylenenleri sıklıkla yapmak zorunda kalırım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Hayatımdaki insanlar benimle ilgilenirler.	1	2	3	4	5	6	7
13. Çoğu zaman, yaptıklarımın dolayı başarı duygusunu hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
14. Günlük yaşamımda etkileşimde bulunduğum insanlar duygularımı dikkate alırlar.	1	2	3	4	5	6	7
15. Hayatımda ne kadar yetenekli olduğumu gösterme şansını bulamıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
16. Yakın olduğum çok fazla insan yok.	1	2	3	4	5	6	7
17. Günlük yaşamımda kendi benliğimi ortaya koyabildiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
18. Düzenli olarak etkileşimde bulunduğum insanlar benden hoşlanmıyor gibi gözüküyor.	1	2	3	4	5	6	7
19. Kendimi çoğu zaman becerikli hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
20. Günlük yaşamımda kendi kararlarımı vermek için çok fazla imkânım yoktur.	1	2	3	4	5	6	7
21. Genellikle insanlar bana karşı oldukça dostane davranır.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 1'in devamı

RIC

Aşağıda, insanların kendilerini tanımlamak üzere kullandıkları bir grup ifade verilmektedir. Her bir ifadeyi okuyun ve her bir ifadenin sizi ne kadar yansıttığı/sizin için doğru olduğu konusunda en uygun rakamsal karşılığı daire içine alınız. Her bir ifade için çok fazla zaman harcamayınız ancak **genellikle nasıl düşündüğünüze** işaret eden yanıtı veriniz.

	1	2	3	4	5	6	7
Beni yansıtmıyor/ Benim için doğru değil							Beni yansıtıyor/ Benim için çok doğru
1.Hayattaki en önemli şeyin kişisel dürüstlüğe sahip olmak/kendime karşı dürüst olmak olduğunu düşünüyorum	1	2	3	4	5	6	7
2.Hayattaki en önemli şeyin benim için önemli olan kişilerle iyi kişisel ilişkilere sahip olmak olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
	Benim için doğru değil						Benim için çok doğru
3.Hayattaki en önemli şeyin grubumun(okulum, dini örgütüm, komşularım gibi) refahını artıracak nedenler için çalışmak olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
4.Çocuklarıma kendilerini tanımalarını ve biricik bir birey olarak kendi potansiyellerini geliştirmelerini öğrettirdim.	1	2	3	4	5	6	7
5.Çocuklarıma arkadaşlarına karşı ilgili ve onların gereksinimlerine karşı duyarlı olmalarını öğrettirdim.	1	2	3	4	5	6	7
6.Çocuklarıma ait oldukları gruba sadık olmalarını öğrettirdim.	1	2	3	4	5	6	7
7.Kendimi kendine yeten biri, bir birey olarak görürüm.	1	2	3	4	5	6	7
8.Kendimi iyi bir partner(sevgili, nişanlı, eş) ve arkadaş olarak görürüm.	1	2	3	4	5	6	7
9.Kendimi grubumun iyi bir üyesi olarak görürüm.	1	2	3	4	5	6	7
10.Onurun kendime karşı dürüst olmakla elde edilebileceğini düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
11.Onurun kişisel ilişkilerimin olduğu insanlara karşı dürüst olmakla elde edilebileceğini düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
12.Onurun akrabalar, çalışma grubu, dini ya da sosyal gruplar gibi içinde yer aldığım gruplara karşı dürüst olmakla elde edilebileceğini düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
13.Bir kişiyi eğer görev için belirtilen kişisel sorumlulukları alırsa, kurum için iyi bir çalışan olarak kabul ederim.	1	2	3	4	5	6	7
14.Bir kişiyi eğer diğer meslektaşlarıyla iyi geçinir ve işbirliği içinde çalışırsa kurum için iyi bir çalışan olarak kabul ederim.	1	2	3	4	5	6	7
15.Bir kişiyi eğer örgütünün ya da çalışma grubunun gelişimi için çalışırsa kurum için iyi bir çalışan olarak kabul ederim.	1	2	3	4	5	6	7
16.Benim için en tatmin edici etkinlik kendim için bir şeyler yapmaktır.	1	2	3	4	5	6	7
17.Benim için en tatmin edici etkinlik benim için önemli olan kişiler için bir şeyler yapmaktır.	1	2	3	4	5	6	7
18.Benim için en tatmin edici etkinlik grubum için bir şeyler yapmaktır.	1	2	3	4	5	6	7
19.Önemli bir kişisel karar almam gerektiğinde, kendime gerçekten en çok yapmak istediğim şeyi sorarım.	1	2	3	4	5	6	7
20.Önemli bir kişisel karar almam gerektiğinde, partnerim ya da en iyi arkadaşım ile konuşurum.	1	2	3	4	5	6	7
21.Önemli bir kişisel karar almam gerektiğinde, ailem ya da akrabalarım ile konuşurum.	1	2	3	4	5	6	7
22.Bir konsere gittiğim zaman, müzikten keyif almanın çok kişisel bir deneyim olduğunu hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
23. Bir konsere gittiğim zaman, eğer ahbablarım (partnerim, arkadaşım, konuklarım) da ondan keyif alıyorsa, keyif aldığımı hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
24. Bir konsere gittiğim zaman, grubun bir parçası olmaktan dolayı kendimi iyi hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
25.Kendimle ilgili en çok önemseydiğim şey, kendimle olan ilişkimdir.	1	2	3	4	5	6	7
26. Kendimle ilgili en çok önemseydiğim şey, özel bir kişiyle olan ilişkimdir.	1	2	3	4	5	6	7
27. Kendimle ilgili en çok önemseydiğim şey, grubumla olan ilişkimdir.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 2. Benlik Kurgusu Ölçeği İzin

Ölçek Kullanım İzin ▶ Gelen Kutusu x



hülya ercan <hulya.ekin@gmail.com>

6 Şubat Sal 15:58 ☆ ↶ ⋮

Yrd. Doç. Dr. Fatma Altun danışmanlığında, Öykü Özyazıcı tarafından yürütülmesi planlanan "Üniversite Öğrencilerinde Tek Başınalık, Psikolojik İhtiyaç Doyumu ve Benlik Kurgusu" adlı çalışmada uyarlamasını yaptığım "İlişkisel- Bireyci- Toplulukçu Benlik Ölçeği"nin kullanılması uygundur. Gereğini bilgilerinize arz ederim.

Yrd.Doç. Dr. Hülya Ercan
Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi
Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü
RPD Anabilim Dalı
KARAMAN

↶ Yanıtla

➡ Yönlendir



Ek 3. Psikolojik İhtiyaç Doyumu İzin



Oyku Ozyazici <oykuozyazici@gmail.com>
Alıcı: zeynep.cihangir.cankaya@ege.edu.tr

6 Şub 2018 11:37 ☆ ↩ ⋮

Zeynep hocam merhaba,

Sizden ölçek konusunda izin almıştım fakat etik kurul onayı için izinde tez başlığı ve danışman adının belirtilmesi gerekiyordu. Bu nedenle Yrd. Doç. Dr. Fatma Altun danışmanlığında yürütmeyi planladığımız Üniversite Öğrencilerinde Tek Başınalık, Psikolojik İhtiyaç Doyumu ve Benlik Kurgusu adlı tez çalışmam için Hasan Bacanlı ile uyarlanmış İhtiyaç Doyumu Ölçeğini kullanmayı rica ediyorum. İzin verdiğinizde dair tekrar mail atabilirsiniz çok sevinirim. Şimdiden teşekkür ediyorum, iyi günler, iyi çalışmalar dilerim.



Mrs. Sophoeun Thai <zeynep.cihangir.cankaya@ege.edu.tr>
Alıcı: ben

12 Şub 2018 10:51 ☆ ↩ ⋮

Sayın Öykü Özyazıcı

Yrd. Doç. Dr. Fatma Altun danışmanlığında yürütülecek olan Üniversite Öğrencilerinde Tek Başınalık, Psikolojik İhtiyaç Doyumu ve Benlik Kurgusu adlı tez çalışmanızda Prof.Dr. Hasan Bacanlı ile birlikte uyarlanmış olduğumuz İhtiyaç Doyumu Ölçeğini kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar dilerim.

Doç. Dr. Zeynep CİHANGİR ÇANKAYA
EGE ÜNİVERSİTESİ PDR ANABİLİM DALI

(null)

↩ Yanıtla

➡ Yonlendir

Ek 4. Tek Başına Olmayı Tercih Etme ve Tek Başına Olma Türleri Ölçeği İzin

[ileti kısaltıldı] [Tüm iletiyi görüntüle](#)



Oyku Ozyazici <oykuozyazici@gmail.com>

Alıcı: Tunahan

5 Şub 2018 22:36 ☆ ↶ ⋮

Tunahan Hocam merhaba,

Sizden ölçekler konusunda izin almıştım fakat etik kurul onayı için izinde tez başlığı ve danışman adının belirtilmesi gerekiyordu. Bu nedenle Yrd. Doç. Dr. Fatma Altun danışmanlığında yürütmeyi planladığımız Üniversite Öğrencilerinde Tek Başınalık, Psikolojik İhtiyaç Doyumu ve Benlik Kurgusu adlı tez için uyarlanmış olduğunuz Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği ve Tek Başına Olma Türleri Ölçeğini kullanmayı rica ediyorum. İzin verdiğinizde dair tekrar mail yollayabilirsiniz çok sevinirim, şimdiden teşekkür ediyorum, iyi çalışmalar dilerim.

30 Kasım 2017 14:40 tarihinde Tunahan Erpay <tunahanerpay@hotmail.com> yazdı:

...



Tunahan Erpay <tunahanerpay@hotmail.com>

Alıcı: ben

5 Şub 2018 22:48 ☆ ↶ ⋮

Merhaba Öykü Hocam.

Tezinizde uyarlanmış olduğum Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği ve Tek Başına Olma Türleri Ölçeğini kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar dilerim.

Gönderen: Oyku Ozyazici <oykuozyazici@gmail.com>

Gönderildi: 5 Şubat 2018 Pazartesi 22:36:54

Kime: Tunahan Erpay

Konu: Re: Yüksek Lisans Tez

Tunahan Hocam merhaba,

Sizden ölçekler konusunda izin almıştım fakat etik kurul onayı için izinde tez başlığı ve danışman adının belirtilmesi gerekiyordu. Bu nedenle Yrd. Doç. Dr. Fatma Altun danışmanlığında yürütmeyi planladığımız Üniversite Öğrencilerinde Tek Başınalık, Psikolojik İhtiyaç Doyumu ve Benlik Kurgusu adlı tez için uyarlanmış olduğunuz Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği ve Tek Başına Olma Türleri Ölçeğini kullanmayı rica ediyorum. İzin verdiğinizde dair tekrar mail yollayabilirsiniz çok sevinirim, şimdiden teşekkür ediyorum, iyi çalışmalar dilerim.

30 Kasım 2017 14:40 tarihinde Tunahan Erpay <tunahanerpay@hotmail.com> yazdı:

Rica ederim. Tek Başına Olma Türleri ölçeğinde 3 tane doldurma madde olduğuna dikkat edersiniz tezimde belirtmişim. O maddeler istatistiksel analizlere dahil edilmeyecek. İyi

9. ÖZ GEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ

28.05.1994 yılında Trabzon'da doğdu. İlköğrenimini Cudibey Ortaokulu'nda, orta öğrenimini Dumlupınar İlkokulu'nda, lise öğrenimini Tevfik Serdar Anadolu Lisesi'nde tamamladı. Lisans eğitimini 2012-2016 yılları arasında Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programında tamamladı. 2016-2017 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde KTÜ Fatih Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı'nda yüksek lisans eğitimine başladı.

İLETİŞİM BİLGİLERİ

Adres : Öykü ÖZYAZICI, Ortahisar/Trabzon.

E-Posta : oykuozyazici@gmail.com

Tel : 0538 510 50 04