

T.C.  
Mersin Üniversitesi  
Sosyal Bilimler Enstitüsü  
Psikoloji Anabilim Dalı

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE YALNIZLIK VE SOSYAL DESTEK  
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN KARŞILAŞTIRILMASI

Hatice KOZAKLI

Danışman:  
Yrd.Doç.Dr. Ertuğrul GÖDELEK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mersin, 2006

## ÖNSÖZ

Kişiler, sosyal yaşam içinde yüzlerce sayıda ve nitelikte sorunla karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu sorunların bir çoğuna kaynaklık veya eşlik eden yalnızlık yaşantısı, yaşantımızda ciddi yer kaplamaktadır. Yine bir çok problemin çözümünde sosyal destek düzeyinin yükselmesi veya sosyal destek kaynaklarının güçlenmesinin birey açısından önemi büyüktür. Bu perspektiften, çalışmada yalnızlık ve sosyal destek süreçlerinin tanınması ve anlaşılmasına katkıda bulunulmaya çalışılmıştır.

Bu çalışmayı tamamlamayı borçlu olduğum danışmanım Yrd.Doç.Dr. Ertuğrul GÖDELEK'e teşekkür ediyorum. Başlangıçtan itibaren inancını ve moral desteğini esirgemediği için.

Benim için tezim ekip çalışmasıydı. Tüm hata ve eksikler bana aittir. Çevirilerim de yardımcı olan Elif'e, cesaretlendiren arkadaşlarıma, bilgisayarını paylaşmak zorunda kalan eşime ve annesinin bir türlü bitmeyen ödevini anlayamayan fakat sabırlı davranan kızım Öykü'ye. Teşekkürler.

## ÖZET

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin çeşitli kaynaklardan algıladıkları sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmadaki ana hedef; yurtdışı ve ailelerinin yanında barınan üniversite öğrencilerinin, algıladıkları sosyal desteğin, yalnızlık düzeyi ile arasındaki ilişkiyi tanımlamaktır. Araştırmanın genel çerçevesi içinde algılanan sosyal destek ve yalnızlık düzeyini etkileyebileceği düşünülen öğrenciler ve ailelerine ait nitelikler ve üniversite eğitimi süresindeki barınma şekli de ele alınan değişkenler olmuştur.

Çalışmadaki temel beklenti ise, yalnızlık düzeyi ve algılanan sosyal destek düzeyinin, bireylerin yaş, sınıf, cinsiyet, barınma durumu ile ailelerine ait ikamet merkezi, kardeş sayısı, eğitim düzeyi, meslek durumu niteliklerine göre etkilendiği ve farklılaştığı yönündedir.

Araştırmaya Mersin Üniversitesinde okuyan, farklı sınıf düzeylerinden tesadüfi yöntemle seçilen 195'i kız, 190'si erkek olmak üzere toplam 385 öğrenci katılmıştır. Çalışmada öğrenciler ve ailelerine ait bilgiler için *Kişisel Bilgi Formu*, yalnızlık düzeylerini belirlemek amacıyla *UCLA Yalnızlık Ölçeği*, öğrencilerin algıladıkları sosyal desteği ölçmek için *Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği* kullanılmıştır.

Verilerin analizinde, SPSS (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı )'den yararlanılmıştır. Araştırmada yer alan bağımsız değişkenlerin, bağımlı değişkenler

üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla aritmetik ortalama, standart sapma ve varyans analizleri hesaplanmıştır. Bağımlı değişkenler arasında korelasyon ilişkileri incelenmiştir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin, yaşa göre, ailelerinin ikamet ettiği merkeze göre, annelerinin eğitim düzeyine ve eğitim giderlerini karşılama yollarına göre farklılaştığı bulunmuştur. Örnekleme yer alan öğrencilerin, yalnızlık düzeylerinin yaşın büyümesi, ailenin daha az nüfus yoğunluğu olan merkezlerde ikamet etmesi, annenin eğitim düzeyinin artması, eğitim giderlerini çalışarak kendisinin karşılması veya aileden temin etmesine bağlı olarak azaldığı bulgulanmıştır.

Sosyal destek düzeylerinin ise cinsiyet, ailenin ikamet merkezi ve eğitim giderlerini karşılama yollarına göre farklılaştığı bulunmuştur. Ailesi daha az nüfus yoğunluğu olan merkezlerde ikamet eden , eğitim giderlerini kendisi karşılayan veya ailesinden temin eden, yurttan barının öğrenciler içinde yurttan kalma süresi uzun olanların sosyal destek düzeylerinin diğer öğrencilerden anlamlı şekilde farklı olduğu görülmüştür. Cinsiyet farklılıklarına göre, kız öğrencilerin sosyal destek düzeyleri ve aileden aldıkları sosyal destek düzeyi daha yüksek bulunmuştur.

Ayrıca sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri arasında negatif korelasyon ilişkisi olduğu ve yalnızlık düzeyi ile sosyal destek kaynakları (aile, arkadaş ve özel biri) arasında ki korelasyon ilişkisinin de negatif yönlü olduğu bulgulanmıştır.

Anahtar kelimeler: Sosyal destek, yalnızlık, üniversite öğrencileri

## ABSTRACT

This study examines the relation between social support and loneliness levels, which the undergraduates perceive from various sources. The major objective of this study is to define the relation between social support and loneliness levels as perceived by the undergraduates who accommodate at the dormitories and their families. Within the general framework of the research, students and qualities of their families and form of their accommodation during higher education periods which are thought to influence their perception of social support and loneliness levels have become the handled variables.

However, the basic anticipation of this study is in the direction that loneliness level and perceived social support levels are effected and changed according to individuals' age, class, sex, accommodation status and their families' residential centers, number of brothers and sisters, education level, occupational status qualifications.

The total of participants randomly selected for this study is 385 students. 195 out of them are female and 190 are male. Students are from different classes receiving education at Mersin University. *Personal Information Form* for information about students and their families, *UCLA Loneliness Scale* for defining loneliness levels and *Multi Dimensional Social Aid Scale* for measuring social aid perceived by students are used in this study.

SPSS (Statistics Program for Social Sciences) program is used for data analysis. To determine the impact of the independent variants' on the dependent variants, arithmetic

average, standard deviation and variance analysis are calculated. Correlation relationships are analyzed between the dependent variants.

In accordance with the findings obtained from the research carried out, it was found out that loneliness levels of the undergraduates varied according to their ages, their families' residencies, their mothers' educational levels and the ways they meet education expenses. It is found that the loneliness levels was less in the sample undergraduates in connection to their ages, families residing at residential centers with less intense of population, mother's education level getting increased, meeting educational expenses by working or securing the same from the family.

It is found that social aid levels changed according to sex, families' residential centers and the ways they meet their educational expenses. It was found that the social aid was significantly different in students, whose families reside in residential centers with less intense of population, who meet educational expenses by him/herself or from family, who stay in the dormitories for longer periods. According to the difference of sex, female students' social support levels and the level of the social support they receive from the family was found to be of higher level.

Moreover, it was found that there was a negative correlation relationship between the social support and loneliness levels and the correlation relationship between the loneliness level and social support sources (family, friends and a special person) was also found to be negative.

Keywords: Social Support, Loneliness, Undergraduates

## İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
<b>ÖNSÖZ</b> .....	i
<b>ÖZET</b> .....	ii
<b>ABSTRACT</b> .....	iv
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	vi
<b>TABLolar</b> .....	ix
<b>GİRİŞ</b> .....	1
<b>I.I YALNIZLIK</b> .....	7
I.I. 1-Yalnızlık Tanımlamaları Ve İlgili Kavramlar.....	7
I.I. 2-Yalnızlık Kavramı İle İlgili Kuramsal Açıklamalar .....	10
I.I. 3-Yalnızlık Tipleri.....	15
I.I. 4-Sosyal İlişkiler , Sosyal Ağ ve Yalnızlık .....	16
I.I. 5-Yalnızlıkla İlgili Değişkenler.....	19
I.I.5.1- Yalnızlık Ve Yaş İlişkileri.....	19
I.I.5.2- Yalnızlık Ve Kişisel Özellikler.....	21
I.I.5.3-Yalnızlık Ve Cinsiyet .....	23
I.I. 5.4-Aile İlişkileri ve Yalnızlık.....	24
I.I. 6- Kültür Bağlamında Yalnızlık.....	26
I.I. 7- Yalnızlık ile Baş Etmede Bireylerin Kullandıkları Stratejiler.....	27

	<b>Sayfa No</b>
<b>I.2 SOSYAL DESTEK.....</b>	<b>31</b>
I.2.1-Tanımlar, Açıklamalar ve İlgili Kavramlar.....	31
I.2. 2-Sosyal Desteğin İşlevleri.....	33
I.2.3- Sosyal Desteğin Bireyin Sağlığı İle Pozitif İlişkisi.....	38
I.2. 4-Sosyal Desteğin Bireyin Sağlığı İle Negatif İlişkisi.....	41
I.2. 5-Sosyal Statü, Sosyal Roller ve Sosyal Destek Kaynakları.....	42
I.2. 6- Sosyal Ağ.....	43
I.2. 7- Sosyal Destek İle İlgili Değişkenler.....	45
I.2.7.1-Yaş, Cinsiyet ve Sosyal Destek İlişkisini Konu Alan Çalışmalar....	45
I.2.7.2- Yalnızlık ve Sosyal Destek İlişkisinin Vurgulandığı Çalışmalar...	47
<b>II. YÖNTEM.....</b>	<b>50</b>
II. 1.Amaç.....	50
II. 2 .Örnekleme.....	53
II. 3.Veritoplama Araçları.....	56
II.3.1 Demografik Bilgi Formu.....	56
II.3.2 UCLA Yalnızlık Ölçeği.....	57
II.3.3 Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek Ölçeği.....	57
II. 4. İşlem.....	58
II. 5. Verilerin Analizi.....	59



<b>III. BULGULAR.....</b>	<b>60</b>
III.2.Örneklemin Ölçeklere Göre Değerlendirilmesi.....	60
III.3.Denencelerin Test Edilmesi.....	73
<b>IV. TARTIŞMA VE SONUÇ.....</b>	<b>96</b>
<b>V. KAYNAKÇA.....</b>	<b>116</b>
<b>VI. EKLER</b>	

## TABLOLAR LİSTESİ

<b>Tablo No:</b>	<b>Sayfa</b>
Tablo:1	66
Tablo:2	66
Tablo:3	66
Tablo:4	67
Tablo:5	67
Tablo:6	67
Tablo:7	68
Tablo:8	68
Tablo:9	68
Tablo:10	69
Tablo:1.1	73
Tablo:1.2	74
Tablo:2.1	75
Tablo:2.2	76
Tablo:2.3	76
Tablo:2.4	77
Tablo:2.5	78
Tablo:2.6	79
Tablo:2.7	79
Tablo:2.8	80
Tablo:2.9	80
Tablo:2.10	80

<b>Tablo No:</b>	<b>Sayfa No:</b>
	Sapmaları.....81
Tablo:2.11	Sınıf Farkına Göre Sosyal Destek Puanlarının Varyans Analizi.....81
Tablo:2.12	Barınma Durumuna Göre Yalnızlık Puanlarının Ortalama Ve Standart Sapmaları.....82
Tablo:2.13	Barınma Durumuna Göre Sosyal Destek Puanlarının Ortalama Ve Standart Sapmaları.....82
Tablo:2.14	Ailelerin İkamet Ettiği Yerleşim Merkezine Bağlı Olarak Yalnızlık Puanlarının Ortalama Ve Standart Sapmaları.....83
Tablo:2.15	Ailelerin İkamet Ettiği Yerleşim Merkezine Bağlı Olarak Yalnızlık Puanlarının Varyans Analizi.....83
Tablo:2.16	Ailelerin İkamet Ettiği Yerleşim Merkezine Bağlı Olarak Sosyal Destek Puanlarının Ortalama Ve Standart Sapmaları.....84
Tablo:2.17	Ailelerin İkamet Ettiği Yerleşim Merkezine Bağlı Olarak Sosyal Destek Puanlarının Varyans Analizi.....84
Tablo:2.18	Öğrencilerin Annelerinin Eğitim Düzeyine Göre Yalnızlık Puanlarının Ortalama Ve Standart Sapmaları.....85
Tablo:2.19	Öğrencilerin Annelerinin Eğitim Düzeyine Göre Yalnızlık Puanlarının Varyans Analizi.....85
Tablo:2.20	Öğrencilerin Annelerini Eğitim Düzeyine Bağlı Olarak Sosyal Destek Puanlarının Ortalama Ve Standart Sapmaları.....86
Tablo:2.21	Öğrencilerin Annelerinin Eğitim Düzeyine Bağlı Olarak Sosyal Destek Puanlarının Varyans Analizi.....86
Tablo:2.22	Öğrencilerin Babalarının Eğitim Düzeyine Göre Yalnızlık Puanlarının Ortalama Ve Standart Sapmaları .....87
Tablo:2.23	Öğrencilerin Babalarının Eğitim Düzeyine Bağlı Olarak Yalnızlık Puanlarının Varyans Analizi.....87
Tablo:2.24	Öğrencilerin Babalarının Eğitim Düzeyine Göre Sosyal Destek Puanlarının Ortalama Ve Standart Sapmaları.....88
Tablo:2.25	Öğrencilerin Babalarının Eğitim Düzeyine Bağlı Olarak Sosyal Destek Puanlarının Varyans Analizi.....88
Tablo:2.26	Eğitim Giderlerini Karşılama Yoluna Göre Yalnızlık Puanlarının

<b>Tablo No:</b>	<b>Sayfa</b>
<b>No:</b>	
Ortalama Ve Standart Sapmaları.....	89
Tablo:2.27 Eğitim Giderlerini Karşılama Yoluna Göre Yalnızlık Puanlarının Varyans Analizi.....	89
Tablo:2.28 Eğitim Giderlerini Karşılama Yoluna Göre Sosyal Destek Puanlarının Ortalama Ve Standart Sapmaları.....	90
Tablo:2.29 Eğitim Giderlerini Karşılama Yoluna Göre Sosyal Destek Puanlarının Varyans Analizi.....	91
Tablo:2.30 Öğrencilerin Kardeş Sayılarına Göre Yalnızlık Puanlarının Ortalama Ve Standart Sapmaları.....	92
Tablo:2.31 Öğrencilerin Kardeş Sayılarına Göre Yalnızlık Puanlarının Vary. Ana...	92
Tablo:2.32 Öğrencilerin Kardeş Sayılarına Göre Sosyal Destek Puanlarının Ortalama Ve Standart Sapmaları.....	93
Tablo:2.33 Öğrencilerin Kardeş Sayılarına Göre Sosyal Destek Puanlarının Varyans Analizi.....	93
Tablo:2.34 Örneklemdede Yurtta Kalan Öğrencilerin Barınma Sürelerine Bağlı Olarak Yalnızlık Puanlarının Ortalama Ve Standart Sapmaları.....	94
Tablo:2.35 Örneklemdede Yurtta Kalan Öğrencilerin Barınma Sürelerine Bağlı Olarak Yalnızlık Puanlarının Varyans Analizi.....	94
Tablo:2.36 Örneklemdede Yurtta Kalan Öğrencilerin Barınma Sürelerine Bağlı Olarak Sosyal Destek Puanlarının Ortalama Ve Standart Sapmaları.....	95
Tablo:2.37 Örneklemdede Yurtta Kalan Öğrencilerin Barınma Sürelerine Bağlı Olarak Sosyal destek Puanlarının Varyans Analizi.....	95
Tablo:2.38 Yalnızlık Düzeyi Sosyal Destek kaynakları Arasındaki Korelasyonlar....	95

## GİRİŞ

İnsanlar öncesiyle ve sonrasıyla ağırlıklı olarak toplumsal yapının ürünüdür. Filmlerde izlediğimiz veya bazı kitaplarda rastladığımız fantastik örnekler dışında her birey üye olarak bir takım grupların içinde yer almakta ve yaşamına sosyal bir yapı ve bütünlük içinde devam etmektedir.

İçinde yer aldığı toplumun tarihsel biçimlenişi, üretim biçimi, kültürel yapısı, psikolojik boyutu bireyin hem kalıtımı, hem fiziksel çevresi ve hem de psiko-sosyal gelişiminde son derece belirleyicidir (İsen ve Batmaz, 2002).

Dünyaya geldikten sonra birey, kendisini kuşatan etkileşim çemberleri içinde sosyal ilişkilerini oluşturur. Sosyalleşme sürecinin karmaşık yapısındaki insan, bu ilişkiler ve etkileşimler sonucu bir anlamda birey olarak belirir. İster çocuk olsun ister yetişkin birey için önde gelen en belirgin ve belirleyici ilişkiler öteki insanla kurulandır. Bireyin kişiliğinin oluşumunda ve gelişiminde önemli bir yer tutan sosyal ilişkiler bir anlamda yaşamın özünü oluşturmaktadır.

Sosyal ilişkilerin günümüzde formunun değişikliğe uğradığı kabul edilmektedir. Teknolojinin gelişme hızına bağlı olarak toplumlar arasındaki ilişkiler yaygınlaşmakta, farklı toplumsal kültürlerin bilgi, değer, inanç birikimleri söz konusu toplumun sınırlarını aşarak yayılmakta yani toplumların küreselleşmesinden bahsedilmektedir. İletişim araçlarının yaygın ve etkin kullanılması ile dünya bağlamında ekonomik, siyasal, küreselleşme yanında kültürel küreselleşme yaşanmaktadır (Uygun, 2004 ).

Sosyal alandaki değişimler ve kültürel küreselleşmedeki hızlılık birey açısından bazı yoğun çelişkiler de taşımaktadır. Horney (1998), çağdaş kültürdeki çelişkileri şu şekilde sıralamıştır. Çağdaş kültürün, ekonomik açıdan bireysel rekabet ilkesine dayanması bir çelişkidir. Yalıtılmış birey aynı grubundaki öteki bireyle bir anlamda savaşmak durumundadır. Yanılsamalı başarı, rekabet duygusu ile alçakgönüllülük-sevgi arasında yaşanan çelişkidir bu. Bir diğer çelişki, bireyin ihtiyaçlarının kamçılanmasıyla bunların doyurulması arasındaki güncel engellemeler arasında yaşanır. Son çelişki ise; bireyin varsayılan özgürlüğü ile gerçek sınırlarının tanımı arasında yaşanır.

Sosyal yaşamdaki söz konusu gelişim, değişimler ve çelişkileri sosyal ilişkileri aracılığıyla yaşayan birey bir çok problemle de karşı karşıya kalmaktadır. Kentleşmenin getirdiğı yaşam biçimi, bireyselliğin öne çıkması, paylaşım ve dayanışmanın yerini farklı değerlerin alması sonucunda bireyler sosyal ilişkilerini daha yalıtılmış, soyutlanmış olarak yaşamaktadır. Sosyal ilişkilerin bu niteliklerinin çıktılarının birisi de yalnızlık yaşantılarıdır. Peplau ve Perlman (1982), Amerikan toplumunun dörtte birinin kendisini yalnız hissettiğini ve toplam nüfusun %10' unun yoğun ve kalıcı olarak tanımlanan yalnızlık yaşadıklarını ifade etmişlerdir.

Genellikle istenilmeyen bir deneyim olarak kabul edilen yalnızlığın yaygınlığı yanında birey yaşantısının farklı yönleri ile etkileşimi bulunmaktadır. Yalnızlığın fiziksel hastalıklar ( Steptoe, Owen, Brydan 2004 ), stres, anksiyete ve özellikle depresyon gibi psikolojik hastalıklar ( Hawkey, Burleson, Berntson, Cacioppo, 2003; Mc Innis, White , 2002); madde bağımlılığı (Rokach, Orzeck, 2003 ) ile ilişkisini vurgulayan çalışmalar bulunmaktadır. Psikolojik rahatsızlıklardan depresyon dışında sosyal anksiyete, şizofreni,

kişilik bozuklukları, nevrotik rahatsızlıklar ( Cacioppo, Ernst 1999) ve obezite ( Jones, Hebb, 2003 ) ile ilişkisini açıklayan çalışma örneklerine rastlamak mümkündür.

Yalnızlık yaşantıları bu şekliyle genellikle acı veren, sıkıntı veren, bireyin psikolojik, fiziki, sosyal bütünlüğüne karşı bir tehlike olarak tanımlanmaktadır.

Yalnızlık, her bireyi olduğu kadar üniversite dönemindeki gençleri de etkilemektedir. Toplumun en dinamik kesimlerinden kabul edilen üniversite eğitimi dönemindeki gençler, ergenlik döneminin sonunda bulunmaktadır. Bu dönem “genç-yetişkin” olarak adlandırılmakta ve 18-22 yaşları arasını kapsamaktadır (Özgüven, 1992).

Yalnızlık yaşantılarının genç-yetişkin dönemi içinde yaygın olduğu ve bir çok etkileşim yönünün bulunduğu kabul edilmektedir. Manfusa (2001), yalnızlığın ergenler arasında etnik statüye bakmaksızın deneyimlenebileceğini vurgularken, Roscoe ve Skomski (1989), ise yalnızlığın, genç-ergenler arasında temel bir sorun olduğuna belirtmektedirler. Genç-yetişkin dönemde yaşanan depresyon, anksiyete, stress gibi psikolojik problemlerle yalnızlık arasında ilişkiyi vurgulayan çalışmalar yapılmıştır (Taniguchi, Ura, 2002; Gu, Dong 2001; Manfusa 2001). Ayrıca yapılan çalışmalarda, yalnızlık yaşantısının genç-ergenlerde depresyon düzeyini yükselmesine (Shaver, Brennan, 1991), intihar etme olasılığına, fiziksel hastalık süreçlerinin yaygınlaşması ve erken ölüme (Kirkpatrick-Smith, Rich, Bonner, Jans 1991; Lunsky, 2004), karşı risk oluşturduğuna ve tüm bu süreçlerle yakından ilgili olduğuna dair bulgular belirtilmiştir.

Aytekin ve Bulduk (2000), yüksek öğrenimde ki öğrencilerin önemli bir bölümünün ailelerinden uzakta öğrenim görmeleri nedeniyle, barınma, beslenme, sağlık

dışında sosyal uyum ve farklı psikolojik sıkıntılar ile ilgili problemler yaşadıklarını belirtmişlerdir.Sayılan tüm bu problemler içinde yalnızlık yaşantılarında yoğun bir şekilde yer almaktadır.Ayrıca yurtda kalan öğrencilerin ailelerinden uzakta olmaları dışında daha önce karşılaşmadıkları bir yaşam tarzı ile tanışmaları nedeniyle bu problemleri daha yoğun yaşayabilecekleri de ilave edilmiştir.Özgiiven, Akhun, Önsoy, Fidan ve Baykul (1988), Kredi ve Yurtlar Kurumu yurtlarında kalan öğrencilerle yaptıkları çalışmada, katılanların yaklaşık %75'inin aşırı kaygı, gerginlik, uykusuzluk şikayetleri yanı sıra yalnızlık, insanlardan uzaklaşmak, iletişim kuramama gibi problemleri yoğun yaşadıklarını belirttiklerini bulgulamışlardır. Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu (2000) tarafından öğrencilerin yurt yaşantısında karşılaştıkları problemleri belirlenmek amacıyla yapılan başka bir çalışmada, öğrencilerin yalnızlık, insanlarla iletişim kuramama, içe kapanma gibi sorunları yoğun yaşadıklarını ve bu problemlerin sosyal uyumlarını olumsuz etkilediği ifade ettikleri belirtilmiştir. Başka bir ülkede okuyan veya eğitiminin ilk yılında olan öğrencilerle yapılan çalışmada yalnızlık ve sosyal uyum problemlerinin yoğun olduğu saptanmıştır (.Jou, Fukada, 1995).

Farklı çalışma örneklerinde gencin sosyal destek kaynakları ile sosyal ağın etkisi de belirtilmiştir. Akran ilişkileri, ailesi ile ilişkisi, sosyal çevresi de araştırma kapsamı içine alınmış ve sosyal destek alma ile sosyal uyum arasında pozitif ilişki belirtilmiştir (Jou, Fukada,1994;Taniguchi, Ura, 2002; Gu, Dong 2001; Manfusa, 2001). Farklı etnik kökenlere sahip ergenler arasında yalnızlık, sosyal destek ve akran ilişkileri incelenmiş, yalnızlık düzeyi yüksek ergenlerin kültürünün öğretileriyle sosyal ağ ilişkilerini kullanarak yalnızlıklarını daha kolay bertaraf edebileceği vurgulanmıştır (Manfusa, 2001).



Bireylerin hem sosyal hem de psikolojik sağlıkları açısından hissettikleri veya yaşadıkları problemlerin üstesinden gelmede sosyal destek kaynaklarından yardım aldıkları, sosyal desteğin ve sosyal ilişkilerin bireyin yaşamında olumlu etkisi olduğu kabul edilmektedir (Cohen, 2004). Kişiler sosyal çevrelerinde yer alan aile üyeleri, arkadaşları gibi ilişkilerden destek aldıkları ölçüde sadece problemlerini özmeyecek, aynı zamanda yalnızlık yaşantısının getirileri ile de başa ıkabileceklerdir. Rusya ve Ukrayna'da yaşayan yahudiler arasında bir çalışmada (Iecovich, Barasch, Mırsky, Kaufman, Avgar, Kol-Fogelson, 2004) aile, arkadaş ve komşuların önemli destek kaynakları olarak tanımlandığını, sosyal ağ özellikleri ile yalnızlık arasında negatif korelasyon olduğunu belirtilmiştir. Madde bağımlılığı tedavisi gören bireylerin, tekrar kullanmaya başlama olasılığının, model olma, destek verme gibi pozitif niteliklere sahip ilişkilerle azalacağı belirtilmektedir (Ellis, Bernichon, Yu, Roberts, Herell, 2004). Sosyal çevrenin birey açısından öneminin belirtildiği çalışmada, izole edilmiş ve yalıtılmış çevrelerde sosyal desteğin erozyona uğradığı ve bireyin depresyon düzeyinin geliştiği de vurgulanmıştır (Palinkas, Johnson, Boster, 2003).

Sosyal ilişkilerini istenilen düzeyde devam edebilmesi, yalnızlığını giderme, çevreye uyum sağlaması ve psikolojik iyilik halini sürdürebilmesinde sosyal destek, genç için vazgeçilmez temel bir ihtiyaç özelliğini taşımaktadır. Açıklamalara bağlı olarak günümüzde yalnızlık süreçleri önemli bir problematiktir. Ayrıca bireylerin problemlerinin çözümünde sosyal ağ ve sosyal desteğin önemi reddedilememektedir. Araştırmada ki iki anahtar kavram, aynı fenomen içinde birbirine karşıt görünüm sunmaktadır. Araştırma ile

üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ve yalnızlık düzeyi arasındaki ilişki betimlenmeye çalışılmıştır.

## I.I YALNIZLIK

### I.I. 1-Yalnızlık Tanımlamaları ve İlgili Kavramlar

Birey olmanın getirilerinden birisi yalnızlık yaşantılarıdır. Yalnızlık birey yaşamının her aşamasında ortaya çıkan süreçlerdir. Fakat bu, genellikle istenilmeyen, bir çok birey açısından diğerinin olmadığını hatırlatan bir deneyimdir. Birey için en temel ihtiyaçlardan kabul edilen “başkasının olması” yalnızlık süreçlerinde yaşanmamaktadır. Her bireyin reddedemeyeceği ve sadece diğer insanlarla karşılayabileceği sıcaklık, değer verildiği hissi ve benliğinin onaylanması gibi ihtiyaçları bulunmaktadır. Doğal olarak bu ihtiyaçlarının karşılanamaması, engellenmesi birey açısından problemdir.

Yalnızlıkla ilgili farklı tanımlamalar bulunmasına karşın, yoğun olarak, literatürde Peplau ve Perlman (1982)'ın tanımlamaları kullanılmaktadır. Onlar yalnızlığı, ”Bireyin var olan sosyal ilişkisi ve arzuladığı sosyal ilişki arasındaki tutarsızlıklar sonucunda oluşan ve hoş olmayan öznel psikolojik durum” olarak tanımlamaktadırlar. Jones ve Hebb (2003), yalnızlık tanımlamalarında birleşen, ilgili temel noktalardan söz etmektedirler ; a) yalnızlık sosyal ilişkilerdeki eksiklikle ilgilidir, b) bireylerin beklenti ve algılamalarına bağımlı ve subjektif süreçlerdir, c) İstenilmeyen yaşantılardır, d) Bireyler yalnızlıkla baş etme, üstesinden gelme çabalarını geliştirirler.

Yalnızlık bireyin fiziksel ve psikolojik gelişimsel süreçleri, ruhsal sağlığı ve yaşadığı sosyal dünyası ile de ilişkilidir. Bu yönüyle yalnızlık, bir çok yüzü olan bir fenomen olarak öne çıkmaktadır (Arkar, Sarı 2004). Ve bu anlamıyla yalnızlık, bireyin

fiziki ve psikolojik sağlığı ile son derece ilgilidir. Örneğin; yalnızlığın, soğuk algınlığından kalp hastalıklarına kadar bir çok fiziksel hastalıklar için risk faktörü olduğunu belirten Geller, Janson, Mc Govern ve Valdini (1999), kronik hastalıklar, yalnızlık düzeyi ve hastanenin acil servisini kullanma sıklığı arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmalarında, acil servisi kullanma toplamı ile yalnızlık düzeyi arasında anlamlı korelasyon bulunduğunu belirtmişlerdir. Steptoe, Owen ve Brydan (2004), yalnızlığın sinir sistemi, kalp hastalıkları ve stress tepkileri ile ilgisini araştırdıkları çalışmalarında, bireyin biyolojik stress süreçlerinin, genel sağlığı ile ilgili olduğunu ve yalnızlık yaşantılarının söz konusu sağlık üzerinde olumsuz yönde etkili olduğunu belirtmişlerdir.

Yalnızlığın bireylerin günlük yaşam aktivitelerinde ve tek başına kalmayı tolere edebildiklerinde değil, yüksek stress değerleri ve düşük sosyal etkileşimlerinde ortaya çıktığı vurgulanmaktadır (Hawkey, Burleson, Berntson, Cacioppo, 2003). Başka bir çalışmada ciddi psikolojik hastalıklarında yalnızlığın önemli bir fenomen olduğu belirtilerek, özellikle depresyon ile ilişkisine vurgu yapılmıştır (Mc Innis, White, 2002). Booth (2000), depresyon ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi “ bütün yalnız insanlar depresyonda değildir, fakat depresyonda olan bütün insanlar yalnızdır.” şeklinde tanımlamıştır.

Bireyin yalnızlık yaşantıları bazen neden bazen ise sonuç görüntüsünü alabilmektedir. Yalnızlığın madde bağımlılığı (Rokach, Orzeck, 2003) ile ilişkisini belirten çalışmalarda, bireylerin yalnızlıkla baş etmek amacıyla alkol veya madde bağımlılığını seebildiklerine vurgu yapılmıştır.

Bu açıklamalardan anlaşılacağı üzere yalnızlık süreçleri birey açısından, duygusal, davranışsal ve sosyal problemleri içermektedir.

Yalnızlık yaşantısı ile ilgili açıklamalarda bazen “tek başına olmak”(aloneness, solitude) ve “yalnızlık”(loneliness) arasında karışıklıklar görülmektedir. Larson (1990), tek başına olma ve yalnızlık arasındaki farkları tanımlamasında tek başına olmayı, kişinin diğerlerinden rahatlıkla ayrılabilmesi olduğunu ve tek başına olmanın kişinin yalnız olma seçimi olduğunu belirtmiştir. Buchholz ve Catton (1999), ise tek başına olmanın yalnız olmakla aynı olmadığını vurgulamışlar ve tek başına olmanın, kişilik gelişiminin pozitif gerekliliği üzerinde durmuşlardır. Çalışmalarında yalnızlık yaşantıları ile ilgili olarak ilişkide olunan birisinin ölmesi, birisinin gitmesi (boşanma veya evi terk etme, romantik ilişkinin bitmesi) gibi örneklerin not edildiğini belirtmektedirler. Fakat tek başına olmanın örnekleri bu kadar negatif ve acı verici değildir. Bir çok ergenin tek başına olmayı geçici bir durum (ailenin işe gitmesi vs.) olarak değerlendirdiği de çalışmada belirtilmiştir.

Camus, solitude kavramını tek başına kalabilen, yalnız hissetmeyen olarak tanımlamıştır. Winnicott (1958), tek başına olmaya, diğer bireylerle olan birlikteliği içselleştirme durumunda tahammül edilebileceğini belirtmiştir. Gordon (1976), tek başına olma sürecinin bireyin seçimi ve kontrolü altında olduğunu, istediği zaman sonlandırabileceğini, yalnızlık yaşantılarında ise bireyin bu şekilde bir şansının olmadığını ifade etmiştir. Larson (1990), yalnızlık ve tek başına olma arasındaki ayrımı şu şekilde açıklamıştır. Tek başına olmanın objektif durumu solitude (diğerlerinden rahatlıkla ayrılabilme), subjektif durumu ise yalnızlıktır. Solitude, yani tek başına olma bireyin bir anlamda kendi benliğini yenilediği zaman dilimleridir. (Akt.Buchhollz,1999).

Moustakes (1960) ise “yalnızlık anksiyetesi” ve “gerçek yalnızlık” kavramlarını ileri sürmüştür. Açıklamalarına göre, gerçek yalnızlık bireyin tek başına olduğunu kavramasından kaynaklanır. Pozitif bir durumdur. Bireyin, insan olma sürecinde yetkinliği, iradi olması, genişliği ve derinliği kazanması için gereklidir. Moustakes, gerçek yalnızlık, tanımlamasını tek başına olmanın tanımlamalarına benzetmiştir. Yalnızlık anksiyetesi, bireyin sosyal dünya ile kurmaya çalıştığı iletişim sürecinde çıkan çatışmalar esnasında ortaya çıkar. Bireyin savunma mekanizmalarını harekete geçirir. (Akt.Peplau, Perlman,1982).

### **I.I. 2-Yalnızlık kavramı ile ilgili kuramsal açıklamalar**

Özellikle yalnızlığın nedenleri üzerinde yoğunlaşan çalışmalar sonucunda bazı farklı süreçlerin etkisini öne çıkartan açıklamalar öne sürülmüştür. Bu yaklaşımlarla ilgili olarak bazı görüşlere bu bölümde yer verilmiştir.

Kişilik ve gelişim alanında çalışan psikologlar, yalnızlık yaşantısı ile ilgili açıklamalarında çocukluk yaşantılarının daha sonraki yaşam üzerine etkilerine vurgu yapmışlardır.Bu vurguda çocukluk sürecinde kişinin temel ihtiyacı olarak kabul edilen bağlılık ve güvenin uygun şekilde kurulmamasının sonuç görüntülerinden birisinin de yalnızlık yaşantıları olduğu belirtilmektedir (Garfield, 1986).

Freud (1938), gelişim dönemleri açısından incelemelerinde, kişiliğin temel karakter yapısında bebeklik ve çocukluk yıllarının önemini belirtmiştir. Ona göre, bağımlı ve çaresiz olan bebeğin, her türlü fizyolojik ihtiyaçlarını karşılayan anne, aynı zamanda dış dünyaya karşı güven duygusunun oluşumuna zemin hazırlar. Oral dönemi başarı ile atlatan bireylerde kişilik özellikleri aşırı bağımlı ya da kıskanma duyguları olmaksızın, diğer insanlara verebilme ve onlardan alabilme niteliklerini içerir. Böyle kişiler kendilerine olduğu kadar diğer insanlara da güvenir ve onlarla ilişkilerini daha sıcak, sevecen ve güven dolu olarak sürdürür. Anal dönemde çocuğun tuvalet eğitiminin anne ile uyumlu bir ilişkiyle çözümlendiği durumda, özgürce seçim yapabilen, bağımsızlığını sürdürebilen, girişimde bulunan, diğer insanlarla işbirliği yapabilen özelliklerin öne çıktığı kişilik yapıları gelişmektedir. Genital dönemde ise birey, toplumsallaşma grup etkinliklerine katılma eğilimi gösterir. Ve dönemi başarı ile atlatan bireyin, diğer insanlarla anlamlı sevgi ilişkileri kurabileceği belirtmektedir ( Geçtan,1984; Öztürk, 1997).

Bowly'nın anne ve çocuk arasındaki ilişkilere ait çalışmalarını yeniden değerlendiren Weiss (1973), bebekte güvenlik duygusunun oluşması için şefkat, güven ve süreklilik özelliklerine bağlı olarak oluşan bir bağlanma figüründen bahsetmektedir. Eğer çocuğun ihtiyaçları tutarlı ve gereğince karşılanamazsa yani güvenli bağlanma figürü oluşamazsa, diğer insanlar belirsizlik ve düşmanca görüleceğini belirterek, bu sürecin çocukluk boyunca sürmesinin yalnızlıkla sonuçlanacağını ifade etmiştir. Ayrıca bağlanma figürünün yokluğunun, yalnızlığın farklı formları içinde temel unsur olduğunu belirtmektedir. Baron ve Byrne (2000), bağlanma stilinin, çocukluk çağında öğrenildiğini, bireylerin, çocukluk döneminde güvenli bağlanma stilini oluşturmayı başardıklarında,

yetişkinliklerinde kişiler arası güvenli ilişkileri kolaylaştıran, sosyal becerilerini daha kolay geliştirdiklerini ve daha az yalnızlık deneyimi yaşadıklarını belirtmektedirler.

Erikson'un (1968) deyimi ile bakım veren anne ile çocuk arasında bir karşılıklılık bulunmaktadır. Yani bu iki organizma biyopsikososyal bir bütünlük ve ortak yaşam içindedir. Çocuğun doğal gereksinimlerinin her ortaya çıkmasında annenin çocuğun yanında olması ve gereksinimlerini gidermesi yavaş yavaş çocuğun bilişsel dünyasında sürekliliği olan bir nesne ilişkisinin oluşmasına yol açar. Üç-altı aylar arasında bebek giderek, anneye yalnızca bağlı olmakla kalmaz, ona karşı bir bağlanma duygusu oluşturur.

Bağlanma duygusunun oluşumunda engellerin motor, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişiminde önemli aksama ve yetmezliğe hatta gerilemeye yol açtığı belirtilmektedir. Kişilik gelişimindeki bu durumun özü, Erikson'un gelişim evrelerinde belirttiği "Temel Güvensizlik Duygusu"dur. Erikson (1968), genç-yetişkinlik dönemini bir "yakınlaşma" ya da "yakın ilişkiler veya dostluklar dönemi" olarak ele almaktadır Genç-yetişkinlik döneminde ki birey artık kendi kimliğini başkaları ile birleştirmeye hazırdır. Öztürk (1997), bu yakınlaşmaların ergenlik dönemindeki yakınlaşmalardan farklı olarak bireyin, kendini somut birleşmelere ve eşleşmelere bırakabildiğini, ilişkilerinde özverili bulunduğunu ve ödün verdiği yaklaşımlar yaşadığını belirtmiştir. Fakat bu ilişkileri kuramadığı ve yakınlaşmayı sağlayamadığı dönemler olabilir. Bu durum ise yalnızlık duygusuna (sense of isolation) neden olabilir. Bu dönemdeki tehlikeyi Erikson (1968), yakın ilişkiler kuramamanın karşısı olan yalnızlık olarak belirtmektedir (Akt.Öztürk,1997).



Horney (1998), birey davranışlarının çevreyle etkileşim sonucunda gelişen tepkilerin örüntüye dönüşmesiyle oluştuğunu belirtmiştir. Zaman içinde sınırları genişleyen bu tepkiler karmaşık bir görünüm halini almaktadır. Horney'e göre; çocuk, farklı yönlere çevrili davranışları ile insanlara karşı çıkar, yaklaşır veya uzaklaşır. Sevildiğini ve kabul edildiğini hissederse, kendisiyle başbaşa kalabilir fakat yalnızlık hissetmez. Diğer insanların desteğine güvenebileceğini, bıraktığı yerde bulabileceğini bilmektedir. Fakat kendisini reddedilmiş hissediyorsa, güvenlik sağlamak amacıyla davranışlarının sadece yönünü değil niteliğini de değiştirir. Diğer insanlara güvenmediğinden ve destek alamadığından dolayı yalnızlık ve çaresizlik yaşar.

Horney (1998), kullandığı "temel kaygı" kavramı ile çocuğun düşman bulduğu dünya içinde duyduğu yalnızlık ve çaresizlik duygusunu tanımlamış ve bireyin kaygı yaşantısına karşı kendini korumaya çalıştığı dört ana yolu kullandığını belirtmiştir. Bunlar sevecenlik, boyun eğme, güç ve insanlardan uzaklaşmaktır. İnsanlardan uzaklaşma yolunu tercih eden bireyde sadece bir inzivaya çekilme görülmeyebilir. Bu durum, insanlardan duygusal bir uzaklık ve soyutlama şeklinde yaşanarak, kendi benliğinin yaralanmasını engellemeye çalışmak amacını taşıyabilir.

Yalnızlık kavramı ile ilgili açıklamalarında Fromm (1961), insanın doğadan ve diğerlerinden kopmuş olması sonucunda kendisini yalnız ve soyutlanmış hissettiğini vurgulamaktadır. İnsanın bir tür yardımlaşmaya girmeden yaşayamayacağını, düşünülebilecek her türlü kültürde insanın yaşamını sürdürmesi için başkalarıyla olması gerektiğini bu sebepten dolayı, insanlar da yoğun yalnızlık korkusunun taşındığını da belirtmektedir.

İnsan kendisini dış dünyaya bağlayan asal bağları koparmadan özgürleşemez. Kişinin özgürlüğünün gelişmesi bireysel gelişmede fark edilen diyalektik nitelik taşır. Bu süreç bir yandan gücün ve bütünleşmenin artması, doğaya egemenlik kurma ve mantığın güçlenmesi ve diğerleriyle dayanışma anlamındayken, diğer yandan güvensizlik ve yalnızlığın artmasıdır. Sürecin dayandığı ekonomik, sosyal, psikolojik ve politik koşullar bireyleşmenin temelini sağlamıyorsa, bireyler için güven veren bağları kaybolur ve özgürlükleri belirsizleşir. Bu belirsizlik insanın bireyselliğinden vazgeçmesi, bireysel önemsizlik, güçsüzlük ve yalnızlığın artması anlamını taşımaktadır (Fromm, 1961).

Fromm (1961)'a göre yalnızlıktan kurtulma çabalarında, bireyleşme süreci geriye doğru işlemediğinden birey boyun eğici davranışlar geliştirmekte, çaresizlik ve yalnızlık bu sürecin kaçınılmazları haline gelmektedir.

Yalnızlığın nedeni ile ilgili farklı bir açıklamada bireyin, sosyal ilişkilerine ait algılama ve değerlendirmeleri vurgulanmaktadır. Bu perspektiften Peplau ve Perlman (1982)'a göre yalnızlık kişinin sosyal ilişkilerindeki algıladığı yetersizlikler ve memnuniyetsizliklere bağlıdır. Bireyin sosyal ilişkilerindeki ihtiyaçları ve arzuları arasında uyumsuzlukların ortaya çıkması yalnızlık sıkıntılarını da ortaya çıkarmaktadır Her bireyin sahip olduğu optimal düzeyde sosyal etkileşime ait değerlendirmeleri, bu düzeyin altına indiğinde birey tarafından “yalnızlık” etiketi ve raporları kullanılmaktadır. Bu durum yalnızlığın şiddeti ile baş etme de bilişsel süreçlerin merkezi rol oynadığının göstergesidir.

### I.I. 3-Yalnızlık tipleri

Bireylerin, farklı ihtiyaçlarını karşılayan farklı kişisel ilişkilerinin varlığına bağlı olarak Weiss (1973), yalnızlığın iki kategoriye ayrılabilceğini bildirmiştir.

- 1) Duygusal Yalnızlık: Başka bir insana yakın bir bağlılığın olmamasından kaynaklanan, kaygı ve boşluk duygularının görüldüğü durumdur. Bu yalnızlık, bir anlamda bu boşluğu dolduracak bir ilişkinin kurulması ile aşılabılır. Fakat bu ilişki yüzeysel olmamalıdır. Samimi olmayan davranışlardan oluşmamalıdır. Duygusal yalnızlık, çocukluk dönemine ait terk edilme korkusunun güçlü bir anımsanmasıdır.
- 2) Sosyal yalnızlık: Sosyal ağdaki eksiklikleri içermektedir .Sosyal ilişkileri kapsayan sosyal ağın var olmamasından kaynaklanan depresyon ve sıkıntı ile birlikte görülen yalnızlık türüdür. Yani, bireylerin ortak ilgi ve aktivitelerini paylaştığı bir gruba ait olduğu sosyal ilişkilerinin eksikliğinden kaynaklanmaktadır.

Young (1982) ise yalnızlığın zamana bağlı olarak üç tipini tanımlamıştır.

Bunlar geçici, durumsal ve kronik yalnızlıktır.

- Geçici yalnızlık, birkaç dakika veya birkaç saat devam eder ve semptomları şiddetli değildir.
- Durumsal yalnızlık ise birey için önemli bir olayın sonucudur (örn. Evden ayrılma, bazı ilişkilerin sonlanması..) ve bazı psikolojik ve fiziksel rahatsızlıklarla ortaya çıkabilir (örn. Anksiyete, depresyon, uyku bozuklukları ve baş ağrıları ).
- Kronik yalnızlık ise diğer yalnızlıkların tersine iki veya daha fazla yıl devam eder. Tek bir travmatik olayı takip etmez. (Akt.Roscoe ve Skomski, 1989).

#### I.I. 4- Sosyal İlişkiler, Sosyal Ağ ve Yalnızlık

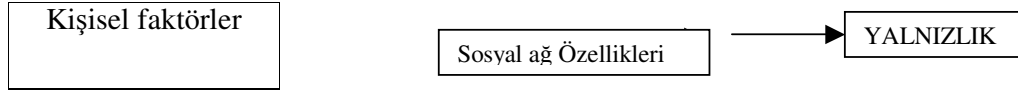
Bu bölümde sosyal ilişkilerin birey açısından etkileri ve işleyişine ait açıklamalar, sosyal destek, sosyal ağ ve yalnızlık arasındaki bağları konu alan çalışmaların bulgularına yer verilmiştir.

Bireyler, sosyal dünyalarında yer alan kişilerle oluşturdukları ilişkiler içinde yaşamlarını sürdürürler. Akraba, arkadaş ve aile gibi farklı konum ve statüdeki bireylerle kurulan ilişkilerin olumlu ve olumsuz etkileri bulunmaktadır. Cohen (2004), sosyal ilişkilerin bireylerin sağlığı üzerindeki olumlu etkisini vurgulamış ve sosyal alana ait ilişki yapılarının fiziksel sağlığımız ve kendimizi iyi hissetmemizde önemini vurgulamıştır. Cacioppo, Hawkey, Bernston ve Louise (2002), ise sosyal izole olmayı ve yalnızlığı, yaşamamızda sosyal ilişkilerin bir yordayıcısı olduğunu belirtmişlerdir. Kafetsios (2002), Yunan'lı 20-66 yaşları arasındaki bireylerle yaptığı çalışmada, sosyal ilişkilerden algılanan sosyal desteği, fiziksel ve psikolojik sağlık için olduğu kadar sosyal ve duygusal yalnızlık içinde yordayıcı olarak göstermiştir.

Due, Holstein, Luned, Modvig ve Avlund (1999), bireylerin oluşturduğu sosyal ilişkileri iki yönüyle değerlendirmişlerdir. Birinci yön, sosyal ağ diğer bir deyişle sosyal ilişkilerin yapısıdır. Birey ile çevresindeki diğer insanlar arasındaki bağlar ve bu insanların birbiriyle olan ilişkilerini işaret etmektedir. İkinci yön ise, sosyal ilişkilerin işlevleri davranışsal yönü ve niteliğini ifade eder ve sosyal destek ilişkilerini de kapsamaktadır.

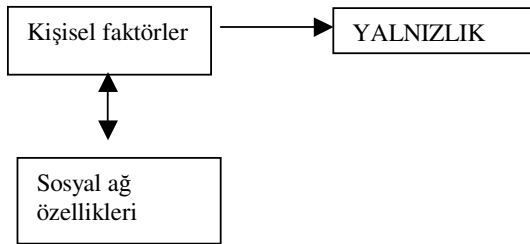
Levin ve Stokes (1986), yalnızlık ve sosyal ağ arasındaki ilişkiyi, bireylerin kişisel faktörlerini ve eğilimlerini de katarak ileriye sürdükleri iki modelle açıklamışlardır .

1-Social Network Mediation Model (Sosyal Ağ Aracılığında Model): Bu model kişisel faktörlerin, sosyal ağ değişkenleri aracılığıyla yalnızlığı etkilediğini ileri sürer.



Bu modelin açıklamalarına göre, özellikle çekingenlik ve nevroitik eğilimler gibi bazı kişisel faktörler, bireyin sosyal cazibesini azaltabilir veya sosyal ilişkilerinin başlangıcındaki motivasyonu azaltabilir. Bu yüzden başarısız kabul edilen veya olumsuz geri bildirimlere sahip etkileşimler meydana gelebilir.

2-Cognitive Bias Model: (Bilişsel Temelli Model):



Bu modele göre ise, yalnızlık, sosyal dünya ile etkileşimden değil, kişinin bilişsel algılamaları tarafından etkilenir. Modele göre, bazı insanlar kendilerini değerlendirmede peşin hükümlü ve negatif bakış açısına sahiptirler, yalnızlık yaşantıları da bundan şekillenecektir. Yalnızlık ile ilgili deneyimler sosyal ağların nitelik veya fonksiyonlarından ziyade bireylerin bilişsel farklılıkları sonucu ortaya çıkar.

Özellikle son yıllarda sosyal ilişkiler ve ağ üzerinde yoğunlaşan literatürde sosyal desteğin, sosyal ilişkilerde yardımcı ve olumlu etkisini vurgulanmaktadır. Arkar ve Sarı (2004), üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmanın bulgusunda sosyal destek ile yalnızlık arasında anlamlı negatif yönlü bir bağlantıyı belirtmiştir.

Duygusal partner veya arkadaşlık gibi bazı ilişki tiplerinin yokluğunda veya aile, arkadaşlık gibi sosyal ilişkilerde etkileşimin azalmasında yalnızlığın büyüdüğü belirtilmektedir (Jones ve Hebb, 2003). Diğer yandan yalnızlığın, arkadaş sayısı, sosyal ağ büyüklüğü ve yoğunluğu, sosyal üyeliklerin sayısı gibi sosyal ilişkiler ve statülerin öznel koşulları ile bağlantılı olduğu gösterilmiştir (Jones,1981; Jones, 1885; Jones, Moore, 1987; Sarason,1985). Benzer şekilde, yalnızlık düzeyi ile yakın arkadaşlıkların sayısı (Jones,1985), aile ve arkadaşlardan sağlanan desteğin yeterliliği (Schmitt, Kurdek, 1985) arasındaki negatif yönlü bağlantı belirtilmiştir.

Yine bazı araştırmalar da sosyal iletişim azlığı (Hoover, Skuja, Cospier 1979), arkadaş sosyal ağının küçüklüğü (Perlman,1978) ve algılanan sosyal desteğin azlığı (Carpenter, Hansson, Rountree-Jones,1984; Stokes,1985) gibi faktörlerin daha çok yalnızlık ile bağlantılı olduğuna işaret edilmektedir (Akt. Jones ve Hebb, 2003).

Odacı (2004), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, yalnızlık düzeyleri yükseldikçe buna paralel olarak sorunla uğraşmaktan kaçınma düzeylerinin de yükseldiğini ancak sosyal destek arama düzeyinin de düştüğünü belirtmiştir.

## **I.I. 5- Yalnızlıkla İlgili Değişkenler**

Özellikle gelişmiş ülkelerde, sosyal değişimin hızının sorgulandığı ve bu değişimin bireyin sosyal ilişkilerini direkt etkilediği kabul edilerek, yalnızlığın yaygın olduğu ve önemli bir sorun olarak tanımlandığı belirtilmektedir (Güngör,1996) . Fakat çok boyutlu bir kavram kabul edilen yalnızlığı açıklamak için sadece sosyal alandaki açıklamalar yeterli olmamaktadır.

Konu ile ilgili yapılan çalışmalarda yaş, cinsiyet, bireye ait kişilik özellikleri, aile ve arkadaşlık ilişkileri gibi bir takım etmenlerin yalnızlık yaşamlarının hızlanması, yaygınlaşmasında rol oynadığı kabul edilmektedir. Evli olmamak, tek başına yaşamak, romantik bir ilişkinin olmaması gibi etmenlerde yalnızlıkla bağlantılı bulunmaktadır (Jones, Hebb, 2003). Tüm bu etmenlerin yalnızlık yaşantısı için bir risk faktörü olarak kabul edilebileceği, yalnızlığa karşı yatkınlığı oluşturduğu belirtilmektedir. Bu bölüm de yalnızlık yaşantısı ile bağlantısı olduğu kabul edilen değişkenlerle ilgili araştırmaların bulgularına yer verilmiştir.

### **I.I.5.I- Yalnızlık ve yaş ilişkileri**

Yalnızlık ve bireyin yaş değişkeni arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışma sonuçlarında farklı bulgulara rastlanmaktadır. Subjektif bir deneyim olarak yalnızlığın, bireyin kişilik özellikleri, yaşam deneyimleri ve durumsal değişkenlerden kaynaklandığı

düşünülerek, farklı yaş dönemlerinde farklı yoğunlukta yaşanacağı kabul edilmektedir (Orzeck, Rokach 2004).

Yalnızlığın birey açısından yaşamın her aşamasında ortaya çıkabileceğini belirten Frank ve Woodward (1988), yalnızlık yaşantısı açısından ergenlerin risk altında olduğunu altını çizerek, ergenlik döneminde yalnızlığın daha yoğun ve sık yaşandığını belirtmişlerdir. Orzeck ve Rokach (2004), yalnızlığın ergen ve genç-yetişkinler arasında bilinen, yaygın bir deneyim olduğunu, Roscoe ve Skomski (1989), ise yalnızlığın genç-ergenler arasında temel bir sorun olduğuna dikkat çekmişlerdir.

Bireyin yaşının ilerlemesine bağlı olarak yalnızlığın arttığını belirten çalışma örnekleride bulunmaktadır. Quay (2002), okul öncesi dönemdeki 876 çocukla yaptığı çalışmada, yaşın yalnızlıkla bağlantılı olduğunu belirterek, örneklemindeki yaşı büyük çocukların yalnızlık düzeyinin küçük olanlara göre daha fazla olduğunu bildirmiştir. Green, Richardson, Dedorah, Lago ve Schatten-Jones (2001), genç ve yaşlı-yetişkinlerin duygusal ve sosyal yalnızlıkları ve sosyal ağlarını karşılaştırmıştır. Yaşlıların, duygusal ve sosyal yalnızlıkları gençlere göre daha yüksek bulunmuştur. Yeh (2004), tek başına yaşayan yaşlı-yetişkinler içinde özellikle erkeklerin yalnızlık düzeyinin yüksek olduğunu, bu durumun algılanan sosyal destekteki ve sosyal ağdaki eksikliklere bağlı olabileceğini belirtmiştir.

Başka bir çalışmada ise Kafetsios (2002), 20-66 yaşları arasındaki yetişkinlerle yaptığı çalışmada yaşın yaşlıların psikolojik iyi olma ile pozitif, genel sağlık durumları ile



negatif bağlantılı olduğunu belirtmiştir. Yaşlıların sosyal yalnızlık düzeylerinin daha düşük düzeyde olduğu ifade etmiştir.

Yalnızlığın nedenleri konusu üzerine yapılan ve 6786 Finlandiya'lı yaşlı bireyin katıldığı çalışmanın sonucunda, yaşın ilerlemesinde yalnızlığın nedenleri arasında belirtilmiştir (Savikko, Routsalo, Tilvis, Stranberg, Pitkala 2005).

Demir (1990), üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmasında yer alan örnekleminde yalnızlık düzeyinin yaşa göre farklılaşmadığını bulmuştur.

#### **I.I.5.2-Kişisel özellikler ve yalnızlık**

Yalnızlık yaşantıları ile bireyin sahip olduğu çeşitli kişilik özelliklerinin direkt bağlantılı olduğu belirtilmektedir.

Çalışmalarda özellikle kendine güven veya sosyal içe dönüklük, utangaçlık, çekingenlik gibi özelliklerin yalnızlık düzeyini etkilediği belirtilmiş ve karamsarlık, düşmanca duygular gibi özellikler ise bağlantılı görülmüştür (Wiseman, Mayseless, Shabany 2005, Tommasa, Mc Nulty, Ross, Burgess, 2003; Cheng, Furnham 2002; Ernst, Cacioppo 1999). Flett, Hewitt ve Rosa (1996); 105 öğrenci ile yaptıkları mükemmeliyetçilik ve çeşitli psiko-sosyal problemlerin arasındaki ilişkiye ait çalışmalarında, bireyin psiko-sosyal uyum problemleri içinde yüksek yalnızlık düzeyinin de yer aldığını, sosyal beceri düzeyi yüksek olan bireylerinde uyum problemlerinde daha az problem yaşadıklarını belirtmişlerdir. Parker, Low, Walker, Gamm (2005), arkadaş

grubu içinde veya bireysel olarak aşırı kıskanç olarak tanımlanan bireylerin ilişkilerine, yalnızlığın iştirak ettiğini belirtmişlerdir.

Yapılan bir çok çalışmada bireyin sosyal beceri eksikliği ve yalnızlık arasındaki ilişki yoğun vurgulanmıştır (Tommaso, Mc Nulty, Ross ve Burgess 2003; Sergin ve Flora, 2000; Demir, 1990; Deniz, Hamarta ve Ari, 2005). Araştırma bulgularında sosyal beceri eksikliğinin kişilerde özellikle psikososyal problemleri ( depresyon, yalnızlık, anksiyete ) arttırdığı belirtilmektedir. Beceri eksikliği nedeniyle bireylerin sosyal ilişki kurma olasılığı azalmaktadır, bu nedenle özellikle sosyal yalnızlığın daha yüksek yaşandığına dikkat çekilmektedir. Ayrıca ilişkilerin devamı ve geliştirilmesi açısından gerekli olan tavsiye verme, danışma, kendini açma, sorun çözme gibi özelliklerde sosyal beceriler önem kazanmaktadır (Jones, Hebb, 2003).

Levin ve Stokas (1986), nevrotiklik, depresyon, düşük benlik saygısı ve yalnızlık ilişkisinin bireyin kendisini ve dünyayı olumsuz bir şekilde algılamasıyla ilgili olduğunu ifade etmiştir .

Engin, Hamarta ve Ari (2005) bağlanma stiline yalnızlık üzerindeki anlamlı etkisi olduğunu belirtmişlerdir. Güvenli bağlanma stili yalnızlıkla negatif bağlantılı bulunmuş ve romantik ilişkiye sahip olan üniversite öğrencilerinin olmayanlara göre yalnızlık düzeylerinin daha düşük olduğu belirtilmiştir. Larosa, Guay ve Borvin (2002) güvenli bağlanma ve duygusal destek belirten bireylerde yalnızlık düzeyinin düşük olduğunu belirtmişlerdir.

### I.I.5.3-Yalnızlık ve cinsiyet

Yalnızlık yaşantısı ile ilgili çalışmalarda dikkate alınan değişkenlerden birisi de cinsiyet olmaktadır. Bu ilişkide farklı bulgulara rastlanılmaktadır. Roscoe ve Skomski (1989), üniversite öğrencilerinin yalnızlık yaşantıları ile ilgili yaptığı çalışma da, erkeklerin kızlara göre yalnızlık puanlarının aritmetik ortalamalarının yüksek olduğunu fakat bu farkın anlamlı olmadığını belirtmiştir. Demir (1990), üniversite öğrencilerinin yalnızlık yaşantısını etkileyen faktörler konusunda yaptığı çalışmanın bulgularında, erkeklerin yalnızlık düzeylerinin, kızlarınkinden anlamlı ölçüde yüksek olduğunu ve bu sonucun cinsler arasındaki geleneksel cinsiyet rol ve duygusal tepkileri sergileme davranışlarının farklı öğrenilmesi sonucu meydana gelmiş olabileceğini belirtmiştir.

Kim (2001) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, cinsiyete göre yalnızlık, depresyon düzeyi ve sosyal ağ arasındaki ilişkiyi araştırmış ve 452 öğrencinin katıldığı çalışmada, kızların erkek öğrencilere göre, daha geniş sosyal ağa (nicel büyüklük) sahip olduklarını, fakat memnuniyet değerlerinin düşük olduğunu ve yalnızlık, depresyon düzeylerinin yüksek olduğu belirtilmiştir. Kızlarda geniş sosyal ağa sahip olmanın kendini açma davranışlarının yoğun olması nedeninden kaynaklanabileceğini ifade etmiştir.

Cramer ve Neyedley (1998), yalnızlık ve cinsiyet farklılıkları üzerine yaptıkları çalışmaya sosyal roller ve toplumsal baskıyı da eklemiştir. Sosyal baskıların kişinin yalnızlığını kabulunu etkilediğini (Borys ve Perlman, 1985) ve erkeklerin kadınlara göre yalnızlığın semptomlarını göstermeye daha negatif yaklaştıklarını belirtmişlerdir.

Örneğin, yalnızlığın düzeyi kadınlarda direkt ölçüldüğünde “tipik olarak yalnız”, erkeklerde ise bir araç yardımıyla maskeleyerek ölçüldüğünde “tipik olarak yalnız” buldukları belirtilmiştir. Çalışma bulgularında yalnızlık, cinsiyete göre farklılaşmamakta iken, Cinsiyet Rollerini ölçeği puanları dahil edildiğinde erkekler, kadınlara göre yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

#### **I.I. 5.4-Aile İlişkileri ve Yalnızlık**

Yalnızlık araştırmalarında, örneklem grubu ergenler ve genç-yetişkenler ise genellikle arkadaşlık ilişkileri öne çıkmaktadır. Fakat bilindiği gibi aile ilişkileri de ergen açısından önemlidir. Wiseman, Maysseless ve Sharabany (2005), üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin, aileleri ile bağlılıklarını ve ilişkilerinin niteliğini algılama ve yalnızlık düzeyleri arasında çalışma gerçekleştirmişlerdir. 146 öğrencinin katıldığı çalışma sonucunda aileleri ile güvenli ve ilgili bağlılık belirtme ile yalnızlık arasında negatif korelasyon belirtilmiştir.

Çocuklukta ailesi ve akranları ile sıcak ilişkiler kuramayan bireylerin, yetişkinlikte yalnızlığa yatkın olacağı rapor edilmiştir. Aile ile ilişkilerin yalnızlık düzeyini etkilediği kabulü üzerinden, Olson (1993), aile tipleri ve gençlerin yalnızlığı arasındaki ilişki de, yalnızlığı beslediğini belirttiği iki aile modeli ileriye sürmüştür.

1-Rigidly Enmeshed Family- (Sıkı sarmalayan aile) Tamamı ile duygusallıkla çocuklarını sarmalayan bu aile tipi, narsistik müdahalelere sahiptir. Gencin aşırı derecede korunması,

onun sosyal keşiflerine, becerilerini geliştirmesine, sosyal çevre ile etkileşim deneyimlerine izin vermemektedir.

2-Choatically Disengaged Family- (Karmakarışık düzensiz aile)- çeşitli sosyal yönlendirme ve örneklerle gence sosyal becerisini geliştirmede yardımcı olmayan aile tipidir.

Olson (1993)'a göre, her iki tipte gençlerin sosyalleşme deneyimlerinde, sosyal beceri kazanmalarında çok az destek olarak veya hiç destek olmayarak, özellikle yalnızlıklarına uygun ortam hazırlamaktadır.

O'Neill ve Parke (2000) ve Roterberg (1999), ailelerinin ergenlerde sosyal yönlendirmelerle sosyal becerilerini geliştirmede yardımcı olabileceklerini, böylece ilişkilerindeki değişikliklere kolay uyum sağlayabilecekleri ve yalnızlık düzeylerinin düşük yaşanabileceklerini belirtmişlerdir.

Kuramsal olarak, gençlik döneminde anne ve baba ile çatışmaların artışının beklenmesine karşın araştırmalar ile tam olarak desteklenmemektedir. Fakat bu dönemdeki yalnızlık duygusunun aile ilişkilerinden etkilendiği kabul edilmektedir (Hortaşçu 1991 ).

## I.I. 6- Kùltür Bağlamında Yalnızlık

Bireyin içinde yer aldığı kùltürün etkilerinin yalnızlık deneyimlerine etkisi ile ilgili çalışmalarda kùltür dikkati çeken bir değişken olarak vurgulanmıştır. Araştırma sonuçlarında ise ortaya çıkan bulgular karışık gözükmetedir.

Rokach (1998), yalnızlığın bireylerin toplumdaki veya çevresindeki insanlarla ilişkilerindeki eksikliklerden yansıyan subjektif deneyimler olduğunu belirtir. Fakat aynı zamanda kùltürlerin, insanlar ilişkilerinin içinden biçimlendiği ve yapılandığı, bu yolla değiştini de belirtmektedir. Bu sebeple yalnızlık algılamalarının ve deneyimlerinin kùltürel çeşitliliğin etkisiyle farklılaşmasının doğal olduğunu vurgulamaktadır.(Akt. Yum , 2003). Kanada ve Çek Cumhuriyetinde yalnızlık yaşantısı (Rokach, Bauer, Orzeck, 2003), Kuzey Amerika ve İspanya'da ise yalnızlığın nedenleri (Rokach, Orzeck, Moya, Exposito, 2002) ile kùltürün ilişkisi üzerine kùltürler arası araştırmalar gerçekleştirilmiş ve yalnızlığın nedenleri, yaşantıları üzerinde kùltürün etkisi vurgulanmıştır.

Çalışmalarda yalnızlık ile farklı değerlerin baskın olduğu kùltür tipleride incelenmiştir. Bireysel veya kolektivist kùltür üyesi olmanın, bireyin yalnızlık düzeyi üzerinde farklı etkileri olabileceği belirtilmektedir.Yum (2003), Amerikalı ve Koreliler arasında yaptığı çalışmada, kolektivist kùltüre üye olanların, bireysel kùltüre üye olanlara göre kendilerini daha yalnız hissettiklerini belirtmiştir. Manfusa (2001), ergenlerde yalnızlık yaşantısının etnik statüye bakmaksızın deneyimleneceğini belirtirken, Arnett (1999) ise bu yalnızlıkla ilgili travmanın kolektivist kùltürlerdeki akrabalık ilişkileri ve sosyal ağ içinde daha az yaşanacağını göstermiştir.

Rokach (1989)'a göre, bireysel kültürlerin gruplarında ve yaşam stillerinde bireysel değerlere, bağımsızlık üzerine yoğun vurgu yapılmakta iken kolektivist kültürlerde ise genellikle geniş aile içinde büyünmekte, yaşam boyunca duygusal veya finanssal destek için diğerine güvenilmektedir. Bununla bağlantılı olarak Batı ülkelerindeki genç ergenlerin yalnızlık yaşantılarında, aileleri ile ilişkileri önemli bir faktör olmadığı belirtilmektedir.

Fakat, Neto ve Barros (2000) Portekiz ve Verde Burnundaki ergen ve genç-yetişkinlerle yaptıkları çalışmalarda, kolektif ve bireysel kültürler arasında yalnızlık düzeyi açısından anlamlı bir fark olmadığını, birbirine benzer sonuçlar bulunduğunu belirtmişlerdir.

### **I.I. 7- Yalnızlık ile Baş etmede Bireylerin Kullandıkları Stratejiler**

İnsanlar tarafından kullanılan ve yalnızlıkla baş etme stratejileri olarak anılan yöntemlerle ilgili çalışmalar yapılmıştır. Yalnızlık genellikle istenilmeyen bir durum olarak kabul edildiğinden bireyler, üstesinden gelmek amacıyla bazı stratejiler geliştirmektedirler. Ve yalnız bireylerin benzer yönleri olsa da diğerlerine göre farklı stratejiler kullandıkları belirtilmektedir.

Peplau ve Perlman (1982), bireylerin yalnızlıkla baş etmelerinde kullandıkları stratejileri üç genel sınıflamada açıklamışlardır. Açıklanan üç sınıflamada bireyin ağırlıklı olarak bilişsel düzeyde yaptığı düzenlemelerdir.

Bunlardan birincisi birey sosyal ilişkilerinde kendisi açısından memnuniyet verici şu değişiklikleri yapmaktadır.

- a) Kişinin temel kabul ettiği ilişkilerde değişiklikler,
- b) Kişinin sosyal ihtiyaç ve isteklerinde değişiklikler,
- c) Bireyin sosyal ilişkilerindeki algıladığı eksikliklerin önemini azaltması,

Diğer bir yol ise, bireyin sosyal bağlarındaki isteklerini azaltmasıdır. Bireyler gruplarıyla yapmaktan hoşlandığı aktivitelerin yerine, tek başına yapmaktan hoşlandığı aktivite ve etkinlikleri koyarak yapmaktadır. Yalnız bireyin, sosyal ilişkilerindeki standartlarını yeniden değerlendirdiği ve zaman içinde sosyal bağlarının yeni düzenine uyum sağladığı ifade edilmektedir.

Üçüncü yol ise, kişiler sosyal ilişkilerin önemini göz ardı ederek, hayal kırıklığı ve yalnızlık yaşantılarına karşı negatif kabul edilen sağlık davranışlarını tercih edebilirler. Bu seçimleri uyumsuz baş etme çabalarıyla sonuçlanabilir (kendini işe vermek gibi..).

Roshoe ve Skomski (1989) ergenlerle yaptıkları çalışmada yalnızlık düzeyi düşük olan ergenlerin bazı davranışsal stratejileri sıklıkla kullandıklarını belirtmişlerdir. Bunlar a) okulların mevcut yardım servislerini daha çok kullandıkları, b) bir sosyal gruba ait oldukları, c) yalnız olduklarında, iletişim kuracak birini aradıkları şeklinde sıralanmaktadır. Yalnız ergenler ise, tek başlarına yaptıkları aktiviteleri belirtmişlerdir (Okumak, müzik dinlemek, uyumak gibi).



Jones ve Hebb (2003), bireylerin yalnızlıkları ile kendilerine hoş gelen aktiviteler (alışveriş, aşırı yemek ve içki, TV izleme ...gibi) veya yakın –samimi buldukları ilişkilerini yeniden kurgulayarak baş etmeye çalıştıklarını bildirmişlerdir.

Son dönemde yalnızlıkla baş etme konusunda yapılan çalışmalarda, günümüzün teknolojik gelişmelerine bağlı olarak, bilgisayar-internet kullanımının etkilerinden bahsedilmektedir.Fakat bu konuda yapılan çalışmaların sonuçlarındaki bulgular farklı yönleri işaret etmektedir. Mc Kenna (2002), bilgisayar ve internetin yoğun kullanımında sosyal yalıtımın yoğun olması ve yüzyüze iletişimin kullanılmaması nedeniyle yalnızlık yaşantılarında bir baş etme davranışı olarak kullanıldığını belirtmiştir.Özellikle bilgi edinme dışında oyun oynamak amacıyla kullanılan bilgisayarın yalnızlık düzeyi ile bağlantısına işaret edilmiştir (Kraut, 1998; Martin ve ark.2003). Fakat, Gross (2000), ergenlerle yaptığı çalışmada bilgisayar kullanımı ile yalnızlık düzeyi arasında bağlantı bulunmadığını belirtmiştir.

Rubenstein ve Shaver (1982)' de çok büyük bir örnekleme (23.500), daha çok davranışsal baş etme yöntemlerine odaklandıkları bir survey çalışması gerçekleştirmişler. Rokach ve Brock (1998)'de davranışsal ve zihinsel baş etme stratejileri ile ilgili çalışma yapmışlardır.Çalışmalar sonucundaki benzer noktalar şöyle sıralanmıştır.  
( Akt. Seepersad,2001)

Rubenstein ve Shaver-1982

Rokach ve Brock- 1998

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Tek Başına Yapılan Aktiviteler</b></li> </ul> <p>Çalışma, yazı, müzik dinleme, egzersiz, yürüyüş, hobby uğraşları, seyahat</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Yoğunlaşan Aktiviteler</b></li> </ul> <p>Bireyin kendini işine adanması veya tek başına zevk aldığı etkinliklerle uğraşması</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sosyal İletişim</b></li> </ul> <p>Arkadaş davet etme veya birisine ziyaret</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sosyal Destek Ağ</b></li> </ul> <p>Sosyal ilişkilerini arttırmak, diğer insanlarla iletişimi ve romantik ilişkileri arttırmak</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Hareketsizlik</b></li> </ul> <p>Ağlama, uyuma, sürekli oturma, sürekli TV izleme,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kaçmak ve İnkâr</b></li> </ul> <p>Yatıştırıcı madde veya ilaç kullanımı, yalnızlığını inkâr, kendini yalıtıma ikna etme</p>

## **I.2 SOSYAL DESTEK**

Bu bölümde sosyal destek kavramı ile ilgili tanımlamalar yer almaktadır. Sosyal destek kavramı çok yönlü bir yapı olarak değerlendirilmektedir. Bu sebeple ilgili kavramlar ve sosyal destek kavramının birey açısından farklı etkileşimlerine ait açıklamalara da bu bölümde yer verilmiştir.

### **I.2.1-Tanımlar, açıklamalar ve ilgili kavramlar**

Dünyaya geldiği çevrede bulunan insanların yardımı olmaksızın bir bebeğin yaşaması mümkün değildir. Yaşamını devam ettirebilmesi için doğumdan itibaren bebek, diğer insanlarla bir takım ilişkiler içine girmektedir. En küçük toplumsal ilişki biçimi kabul edilen ikili ilişkiden, grupla kurulan ve toplum içinde çoğalan ilişkilere kadar tüm ilişkiler birey için yaşamın devam edebilmesi için diyalektik bir zorunluluktur. Tüm ilişkilerin temelinde bireyin yaşamına ilişkin istekler ve doyum gereksinimi yatmaktadır. Toplumsal yaşantının ise karşılıklı beklenti ve bu beklentilerin doyurulma çabalarından oluştuğu kabul edilmektedir. Diğer bir deyişle; birey, sosyal dünyasındaki çabaları ancak toplum içindeki diğer insanlarla kurduğu sosyal ilişkiler yardımıyla gerçekleştirmektedir.

Due, Holstein, Luned, Modvig ve Avlund (1999) , sosyal ilişkilerin yapılarını ve birey açısından işlevlerini değerlendirmişlerdir. Sosyal ilişkiler yapılarına göre resmi ve resmi olmayan ilişkiler olmak üzere gruplandırılmıştır. Resmi ilişkiler (formel) danışman, öğretmen gibi kişilerle oluşturulan ve resmi olmayan ilişkiler (informel) ise aile,

arkadaşlarla kurulan ilişkiler olarak tanımlanmıştır. Bu ilişkilerin birey için önemli sosyal destek kaynağı olduğu da hatırlatılmaktadır. Sosyal ilişkilerin işlevleri içinde ise sosyal destek süreçlerinin yer aldığı açıklanmıştır.

Sosyal destek kavramı en genel anlatımı ile yardım davranışlarıdır. Sosyal destek kavramı kavramlaştırma, tanımlama ve ölçülmesinde sahip olduğu problemlere rağmen son yıllarda büyük ilgi uyandırdığı belirtilmektedir. Cassel (1976), sosyal destek kavramını sağlıkta önemli bir psiko-sosyal faktör olarak ele almış ve bu noktadan tanımlamıştır. Ona göre sosyal destek, stresin yaralayıcı ve olumsuz etkisine karşı bireyi “koruyan” bir faktördür. Cohen ve Wills (1985), sosyal desteğin stres ile ilişkisine vurgu yapmışlar ve sosyal desteği tanımlarken stresli olayların kişilerdeki etkisini azaltan, kişiler arasında yararlı etkileşim olarak kavramlaştırmışlardır. Cobb (1976)’a göre sosyal destek bilgidir. Bu bilgi kişinin “bakıldığına ve sevildiğine, saygı duyulduğuna, bir ilişkiler ağına ait olduğuna ve karşılıklı yükümlülükleri olduğuna inanmasına” neden olan bilgidir. Barrera ve Ainlay (1983) sosyal desteği bireyin ihtiyaç duyduğu, kendisine yardımcı olan kişilerin sayısı olarak açıklamışlardır.

Sosyal destek kavramı, Lepore, Evans ve Schneider (1991), tarafından bireylerin sevildiklerine, korunduklarına inandıkları bir sosyal sisteme bağlanması, gerçek kabul ettikleri yardımı sağlamaları veya önemli, değerli bulduğu sosyal gruba bağlılık geliştirmeleri olarak açıklanmıştır.

Literatürdeki sosyal destek kavramı tanımlamalarında ve ilgili açıklamalarda, algılanan (perceived) ve sağlanan (received) sosyal destek kavramları öne çıkmaktadır.

Algılanan sosyal destek, bireyin diğerleri ile güvenilir bağları olduğuna ve desteği sağlayacağına dair bilişsel algılamasıdır. Sağlanan sosyal destek ise desteğin davranışsal değerlendirilmesi olarak kabul edilmektedir. Belli bir zaman sürecinde destek kaynaklarından elde edilen sosyal destek miktarıdır (Kef,1997). Algılanan ve sağlanan sosyal destek özdeş değildir. Sosyal desteğin birey açısından yararları uzun süredir kabul edilmesine karşın, özellikle algılanan sosyal desteğin sağlık sonuçlarının daha iyi bir yordayıcısı olduğu kabul edilmekte (Helgeson, 1993; Norris, Kaniasty, 1996; Sarason, Sarason, Gurung, 2001) ve algılanan sosyal desteğin psikolojik rahatsızlıklar ve anksiyetenin düşük düzeyleri ile pozitif bağlantılı bulunduğu belirtilmektedir ( Matud, Ibanez, Bethencourt, Carbelleira 2003 ) . Jou ve Fukada (1994), benzer şekilde algılanan sosyal desteğin bireyin psikolojik ve fiziksel sağlığı açısından pozitif etkisine ait bulguları ileri sürmüşlerdir.

## I.2. 2-Sosyal Desteğin İşlevleri

Literatürdeki açıklamalarda bireyin başkalarıyla kurduğu ilişkilerin, kuramsal olarak çeşitli problemlerle başa çıkma ve uyum sağlama açısından farklı önem taşıyan birkaç yararlı işlev sağladığı konusunda görüş birliği bulunmaktadır. Ayrıca sosyal desteğin en azından dört işlevi üzerinde görüş birliği devam etmektedir ( Okyavuz, 1999).

- **Araçsal Destek (İnstrumental Support):**Somut ve maddi desteği ifade etmektedir. Para, iş, zaman ve çevresel yardımı içerir. Bu işleve en yaygın örnekler olarak başkasına para ve eşya ödünç verme veya bağışlama , birey adına ev işi, alışveriş yapma gibi davranışlar sıralanmaktadır. Diğer sosyal destek türlerinden

farklı olarak bu işlevin bireyin sorununu doğrudan onun adına çözüme gibi bir yararı vardır.

- **Duygusal Destek (Emotional Support):**Bu işlev karşısındakinin sorunlarını dinleme, duygularını paylaşma, sevgi, saygı, şefkat gösterme gibi davranışlarda gözlenmektedir. Duygusal desteğin işlevi, bireylerin psikolojik sağlığı ile direkt ilgili olduğu belirtilmektedir. Bu ilişkilik, söz konusu davranışların birey de çevresindeki kişiler tarafından sevildiği, sayıldığı ve anlaşıldığı duygusu uyandırmaktadır şeklinde açıklanmaktadır.Duygusal desteğin etkinliğinin, kişide özgüven artışı ve sorunlarla ilgilenmede artan güdülenme gibi olumlu değişikliklerin ortaya çıkmasına neden olan duygulara sahip olmada önemli olduğu belirtilmektedir. Duygusal işlevi oluşturan davranışların, bireyin stresli olayların sonuçları ile duygusal yönden baş edebilmelerini sağladığı vurgulanmaktadır.
- **Bilgisel Destek (Informational Support):** Bireye kişisel ve çevresel sorunlarla ilgili olarak bilgi, öğüt verme, kişisel geri bildirimler, önerilerde bulunma ve rehberlik etme gibi davranışları kapsamaktadır. Birey için stres kaynağı olan ve çözüm yollarında yetersiz kaldığı durumlar olabilir. Birey, çevresinde daha önce dikkatini çekmemiş, sorunu çözücü nitelikte yeni çözüm yollarını bu işlev yardımıyla yeniden değerlendirebilir. Bilgisel destek, bireyin problemleri ile ilgilenmek, rehberlik yapmak ve tavsiyelerde bulunmakla sağlanır (Cohen,2004).

- **Değerlemesal Destek (Appraisal support):** Bireyin kendi davranışları, düşünceleri, duyguları hakkında geri bildirim sağlayan davranışlar bu işlevi oluşturmaktadır. Bireyler yeni ve belirsiz ortamlarda, kendi davranış, duygu ve düşüncelerini benzer buldukları başkaları ile karşılaştırarak, bir değerlendirme gerçekleştirirler. Bu tür destek, bireyin kendini yeterli biçimde değerlendirmesine ve sonuç olarak davranışlarını kendi yararına olabilecek şekilde değiştirmesine yardımcı olmaktadır.

Sosyal desteğin tüm işlevleri için ayrıca şunlar belirtilmektedir. İşlevlerin her birinin diğerinden farklı özelliği bulunmaktadır. Ve işlevlerin hangi türünün daha yararlı olduğu bireyin kullanım duruma göre değişmektedir. Sosyal desteğin olumlu etkisinden bahsedebilmek için, bireyin gereksinimi ile ona verilecek destek türünün ve verecek kişinin niteliğinin uyuşması gerekmektedir. Ancak bu uyuşma sağlandığında etkili sosyal desteğin gerçekleştirilebileceği belirtilmektedir (Dakof ve Taylor, 1990).

Sosyal destek işlevlerini farklı değerlendiren Barrera ve Ainley (1983), sosyal destek ölçeğinin faktör analizinde, yönlendirici tavsiye, yönlendirici olmayan destek, pozitif sosyal etkileşim ve somut yardım olmak üzere 4 faktör ileri sürmüşlerdir.

1. **Yönlendirici Tavsiye: (Geri bildirim ve Rehberlik)** Bu işlev beceri öğretme, tavsiye verme, geri bildirim verme gibi aktiviteleri içermektedir. Bireyin, herhangi bir sorunla ilgili kavrayışını, becerisini arttırmayı, performansını geliştirmeyi amacıyla verilen destek türüdür.

2. **Yönlendirici Olmayan Destek: (Yakın Etkileşim)** Bu işlevde öne çıkan yakınlık ifadesi, desteğin koşulsuz elde edilebilirliği, güven , saygı yanında özel duygularını ve fiziksel sevgisini paylaşabilmeyi işaret etmektedir.
3. **Pozitif Sosyal Etkileşimler:** Eğlenme, mizah, ilgileri paylaşma gibi birey açısından hoş kabul edilen aktiviteleri içermektedir.
4. **Somut Yardım: (Maddi ve Davranışsal Yardım)** Görevlerin paylaşımı gibi fiziksel yardım, para yada değerli eşya sağlamayı içerir.

Barrera ve Ainley (1983), literatürde yer alan, sosyal destek kavramının işlevlerine ait öne sürülen tartışmaları yeniden değerlendirerek, 6 kategorili yeni bir tipoloji sunmuşlardır. Ve sosyal destek kavramının işlevleri ile ilgilenen araştırmacıların tanımlamalarını bu kategoriler ile ilişkilendirmişlerdir. Değerlendirme sonucu aşağıdaki tabloda belirtilmiştir.





### I.2.3- Sosyal Desteğin Bireyin Sağlığı İle Pozitif İlişkisi

Sosyal destek kavramı son yıllarda büyük ilgi uyandırmakta ve yapılan çalışmalarda sosyal desteğin sağlık ile ilişkisine yoğun vurgu yapılmaktadır. Pugliesi ve Shook (1998)'a göre bireyin sağlığı ve özellikle duygusal iyi olma durumu üzerinde sosyal desteğin olumlu yönde etkisi bulunmaktadır. Açıklamalarında bu etkinin direkt olabileceği gibi, bireyin sağlığını ve iyi-olma durumunu tehdit eden dışsal faktörlerin ve stresörlerin baskılarını değiştirmek şekliyle de yani dolaylı yoldan da gerçekleşebileceğini belirtmişlerdir.

Sosyal destek kavramının sağlık ile ilişkisini açıklayan iki model Cohen ve Wills (1985), tarafından öne sürülmüştür. Bu modellerden birisi *Tampon Etki Modeli* (Buffer Effect Model), diğeri ise *Temel Etki Modeli* (Main Effect Model) dir. Tampon Etki Modeli, sosyal desteğin daha çok stres verice durumlarda sağlığı koruyucu olarak rol aldığını öne sürmektedir. Modelin varsayımına göre, bireylerin düşük sosyal bağları, geri bildirimleri azaltmaktadır, bu durum ise bireylerde duygusal karışıklıklar ve çeşitli hastalıkların yükselmesine karşı hassasiyet oluşturmaktadır (Caplan, Caplan, 2000; Cassel, 1976; Coyne, Downey, 1991). Bu model, hassasiyetlerin oluştuğu bu tür süreçlerin, sevilen birinin kaybı ya da boşanma gibi olumsuz yaşam olaylarının veya çevresel faktörlerin oluşturduğu strese karşı sosyal desteğin bireyi koruduğunu, tampon etkisi yaptığını öne sürmektedir (Alemi, Stephens, Llorens, Schafer, Nemes, Arendt 2003).

Cohen (2004), bireylerin sosyal desteğin tampon etkisinin yardımıyla stresli yaşam olaylarının etkisini daha az yaşadıklarını, olumsuz olayları daha az tehdit edici

olarak yorumladıklarını ve etkili başa çıkma stratejilerini daha kolay kullandıklarını belirtmiştir. Çalışmalarda, yaşamdaki olayların çoğunlukla sosyal ilişkiler ve sosyal kaynaklardaki değişikliklerine karşı açık olduğu ve bu değişikliklerin her türlü etkilerinden bireylerinde etkilendiği (Thoits, 1982), bireyin genel sağlık ve öznel iyi-olma yapısındaki, yaşam olaylarının kronik özellikleri ve olumsuz etkisini sosyal desteğin tampon etkisinin azalttığı ileri sürülmektedir (La Rocca, House, French, 1980; Lin, Woelpl, Light, Turner, Noh, 1983; Pugliesi, Shook, 1998). Fakat bazı çalışmaların sonuçlarında sosyal desteğin tampon etkisinin kanıtlanamadığı açıklanmıştır (Ensel, Lin, 1991; Thoits, 1984). Orford (1992) ise sosyal desteğin tampon etki modelinin, bireyin yaşantısında stres olduğu zaman etkili olduğunu, diğer durumlarda ise bu etkisinin görülmediğini belirtmektedir.

Sosyal destek ve sağlık arasındaki ilişkinin açıklandığı diğer bir modelde Temel Etki Modelidir. Bu modelde ise sosyal destek ve sağlık arasında doğrudan bir ilişkiden bahsedilmekte, sosyal desteğin fiziksel sağlık ve kendini iyi hissetme üzerinde her koşulda olumlu etkisinin olduğu belirtilmektedir (Cohen, Wills,1985). Model, bireyin sosyal ağında yer alan insanlarla etkileşiminde, onlardan maddi, pratik veya duygusal yardımlar aldığını, bu yardımların bireyi olumlu etkilediğini ileri sürmektedir. Bu olumlu etkiler bireyde pozitif destek, ait olma duygusu ve stresin azalması şeklinde ortaya çıkabilir. Ve alınan yardım yani sosyal desteğin etkisi ile bireyler fiziksel ve psikolojik problemlerini daha az yaşarlar (Alemi, Stephens, Llorens, Schafer, Nemes, Arendt 2003). Cohen (2004), sosyal destek kavramının temel etki modelini sosyal bütünleşme olgusu ile birlikte açıklamıştır. Açıklamasına göre, bireyin sosyal ilişkilerindeki genişliğe yani sosyal ağa katılımı olarak tanımladığı sosyal bütünleşme, çok boyutlu bir yapı oluşturmaktadır. Sosyal bütünleşmeyi

sağlayan birey, yaşadığı sosyal etkileşim ve baskıların etkisiyle, kendine değer verme, sorumluluk hissetme, kendine değer verme gibi pozitif psikolojik durumları yaşamaktadır.

Sosyal destek ve sosyal ağ kavramlarının bireyin fiziksel ve psikolojik sağlığında ilgili değişkenler olarak anahtar kavramlar olduğunu ve sosyal destek düzeyleri yüksek ergenlerin psikolojik sağlık ve uyumlarında düşük olanlara göre daha iyi olduklarına dair kanıtlar gösterilmiştir (Feiring, Lewis, 1991; Ystgaard, 1997; Chou,1999). Kafetsios (2002), sosyal desteğin bireyin psikolojik iyi-olma üzerine etkisi üzerine yaptığı çalışmasında, fiziksel ve psikolojik sağlıkta algılanan sosyal desteğin olumlu etkisini vurgulamıştır.

Jou ve Fukado (2002), üniversite öğrencilerinde fiziki ve psikolojik sağlıkta sosyal desteğin etkisini araştırdıkları çalışmalarının bulgularında, sosyal destek düzeyi yüksek olanların, genel sağlık puanlarının da yüksek olduğunu işaret etmişlerdir. Yine Jou ve Fukada (1994 ve 1995), Japonya’da eğitim gören Çin’li öğrencilerle yaptıkları çalışmaların sonucunda sağlanan desteğin sosyal uyum üzerinde olumlu etkisini ifade etmişlerdir. Chou (1999), sosyal destek ve subjektif iyi olmanın üç boyutu (depresif belirtiler, pozitif ve negatif etkileşim) arasındaki ilişkiyi konu alan çalışmalarının sonucunda, depresif belirtiler, mutsuzluk, anksiyete, memnuniyetsizlik gibi duyguları içeren subjektif iyi olmanın negatif boyutu ve sosyal destek arasındaki ilişkide ters yönde bağlantı belirtmişlerdir. Fakat sosyal ağ büyüklüğü ve sosyal ilişkilere ait niteliğin bu bağlantıyı etkilediğini belirtmişlerdir. Mutluluk, memnuniyet, kendine güven gibi duyguları içeren subjektif iyi olmanın pozitif yönü ile sosyal destek arasında pozitif ilişki belirtmişlerdir.

Stewart, Davidson, Meade, Hirth ve Makrides (2000), psikolojik üzüntü, anksiyete ve depresyon gibi rahatsızlıkların üstesinden gelmede bireyin aile üyelerinin, eşlerinin oluşturduğu sosyal bağlarının desteğinin önemli olduğunu belirtmişlerdir. Özellikle depresyon ile sosyal destek arasındaki ilişkiyi vurgulayan çalışma örneği fazladır ( Taniguchi, Ura, 2002; Segrin, 2003; Stewart, Davidson, Meade, Hirth, Makrides 2000). Sosyal çevrenin birey açısından öneminin belirtildiği başka bir çalışmada, izole edilmiş ve yalıtılmış çevrelerde sosyal desteğin erozyona uğradığı ve bireyin depresyon düzeyinin geliştiği de vurgulanmıştır (Palinkas, Johnson, Boster, 2003).

Madde bağımlılığı tedavisi gören bireylerin, tekrar kullanmaya başlama olasılığının, model olma, destek verme gibi pozitif niteliklere sahip ilişkilerle ve desteklerle azalacağı belirtilmektedir (Ellis, Bernichon, Yu, Roberts, Herell 2004).

#### **1.2. 4-Sosyal Desteğin Birey Sağlığı İle Negatif İlişkisi**

Sosyal destek kavramı ile yapılan çalışmalarda öne çıkan en yoğun vurgu, genel sağlık süreçlerinde ve sosyal ilişkilerde bireye pozitif etkisinin olduğu yönündedir. Bunun yanında sosyal desteğin negatif etkisi ile ilgili çalışma örnekleri de bulunmaktadır. Sosyal desteğin bireyi özellikle stresli olayların olumsuz etkilerinden koruma özelliğinin yanında negatif etkisinde iki yönden bahsedilebilir. Bunlardan birincisi bireyin algılamalarına bağlı olarak oluşan negatif ilişkiler olarak belirtilirken (Lu, 1997), ikincisi ise bireyin aldığı ve

sağladığı sosyal destek miktarındaki dengenin bozulmasına bağlı olarak meydana gelen negatif etkiler olarak sıralanabilir (Jou, Fukado, 2002).

Bireyin sosyal destek sürecini benlik saygısına ve öz güvenine zarar (Williams, Williams 1983), yönetildiği düşüncesi (Coates, Wortman ve Abbey, 1979; Miller ve Steinberg, 1975), çaresizlik hissi (Mc Leroy, De Vellis, Kaplan ve Toole, 1984) olarak değerlendirebileceği ifade edilmiştir (Akt.Lue, 1997).

Wilcox (1992), aile üyeleri arasındaki ağlarda ki yüksek yoğunluğun bireylerin düşük benlik saygısı ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Thoits (1984), ise aile ve arkadaşlarının önerilerinin birey tarafından eleştiri olarak algılanabileceğini bildirmiştir.

Lue (1997), sosyal destek süreçlerindeki, miktarın, zamanlamanın, kaynak ve işlevler arasındaki uyumun birey açısından önemli olduğunu ifade etmektedir.

## **I.2. 5-Sosyal Statü, Sosyal Roller Ve Sosyal Destek Kaynakları**

Bireyin kişisel bağlarının toplamının, yani resmi olmayan ilişkilerinin, farklı problemler ve hayatın stres faktörleri ile baş etmede faydalı olduğunu vurgulamakta, bu ilişkiler toplamının aynı zamanda önemli sosyal destek kaynakları olduğunu ve bu kaynakların kişisel, çevresel ve sosyal faktörler tarafından şekillendiği ifade edilmektedir (Shook,1998).

Zimet, Powell, Farley, Werkman ve Berkoff (1990), ergenlerde aile üyeleri özellikle annelerin önemli sosyal destek kaynakları olduğunu belirtmişlerdir . Öte yandan ergenlik döneminde aileden sağlanan desteğin azaldığını, akran ilişkilerinden sağlanan desteğin arttığına dikkat çekerek, bu durumun ergenlik döneminde aile içi çatışmaların artması, arkadaşlık ilişkilerinde ortak ilgi alanlarının ve akran ilişkilerinde olumlu paylaşımların fazlalaşması, arkadaş ilişkisi geliştirmenin kişilik gelişiminde gerekli olması nedeniyle açıklanabileceği vurgulanmaktadır (Cheng, Chan, 2004).

Yapılan çalışmalarda sosyal destek kaynakları yanında cinsiyet, yaş, evlilik, çocuklarının olup-olmaması gibi sosyal destek sağlayanların rol ve statülerine ait niteliklerinde önemli olduğu belirtilmektedir.

Kültürlerarası karşılaştırmalı yapılan çalışmada Tayvan'lı ergenlerin Amerika'lı ergenler göre sosyal destek düzeylerinin düşük olduğu, bu sonucun kültürel farklılıklarda yer alan sosyal rollerin etkisinden kaynaklandığı belirtilmiştir (Chen, 2004).

## **I.2. 6 Sosyal Ağ**

Sosyal destek süreçleri içinde önemli bir kavram olarak kabul edilen sosyal ağ kavramını, Sorias (1988), kişi ile çevresinde yer alan diğer insanlar arasındaki bağlar ve bu insanların birbirleriyle ilişkilerini kapsayan yapı olarak tanımlamıştır.

Kahn ve Antonucci (1980), sosyal ağ yapısını “konvoy model” olarak tanımladıkları modelle açıklamışlardır. Bu modele göre, bireyler araçsal ve duygusal desteklerinin karşılayan kendileri için özel kişiler tarafından kuşatılmış durumdadırlar. Bu özel kişiler bireyin sosyal ağını meydana getirirler (Iecovich, Barash, Mirsky, Kaufman, Augar, Kol-Fogelson 2004). Özellikle evlilik ilişkilerindeki eş bu modele örnek gösterilmektedir ve bu ilişkilerin depresyon ve strese karşı bireyin kendisini iyi hissetmesine yardımcı olduğu belirtilmektedir (Litwin, 2000).

Sosyal ağ içindeki ilişkileri anlamada ve sosyal ağ yapılarını açıklamada farklı değişkenler öne sürülmektedir. Sosyal ağın yapısal özellikleri içinde büyüklüğü, sosyal ilişkilerin sıklığı, ağ üyelerinin birbirleri ile olan ilişkilerinin yoğunluğu, üyelerin yaş, cinsiyet ve kültürel olarak benzerlikleri, fiziki uzaklıklar, ilişkilerden memnuniyet gibi kriterler değerlendirilmiştir. Sayılan kriterler yanında sosyal ağ içindeki ilişkileri anlamada sunulan başka bir perspektife göre ise sosyal desteği sunan bireylerin hiyerarşik yapılanmasına işaret edilmektedir. Bu açıklamalara göre, birey kendisine destek sağlayan kişileri yakınlık olarak sıralamaktadır. Asıl sosyal destek kaynağı olarak gördüğü aile üyelerinden veya çocuklarından desteği sağlayamadığında, komşuları veya arkadaşlarına yönelmektedir (Litwin, 2000).

Sosyal destekteki, cinsiyet, etnik köken, sosyal ağ özelliklerinin değerlendirildiği çalışmanın bulgularında Pugliesi, Shook (1998), bireylerin cinsiyete ve sosyal rollerine göre sosyal ağ büyüklüklerinde farklılıklar bulgulanmıştır. Kadınların, evli bireylerin, sosyal ağları daha geniş bulunmuştur. Çalışmasının sonucunda eğitim düzeyi, sınıf statüsü,



gelir düzeyinin sosyal ağın sayı olarak büyüklüğünde etkili farklılaşma bulunmadığı ifade edilmiştir.

Litwin (2000) ise sosyal ağ türleri, fiziksel eksiklikler ve sosyo-demografik özellikleri konusunda yaptığı çalışmasının sonucunda şu bulguları belirtmiştir. Cinsiyet farklılığına göre, kadınların komşuluk ilişkilerinin, erkeklerin ise arkadaş ilişkilerinin yoğun olduğu belirtilmiştir. Yaşın ilerlemesine bağlı olarak arkadaşlık ilişkilerinin azaldığı, eğitim düzeyi düştükçe aile ağlarının arttığı, eğitim düzeyi yükseldikçe arkadaşlık ağlarının fazlalaştığı bulunmuştur. Iecovich, Barash, Mirsky, Kaufman, Augar, Kol-Fogelson (2004), sosyal ağ ve yalnızlık konulu çalışmalarında yalnız yaşayan, evli olmayan ve çocukları olmayan katılımcıların sosyal ağlarının küçük olduğu bulgulanmıştır. Yine yalnızlık ve sosyal ağ konusundaki başka bir çalışmada Green ve Lago (2001), yaşa bağlı olarak sosyal ağ ve yalnızlık düzeyindeki değişiklikleri incelemiştir. Çalışmanın sonucunda, yaşlı-yetişkinlerin, büyüklük, yoğunluk, yakınlarının ve partnerin varlığı açısından sosyal ağlarının daha dar olduğu bulgulanmıştır.

## **I.2. 7- Sosyal Destek İle İlgili Yapılan Çalışmalar**

### **I.2.7.1 Cinsiyet, Yaş Değişkenleri Ve Sosyal Destek Konusunda Yapılan Çalışmalar**

Sosyal destek kavramında cinsiyet farklılıklarının önemli bir değişken olduğu belirtilmektedir. Açıklamalarında sosyalizasyon deneyimlerinin cinsiyet farklarından etkilendiğini, erkeklerin daha otonom, bağımsız ve kendine güvenli hissedilen deneyimler

üzerinde odaklaştıkları, kadınların ise güvenli, yakın ve samimi bulunan deneyimler üzerinde yoğunlaştıkları, bunun bireylerin sosyal ilişkiler ve davranışlarını etkilediği, sosyal destek süreçlerine yansıdığı ifade edilmektedir. Cinsiyet farklılıklarının, sosyal destek verme ve alma süreçlerindeki etkisini, sosyalleşme sürecindeki deneyimler ve cinsiyet ilişkili sosyal rollerden etkilenebileceğini ileri sürmektedir (Olson, Schultz, 1994; Shumaker, Hill, 1991; Matud, Ibanez, Bethencourt, Merrero, Carballeira 2003 ).

Sosyal destekte cinsiyet değişkeni ile farklı bulguların yer aldığı örnekler bulunmaktadır. Fuhrer (1999), çalışmasında kadınların erkeklere göre daha samimi ilişkilere sahip olduğunu, erkeklerin ise sosyal ağlarının daha geniş olduğunu bulmuştur. Matud, Ibanez, Bethencourt, Merrero, Carballeira (2003), sosyal destek düzeyleri açısından kadın ve erkekler arasında fark bulamadıklarını fakat kadınların erkeklere göre duygusal desteği daha fazla aldıklarını bulgulamışlardır. Olson ve Schultz (1994), yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerin kullanıldığı örnekleme kadınların sosyal destek düzeylerinin daha yüksek bulunduğu, çalışan yetişkinlerin bulunduğu örnekleme ise erkeklerin sosyal destek düzeylerinin yüksek olduğunu ifade etmişlerdir.

Kim (2001), Kore’li ergenlerle yaptığı çalışmada sosyal destek düzeyinde cinsiyete göre farklılaşma olduğunu bulgulamıştır. Kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha geniş sosyal ağa sahip olduklarını fakat ilişkilerinin niteliğinden daha az memnuniyet belirttiklerini, bu bulgunun sosyal açma davranışlarının kızlarda daha yoğun olmasından kaynaklanabileceğini belirtmiştir. Berndt (1982), ise gerçekleştirdiği çalışmasının sonucunda özellikle ergenlik döneminde kızların erkeklere göre daha fazla destek aldıklarını ifade etmektedir.

Güngör (1996), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada genel olarak sosyal destek düzeylerinin yüksek olduğunu, öğrencilerin ilişkilerinin niteliklerine ait algılarının olumlu olduğunu, destek kaynaklarında farklılaşmanın olduğunu belirtmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, kızlar akranlarından ve arkadaşlarından, erkekler ise ailelerinden daha fazla sosyal destek almaktadırlar.

Segrin (2003), bireyin yaşının sosyal destek ve psikososyal problemleri arasındaki ilişkide belirleyici olduğunu belirterek, örneklemini 19-85 yaş arasındaki bireylerin oluşturduğu çalışmanın bulgularında, özellikle aile üyeleri, arkadaş veya bir partnerden sağlanan sosyal destek ilişkilerinin gençlerde daha yüksek düzeyde olduğunu belirtmiştir. Farklı kaynaklardan sağlanan sosyal destek psikososyal problemlerle negatif ilişkilidir.

#### **I.2.7.2 -Yalnızlık ve Sosyal Destek Konusunda Yapılan Çalışmalar**

Yalnızlık ile sosyal destek konusundaki çalışma örneklerinin sonucunda, sosyal destek düzeyi yüksek olan bireylerin yalnızlık düzeylerinin düşük olduğu, sosyal destek ile yalnızlık arasında negatif ilişkinin olduğu belirtilmiş. Pozitif ilişkiyi bulgulayan çalışma örneğine rastlanılmamıştır.

Yeh (2004), yetişkinlerde tek başına yaşama, yalnızlık yaşantısı üzerinde sosyal desteğin etkisi konusunda çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmanın bulgularında yaşın

ilerlemesine bağlı olarak bireylerin sosyal ağlarının zayıfladığı (boşanma, kayıp, ölüm gibi sebepler dolayısıyla) bu duruma bağlı olarak yalnızlık hissetme düzeyinin arttığını ifade etmiştir. Fakat sosyal destek düzeyi yüksek olan bireylerde, tek başına yaşamalarına rağmen yalnızlık düzeyinin yüksek olmadığı belirtilmiştir.

Kafetsios (2002), algılanan sosyal desteğin özellikle yalnızlığın yordayıcısı olduğunu belirtmektedir. Segrin (2003), bireylerin psikososyal problemleri ve sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, yalnızlığında bu problemler içinde yer aldığını belirtmiştir. Bireylerin algıladıkları sosyal destek düzeyi ile depresyon ve yalnızlık gibi psikososyal problemleri arasında negatif bağlantı olduğunu belirtmiştir.

Arkar ve Sarı (2004), üniversite öğrencileri ile sosyal destek, yalnızlık ve yaşam kalitesi konusunda yaptığı çalışmanın sonucunda algılanan sosyal desteğin yaşam kalitesi ile pozitif, yalnızlık ile negatif ilişkisinin bulunduğunu açıklamıştır.

Lunsky (2004), psikolojik danışma merkezlerinden yardım alan 98 yetişkinle intihar konusunda çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin, intihara ilişkin duygusal süreçleri tanımlamalarında yalnızlık, psikolojik sıkıntılar, anksiyete ve depresyonu tarif ettikleri belirtilmiştir. Bulgularda yalnızlık düzeyi yüksek olan bireylerin, özellikle duygusal destek düzeylerinin düşük olduğu belirtilmiştir. Ayrıca yalnızlık yaşantısının intihar süreçlerinde önemli bir risk faktörü olduğu ifade edilmiştir.

Ponizovsky ve Ritsner (2004), Sovyetler Birliğinden, İsrail'e göç eden 386 yetişkinle yaptığı çalışmada yalnızlık, psikolojik sıkıntılar ve sosyal destek arasındaki

ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın bulgularındaki korelasyon analizlerinde, psikolojik sıkıntılar ile yalnızlık arasında pozitif ilişki, sosyal destek düzeyi ile yalnızlık arasında ise negatif ilişki belirtilmiştir.

Wright (2005), yalnızlık ve sosyal destek arasındaki ilişkiyi iş hayatında incelemiştir. Çeşitli meslek gruplarından 362 çalışanla yapılan araştırmada, çalışanların istekliliği, iş yerindeki gerginlikler, danışman ve şeflerden iş temelli destek ile yalnızlık arasında ilişkiler incelenmiştir. Bulgularda, negatif duygusal ortamın ve sosyal destek eksikliğinin yalnızlık yaşantısını olumsuz etkilediği, ifade edilirken, iş yaşantısındaki kişiler arasındaki çözümlendiği, sosyal destek düzeylerinin yüksek olduğu durumlarda, çalışanların psikolojik ve sosyal iyi-olmalarının yüksek, yalnızlık düzeylerinin düşük olduğu belirtilmiştir.

Green ve Lago (2001) yaşa bağlı olarak sosyal ağ ile sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyindeki ilişkileri incelemişlerdir. Çalışmada ağ büyüklüğü, yoğunluğu sosyal yalnızlıkla, yakın birilerinin veya partnerin varlığı duygusal yalnızlıkla ilişkilendirilmiştir. Sonucunda ise, sosyal ve duygusal yalnızlık açısından yaşlı-yetişkinlerin puanları daha yüksek çıkmıştır.

## II. BÖLÜM

### YÖNTEM

Bu bölümde çalışma konusu ile ilgili olarak sırasıyla araştırmanın amacı, örneklem, veri toplama araçları, izlenen işlem yolu ve verilerin analizi ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

#### II.1. Amaç:

Bu araştırmanın amacını; eğitimleri süresinde yurtda barınan veya aileleri ile yaşayan üniversite öğrencilerini çeşitli kaynaklardan algıladıkları sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri açısından betimlemek oluşturmaktadır. Araştırmadaki temel hedef, bireylere ait nitelikler, sosyal destek ve yalnızlık arasındaki nitel veya nicel değişiklikleri açıklamak, farklılıkları belirtmektir.

Araştırmadaki genel beklenti ise, bireylerin yalnızlık düzeylerinin, sosyal destek kaynakları ve kendilerine ait niteliklere göre farklılaştığı yönündedir. Araştırmadaki genel amaç çerçevesinde, bağımsız değişkenlerin, bağımlı değişkenler üzerinde etkisini ve korelasyon ilişkilerini belirlemek amacıyla aşağıda belirtilen denence soruları oluşturulmuş ve yanıtları aranmıştır.

1. Kişinin cinsiyet farklılığının, yalnızlık düzeyine etkisi anlamlı mıdır?
2. Cinsiyetin farklı olması, algılanan sosyal destek düzeyi üzerinde anlamlı bir etki sağlamakta mıdır?
3. Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş düzeyinin, yalnızlık düzeyi üzerinde etkisi anlamlı bir ilişki oluşturmakta mıdır?
4. Yaş düzeyinin farklı olması, sosyal destek üzerinde anlamlı bir farklılaşma sağlamakta mıdır?
5. Öğrencinin sınıf düzeyine bağlı olarak, yalnızlık düzeyinde anlamlı bir farklılaşma mevcut mudur?
6. Öğrencinin sınıf düzeyinin farklılaşması, sosyal destek düzeyi arasındaki farklılaşma anlamlı mıdır?
7. Öğrencinin yurttan barınması, yalnızlık düzeyi üzerinde anlamlı bir ilişki oluşturmakta mıdır?
8. Eğitimi süresinde ailesinin yanında barınmak, yalnızlık düzeyinde anlamlı bir etki yaratmakta mıdır?
9. Öğrencinin yurttan barınması ile algılanan sosyal destek arasında anlamlı bir farklılaşma söz konusu mudur?
10. Ailenin yanında barınma, sosyal destek düzeyi üzerindeki etkisi anlamlı mıdır?
11. Bireyin ailesindeki kardeş sayısına bağlı olarak, yalnızlık düzeyi üzerinde bir farklılaşma söz konusu mudur?
12. Kardeş sayısının, sosyal destek bağlamında anlamlı bir etkisi var mıdır?
13. Öğrencinin ailesinin ikamet ettiği yerleşim merkezinin, yalnızlık düzeyi üzerinde etkisi anlamlı mıdır?

14. Öğrencinin ailesinin ikamet ettiği yerleşim merkezi sosyal destek üzerinde anlamlı bir farklılaşma sağlamakta mıdır?
15. Bireyin annesinin eğitim seviyesinin yalnızlık düzeyine etkisi anlamlı mıdır?
16. Babanın eğitim seviyesi, yalnızlık düzeyi üzerinde anlamlı farklılaşmakta sağlamakta mıdır?
17. Annenin eğitim seviyesine bağlı olarak sosyal destek düzeyi üzerinde önemli bir farklılaşma oluşmakta mıdır?
18. Babanın eğitim düzeyine göre sosyal destek düzeyi üzerinde anlamlı bir farklılaşma oluşmakta mıdır?
19. Öğrencilerin eğitim giderlerini karşılama yollarına bağlı olarak yalnızlık düzeylerinde önemli bir farklılaşma oluşmakta mıdır?
20. Eğitim giderlerini karşılama şekline bağlı olarak sosyal destek düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma oluşmakta mıdır?
21. Örneklemdaki yurttan barınan öğrencilerin, barınma sürelerine bağlı olarak yalnızlık düzeyinde farklılaşma oluşmakta mıdır?
22. Örneklemdaki yurttan barınan öğrencilerin, barınma sürelerine bağlı olarak sosyal destek düzeylerinde önemli bir etki oluşturmakta mıdır?



## II.2.Örneklem:

Araştırma, 2004 –2005 öğretim yılında Mersin Üniversitesinde okuyan toplam 385 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan öğrenciler, tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Bireyler çalışmaya gönüllü olarak katılmıştır. Örneklemeye ait betimleyici bilgiler, bulgular bölümünde verilmiştir.

**Tablo:1.1** Örneklem Yaşa Göre Dağılımı

	N	En Düşük Değer	Enyüksek Değer	Ortalama
YAŞ	385	17	29	21,28

Örneklem yaşı, 17-29 ve ortalaması 21.28'dir.

**Tablo: 1.2** Örneklem Cinsiyete Göre Dağılımı:

	N	%
Kız	195	50,6
Erkek	190	49,4
Toplam	385	100,0

Örneklemde yer alan toplam 385 öğrencinin 195'i kız (%50.6), 190'ı (%49.4) ise erkeklerden oluşmaktadır.

**Tablo :1.3** Örneklem Sınıfa Göre Dağılımı:

	N	%
1.Sınıf	109	28,3
2.Sınıf	97	25,2
3.Sınıf	111	28,8
4.Sınıf	68	17,7
Toplam	385	100,0

Örneklemi oluşturan öğrenciler Mersin Üniversitesine bağlı çeşitli fakültelerin farklı bölümlerinden tesadüf olarak seçilmiştir. Sınıf dağılımları ise şöyledir: 109 (%28.8) öğrenci birinci sınıf, 97 (25.2) öğrenci ikinci sınıf, 111 (%28.8) öğrenci üçüncü sınıf ve 68 (% 17.7) öğrenci ise dördüncü sınıfta eğitim görmektedir.

**Tablo:1.4** Örneklemin Barınma Durumuna Göre Dağılımı:

	N	%
Yurt	180	46,8
Ev	205	53,2
Toplam	385	100,0

Araştırmada yer alan öğrencilerin 180'i (46.8) Kredi ve Yurtlar Kurumuna bağlı Mersin Yurdunda barınmaktadır. 205'i (53.2) ise evde kalmaktadır.

**Tablo:1.5** Örneklemin Ailelerinin İkamet Ettiği Yere Göre Dağılımı:

	N	%
il	52	13,5
ilçe	126	32,7
köy	207	53,8
Toplam	385	100,0

Örneklem grubunun aileleri farklı büyüklük ve yoğunluktaki yerleşim merkezlerinde ikamet etmektedir. Farklı yerleşim merkezlerine göre; öğrencilerin ailelerinin 52'si (13.5) ilde, 126'sı (32.7) ilçede ve 207'si (%53.8) ise köyde yaşamaktadır.

**Tablo:1.6** Örneklemin Annelerinin Eğitim Durumuna Göre Dağılımı:

Eğitim Düzeyi	N	%
Okuma-yazma yok	74	19,2
İlkokul	197	51,2
ortaokul	41	10,6
lise	47	12,2
üniversite	26	6,8
Toplam	385	100,0

Öğrencilerin annelerinin eğitim düzeyinin dağılımı şöyledir: 74 (%19.2) öğrencinin annesinin okuma ve yazması yoktur. 197 (%51.2)'sinin annesi ilkokuldan mezundur. Annelerin 41'i (%10.6) ortaokul, 47'si (12.2) lise ve 26'sı (6.8) ise üniversiteden mezundur.

**Tablo:1.7**Örneklemin Babalarının Eğitim Durumuna Göre Dağılımı

Eğitim Düzeyi	N	%
Okuma-yazma yok	11	2,9
ilkokul	150	39,0
ortaokul	66	17,1
lise	98	25,5
üniversite	60	15,6
Toplam	385	100,0

Örnekleme yer alan öğrencilerin babalarının eğitim düzeyine göre dağılımı ise şöyledir:Öğrencilerin okuma yazma bilmeyen baba sayısı 11 (%2.9) iken ilkokul mezunu olan baba sayısı 150 (%39.0)'dir. Ortaokul mezunu olan 66 (%17.1), lise mezunu 98 (%25.5) ve üniversite mezunu ise 60 (15.6) baba bulunmaktadır.

**Tablo:1.8** Örneklemin Kardeş Sayısına Göre Dağılımı:

Kardeş Sayısı	N	%
Tek çocuk	98	25,5
1kardeş	14	3,6
2 kardeş	57	14,8
3 kardeş	75	19,5
4 kardeş	85	22,1
5 ve dahaçok	56	14,5
Toplam	385	100,0

Örnekleme yer alan öğrencilerin kendileri dışında kardeş sayılarına göre dağılımlarında şunları belirtmişlerdir. 98 öğrencinin kardeşi bulunmamaktadır (%25.5). 14 öğrencinin 1 kardeşi (%3.6), 57 öğrencinin 2 kardeşi (14.8), 75 öğrencinin 3 kardeşi (%19.5), 85 öğrencinin 4 kardeşi (%22.1) bulunmaktadır. 56 öğrenci ise 5 veya daha fazla kardeş sahibidir (%14.5).

**Tablo:1.9** Örneklemin Eğitim Giderlerini Karşılama Kaynaklarına Göre Dağılımı:

Gider Kaynağı	N	%
Ailem	297	77,1
Burs-krediler	69	17,9
Akrabalar	3	0,8
Çalışıyorum	16	4,2
Toplam	385	100,0

Örnekleme yer alan üniversite öğrencilerinin önemli kesimi 297 (%77.1) eğitim giderlerini karşılamada maddi desteği ailelerinden temin ettiklerini belirtmişlerdir.69 (%17.9)'u ise çeşitli burslar ve öğrenci krediler yardımı ile eğitim

giderlerini karşıladıklarını,16 (%4.2)'si çalışarak kendi giderlerini karşıladıklarını ve 3 (%0.8) öğrenci ise akrabalarından yardım aldıklarını ifade etmişlerdir.

**Tablo:1.10** Örneklemedeki Yurttan Kalan Öğrencilerin Barınma Süreleri:

	N	Tüm Öğrenciler %	Yurttan kalanlar %
1 yıl	69	17,9	38,3
2 yıl	39	10,1	21,7
3 yıl	50	13,0	27,8
4 yıl	22	5,7	12,2
Toplam	180	46,8	100,0
Yurttan Kalmayan	205	53,2	
Genel Toplam	385	100,0	

Araştırmaya katılan öğrenci toplamı 385'dir. Söz konusu öğrencilerin 180'i yurttan barınmaktadır. Yurttan barınan öğrencilerin 69'u ( %38.3) 1 yıl yurttan kalmış, 39'u (%21.7) ise 2 yıl yurttan kalmış, 50'si (27.8) 3 yıl yurttan kalmış, 22'si ise (%12.2) 4 yıl yurttan kalmışlardır.

### II.3. Veri Toplama Araçları:

Araştırmada öğrencilere ve ailelerine ait demografik bilgi formu, Çok Boyutlu Algılama Sosyal Destek Ölçeği ve U.C.L.A Yalnızlık Ölçeği kullanılmıştır. Bu bölümde ölçekler hakkında bilgi verilmiştir.

#### II.3.1.Demografik Bilgi Formu:

Demografik bilgi formunda, öğrencilere ait yaş, sınıf, cinsiyet, barınma durumu ayrıca ailelerine ait ailenin ikamet ettiği yerleşim birimi, ailedeki kardeş sayısı, anne ve babanın eğitim seviyesi, öğrencinin eğitim giderlerini karşılama yolu

gibi bilgiler yer almaktadır. Araştırmada yer alan ve yurtda kalan öğrencilerin, yurtda barınma süreleri ile ilgili bilgiler bulunmaktadır.

### **II.3.2. U.C.L.A Yalnızlık Ölçeği:**

Bireyin algıladığı yalnızlık derecesini belirleyebilmek amacıyla Russell ve arkadaşları (1980) tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçeğin Türkiye’de ki geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Demir (1989) tarafından yapılmıştır. Ölçekte 20 madde yer almakta ve değerlendirme dördümlü likert tipi bir ölçek üzerinde yapılmaktadır (1=Hiç yaşamam, 2=Nadiren yaşarım, 3=Bazen yaşarım, 4=Sık sık yaşarım.). Puanların yüksek olması yalnızlık düzeyinin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Bu ölçekten alınacak en yüksek puan 80, en düşük puan ise 20’dir.

Ölçek, Russell, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilmiş ve Ülkemizde ilk kez Yaparel (1984) tarafından kullanılmıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarında yalnızlıktan yakınan ve nörotik depresif tanısı almış 36 kişi ile 36 normal denek katılmıştır.Yapılan analizler sonucunda geçerliğine ilişkin bulgularda bireyleri anlamlı düzeyde ayırdığı ( $t=6.29$  ; $p<0.001$ ) belirtilmiştir. Güvenirliğe ait bulgularda iç tutarlılık katsayısının (.96) yeterli düzeyde olduğu belirtilmiştir.

### **II.3.3. Sosyal Destek Ölçeği:**

Araştırmada katılımcıların sosyal desteklerini ölçmek amacıyla kullanılan Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, (Multidimensional Scale of Perceived Social

Support-MSPSS), üç farklı kaynaktan alınan sosyal desteğin yeterliliğini öznel olarak değerlendiren bir ölçektir. Ölçek Zimet ve arkadaşları tarafından 1988 yılında geliştirilmiştir. Önerilen alt ölçek yapısı; aile, arkadaş ve özel bir insandan alınan desteği içermektedir. Ölçek, Eker ve Arkar (1995a) tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. Ölçek, 12 maddeden oluşan bir ölçektir. Her biri 4 maddeden oluşan desteğin kaynağına ilişkin 3 grubu içerir. Her madde 7 aralıkla bir ölçek kullanılarak derecelendirilmiştir. Elde edilen toplam puanların yüksekliği algılanan sosyal desteğin yüksek olduğunu ifade etmektedir.

Eker ve arkadaşları (2001) tarafından ölçeğin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği çalışması gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın örneklem grubunu 50'şer kişilik yatarak tedavi gören psikiyatri grubu, cerrahi grubu ve tesadüfi hasta ziyaretçilerinden seçilen normal grubu oluşturmuştur.

Yapılan analizlerde ölçeğin faktör yapısının genellenebileceği doğrulanmıştır. İç tutarlılığı ölçmek için Cronbach alfa yöntemi kullanılmıştır. Aile alt ölçeğinin güvenilirliği Alpha: .85, arkadaş alt ölçeğinin güvenilirliği Alpha: .88, özel bir insan alt ölçeğinin güvenilirliği Alpha: .92, toplam puanın güvenilirliği Alpha: .89 bulunmuştur.

#### **II.4. İşlem**

Araştırma, Mersin Üniversitesinde okuyan, evde veya yurttan kalan öğrencilere uygulanmıştır. Araştırmanın amacı katılımcılara anlatılmış, katılımı ile ilgili olarak gönüllülükleri belirleyici olmuştur. Ölçeklerin doldurulmasında zaman sınırlaması

konulmamıştır. Ölçeklerin okunması ile ilgili talep gelmemiştir. Uygulama bireysel olarak gerçekleştirilmiştir. Her bir ölçeğin doldurulması yaklaşık 20 dakika sürmüştür. Araştırmanın uygulama aşaması şubat 2005- nisan 2005 tarihleri arasında gerçekleşmiştir.

## **II.5. Verilerin Analizi**

Araştırma kapsamında bağımlı değişken olarak değerlendirilen yalnızlık ve sosyal destek ilişkileri incelenmiştir. Verilerin analizinde SPSS (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı )'den yararlanılmıştır. Araştırmada yer alan bağımsız değişkenlerin, bağımlı değişkenler üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla aritmetik ortalama, standart sapma ve varyans analizleri hesaplanmıştır. Farklar arasındaki anlamlılık için, t testi ve Scheeffe testi kullanılmıştır. Bağımlı değişkenler arasında ise korelasyon ilişkileri incelenmiştir.

### III. BÖLÜM

#### BULGULAR

Bu bölümde araştırmada yer alan değişkenler ve denencelerle ilgili verilerin istatistiksel analizlerinden elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Bulgular, a)kullanılan ölçeklere ait değerlendirmeler, b)denencelerin test edilmesi olmak üzere iki alt başlıkta toplanmıştır.

#### III.1 Örneklemin Ölçeklere Göre Değerlendirilmesi:

##### III.1.1 Sosyal Destek Ölçeğine Göre Değerlendirme:

**Tablo:1.1** Sosyal Destek Ölçeği Maddelerinin Ortalama Ve Standart Sapmaları

	N	En Düşük Değer	En Yüksek Değer	Ortalama	Standart Sapma
Sosyal Destek Madde 1	385	1	7	4,9195	2,5210
Sosyal Destek Madde 2	385	1	7	4,9922	2,4372
Sosyal Destek Madde 3	385	1	7	6,5325	1,3325
Sosyal Destek Madde 4	385	1	7	5,9247	1,7491
Sosyal Destek Madde 5	385	1	7	4,7870	2,5498
Sosyal Destek Madde 6	385	1	7	5,7325	1,6735
Sosyal Destek Madde 7	385	1	7	5,4442	1,8896
Sosyal Destek Madde 8	385	1	7	5,3506	2,0852
Sosyal Destek Madde 9	385	1	7	6,1455	1,5444
Sosyal Destek Madde 10	385	1	7	5,1325	2,3398
Sosyal Destek Madde 11	385	1	7	6,1325	1,5780
Sosyal Destek Madde 12	385	1	7	5,8312	1,7200



### III.1.2 Yalnızlık Ölçeğine Göre Değerlendirme:

**Tablo:1.2:** Yalnızlık Ölçeği Maddelerinin Ortalama Ve Standart Sapmaları

	N	En Düşük Değer	En Yüksek Değer	Ortalama	Standart Sapma
Yalnızlık Madde 1	385	1	4	3,4571	,7457
Yalnızlık Madde 2	385	1	4	1,4727	,8196
Yalnızlık Madde 3	385	1	4	1,3870	,6872
Yalnızlık Madde 4	385	1	4	2,5584	1,1490
Yalnızlık Madde 5	385	1	4	3,2494	1,0130
Yalnızlık Madde 6	385	1	4	3,0779	,9038
Yalnızlık Madde 7	385	1	4	1,6753	,8726
Yalnızlık Madde 8	385	1	4	1,7766	,8551
Yalnızlık Madde 9	385	1	4	3,1662	,9728
Yalnızlık Madde 10	385	1	4	3,5766	,7289
Yalnızlık Madde 11	385	1	4	1,5221	,7740
Yalnızlık Madde 12	385	1	4	2,0935	,9166
Yalnızlık Madde 13	385	1	4	2,2182	,9970
Yalnızlık Madde 14	385	1	4	1,6831	,8590
Yalnızlık Madde 15	385	1	4	3,2545	,9058
Yalnızlık Madde 16	385	1	4	3,3377	,9015
Yalnızlık Madde 17	385	1	4	1,6961	,9291
Yalnızlık Madde 18	385	1	4	1,8597	,8962
Yalnızlık Madde 19	385	1	4	3,5299	,7904
Yalnızlık Madde 20	385	1	4	3,4805	,8571

### III.2 Denencelerin Test Edilmesi

#### III.2.1 Cinsiyetin Yalnızlık Düzeyine Etkisi

Tablo:2.1 Cinsiyet Gruplarına Göre Yalnızlık Puanlarının Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapmaları

Cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma	
Kız	195	33,78	10,15	t=1.82, s.d=383 P<.06
Erkek	190	35,62	9,57	
Toplam	385	34.69	9.90	

Öğrencilerin cinsiyet farklılıkları, kız ve erkek olarak belirtilmiştir. Bu farklılıklara bağlı olarak, yalnızlık puanlarının aritmetik ortalama ve standart sapmaları tablo-2.1’de sunulmuştur. Tablodaki sonuçlara göre, erkek öğrencilerin aritmetik ortalamaları ( $X=35.62$ ), kız öğrencilerin aritmetik ortalamalarından ( $X=34.69$ ) daha yüksektir.

Veri Toplama Araçlarının tanımlandığı bölümde belirtildiği üzere Yalnızlık Ölçeğinden alınacak en yüksek puan 80, en düşük puan ise 20’dir. Buna bağlı olarak örneklemin yalnızlık düzeyi ortalamalarının çok yüksek olmadığı görülmektedir.

Cinsiyet farklılığına bağlı olarak yalnızlık düzeyi aritmetik ortalamalarında önemli farklılaşma olup-olmadığını belirlemek amacıyla yapılan t testi sonuçlarına göre,  $p<0.05$  düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $t(383)=1.82$ ;  $p<06$ ). Bu sonuca bağlı olarak öğrencilerin kız veya erkek göre yalnızlık yaşantılarında önemli bir farklılaşma olmadığı görülmektedir.

### III.2.2 Cinsiyetin Sosyal Destek Düzeyine Etkisi

Tablo:2.2 Cinsiyete Göre Sosyal Destek Puanlarının Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapmaları

Cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma	
Kız	195	69,10	14,50	t:3.07; s.d:383, p<.01
Erkek	190	64,68	13,66	
Toplam	385	66.92	14.24	

Tablo:2.2’de cinsiyet farklılıklarına göre, öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeyine ait bulgular verilmiştir. Aritmetik ortalamalar arasındaki farklılaşmanın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan t testi sonucu; öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir ( $t(383)=3.07$ ;  $p<0.00$ ). Kız öğrencilerin sosyal destek aritmetik ortalamaları ( $X=69.10$ ), erkek öğrencilerin aritmetik ortalamalarından ( $X=64.68$ ) anlamlı olarak daha yüksektir. Bu bulgu, kız öğrenciler, erkek öğrencilere göre daha fazla sosyal destek almaktadır diye yorumlanabilir.

Tablo:2.3 Cinsiyete Göre Sosyal Destek Kaynağı Puanlarının Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

	Cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma	
Özel Kişi	kız	195	20,45	8,95	t(383)=1.42, p<.15
	erkek	190	19,19	8,38	
	Toplam	385	19.83	8.69	
Aile	kız	195	25,15	4,52	t(383)=4.70, p<.01
	erkek	190	22,68	5,71	
	Toplam	385	23.94	5.28	
Arkadaş	kız	195	23,49	5,96	t(383)=1.17, p<.24
	erkek	190	22,80	5,71	
	Toplam	385	23.15	5.84	

Sosyal destek ölçeği, aile, arkadaş ve özel biri olmak üzere üç kaynaktan algılanan sosyal destek düzeyini ölçmektedir. Cinsiyet farklılığına göre, sosyal destek kaynaklarının ayrı ayrı aritmetik ortalama ve standart sapmaları yukarıdaki tabloda sunulmuştur. Tablodaki sonuçlar incelendiğinde her üç sosyal destek kaynağında da kız öğrencilerin aritmetik ortalamalarının, erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmektedir.

Aritmetik ortalamalar arasındaki farklılığın anlamı üzerine yapılan t testi sonuçları, aileden sağlanan sosyal desteğin kız öğrencilerde ( $X=25.15$ ), erkek öğrencilerden ( $X=22.68$ ) anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu göstermektedir ( $t(383)=4.70$ ;  $p<.00$ ). Bu bulguya bağlı olarak kız öğrencilerin, ailelerinden erkek öğrencilere göre daha fazla sosyal destek aldıkları söylenebilir.

### III.2.3 Yaşın Yalnızlık Düzeyine Etkisi

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ranjı 17-29'dur. Öğrencilerin yaşlarındaki seviye farklılıklarına bağlı olarak yalnızlık düzeyinde anlamlı farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla, belirtilen yaş değişiklikleri gruplarına göre yalnızlık puanlarının aritmetik ortalama ve standart sapmaları tablo-2.4'de verilmiştir.

Tablo:2.4 Yaşa Göre Yalnızlık Puanlarının Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapmaları

	N	Ortalama	Standart Sapma
18 yaş ve altı	19	38,63	10,07
19 yaş	38	33,07	10,98
20 yaş	79	32,94	9,46
21 yaş	90	36,95	9,12
22 yaş	74	35,37	10,61
23 yaş ve yukarısı	85	33,17	9,38
Toplam	385	34,69	9,90

Yaş gruplarına göre, öğrencilerin yalnızlık puan ortalamaları arasındaki farkların önemli olup-olmadığına ilişkin varyans analizi sonuçları ise Tablo-2.5’de sunulmuştur.

Tablo:2.5 Yaşın Yalnızlık Düzeyi Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi

	Kareler Toplamı	s.d.	Kareler Ortalaması	F	Önem Derecesi
Sınıf	1324,882	5	264,976	2,765	,01
Hata	36318,562	379	95,827		
Toplam	37643,444	384			

F değerine sonucuna göre,  $(f(5-379)=2.765; p<.01)$  öğrencilerin yalnızlık düzeyleri yaşlarına göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Farklılaşmanın hangi yaş grupları arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, araştırmada yer alanlar içinde yaşı 18 ve daha küçük olanların yalnızlık düzeyi, diğer yaş gruplarından anlamlı şekilde daha yüksektir. Bu bulgu, araştırma kapsamında yer alanların yaşlarının büyümesine bağlı olarak yalnızlık düzeylerinin azaldığı şeklinde yorumlanabilir.

### III.2.4 Yaşın Sosyal Destek Düzeyine Etkisi

Öğrencilerin yaşlarındaki değişimlere bağlı olarak sosyal destek düzeyinde farklılaşmanın olup olmadığını belirlemek ile ilgili denenceyi test etmek amacıyla gerçekleştirilen sosyal destek puanlarının aritmetik ortalamala ve standart sapmaları aşağıda sunulmuştur.

Tablo:2.6 Yaş Bağı Olarak Sosyal Destek Puanlarının Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapmaları

	N	Ortalama	Standart Sapma
18 yaş ve altı	19	66,52	12,47
19 yaş	38	67,71	12,97
20 yaş	79	65,32	14,06
21 yaş	90	66,45	14,68
22 yaş	74	66,40	15,09
23 yaş ve yukarı	85	69,09	14,22
Toplam	385	66,92	14,24

Tablo-2.6'da aritmetik ortalamalara ait değerlerin birbirine yakın olduğu görülmektedir. Aritmetik ortalamalar arasındaki farkların önemini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen varyans analizi tablosu da aşağıda sunulmuştur.

Tablo:2.7 Yaşın Sosyal Destek Düzeyine Etkisine İlişkin Varyans Analizi

Kaynak	Kareler Toplamı	s.d	Kareler Ortalaması	F	Önem Derecesi
Yaş	667,413	5	133,483	,655	,65
Hata	77291,403	379	203,935		
Toplam	77958,816	384			

Varyans analizi sonucundaki F değeri sonucuna bağlı olarak,  $p < 0.05$  düzeyinde önemli bir farklılık olmadığı görülmektedir ( $f(5-379)=0.655$ ;  $p < .65$ ). Yani 17 ve 29 yaşları arasında yer alan örneklemdaki öğrencilerin, söz konusu yaş ranjı içinde farklı yaşlarda olmalarına bağlı olarak sosyal destek düzeylerinde anlamlı bir değişim olmamaktadır.

### III.2.5 Sınıf Düzeyinin Yalnızlık Düzeyine Etkisi

Araştırmaya katılan öğrenciler, 4 farklı sınıf düzeyindedir. Sınıf düzeylerine göre, yalnızlık puanlarının aritmetik ortalama ve standart sapmalarının yer aldığı Tablo-2.8 incelendiğinde; sınıf düzeyine göre aritmetik ortalamalar arasında çok fark olmadığı ancak sınıf düzeyi yükseldikçe aritmetik ortalamaların düştüğü görülmektedir.

Tablo:2.8 Sınıflara Göre Yalnızlık Puanlarının Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapmaları

Sınıflar	N	Ortalama	StandartSapma
1. Sınıf	109	36,00	9,72
2. Sınıf	97	35,38	10,68
3. Sınıf	111	34,27	9,94
4. Sınıf	68	32,32	8,60
Toplam	385	34,69	9,90

Aritmetik ortalamalar arasında farkların önemli olup-olmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen varyans analizi ve sonuçları aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo:2.9 Sınıfın Yalnızlık Düzeyine Etkisine İlişkin Varyans Analizi

Kaynak	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	Önem Derecesi
Sınıf	633,783	3	211,261	2,175	,09
Hata	37009,661	381	97,138		
Toplam	37643,444	384			

Varyans analizi sonucunda, F testi sonucuna göre öğrencinin okuduğu sınıf düzeyine göre yalnızlık düzeyi anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $F(3-381)=2.175$ ;  $p<.09$ ). Öğrencilerin farklı sınıfta bulunmalarına bağlı olarak, yalnızlık düzeyi üzerinde önemli bir değişiklik oluşmamaktadır.

### III.2.6 Sınıf Düzeyinin Sosyal Desteğe Etkisi

Öğrenciler 1'den, 4'e kadar farklı sınıf seviyelerinde eğitim görmektedirler. Sınıf seviyesinin farklı olmasının, sosyal destek düzeyine etkisini belirlemek amacıyla hesaplanan sosyal destek puanlarının aritmetik ortalaması ve standart sapması tablo-2.10'da yer almaktadır.

Tablo:2.10 Sınıflara Göre Sosyal Destek Puanlarının Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapmaları

Sınıflar	N	Ortalama	Standart Sapma
1.Sınıf	109	66,22	12,43
2.Sınıf	97	64,54	14,98
3.Sınıf	111	68,24	15,10
4. Sınıf	68	69,27	14,15
Toplam	385	66,92	14,24

Tablo 2.10 incelendiğinde sınıf yükseldikçe, aritmetik ortalamaların yükseldiği ve en yüksek aritmetik ortalamanın 4.sınıfta olduğu görülmektedir. Aritmetik ortalamalar arasındaki farklılaşmanın önemli olup-olmadığına ilişkin varyans analizi sonucu aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Tablo:2.11 Sınıfın Algılanan Sosyal Destek Düzeyine Etkisine İlişkin Varyans Analizi

Kaynak	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	Önem Derecesi
Sınıf	1171,385	3	390,462	1,937	,12
Hata	76787,431	381	201,542		
Toplam	77958,816	384			

Varyans analizi sonuçları, aritmetik ortalamalar arasındaki farkın  $p < .05$  düzeyinde anlamlı olmadığını göstermektedir ( $F(3-381)=1.937$ ;  $p < .12$ ). Bu sonuç, öğrencilerin sınıf düzeylerinin farklı olmasının sosyal destek düzeyinde anlamlı bir etki oluşturmadığını göstermektedir.



### III.2.7 Barınma Durumunun Yalnızlık Düzeyine Etkisi

Tablo:2.12 Barınma Durumuna Göre Yalnızlık Puanlarının Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapmaları

BARINMA	N	Ortalama	Standart Sapma	
Yurtta Kalanlar	180	34,73	9,55	t=0.079; s.d.=383 p<.93
Evde Kalanlar	205	34,65	10,21	
Toplam	385	34.69	9.90	

Üniversite eğitimi sürecindeki öğrencilerin barınma durumu, yurttan ve evde kalmaya göre iki şekilde gruplandırılmıştır. Bu gruplamaya bağlı olarak tablo-2.12'de sunulan aritmetik ortalamalar incelendiğinde birbirine çok yakın değerler olduğu görülmektedir. Gerçekleştirilen t testi analizi sonuçlarına göre, barınma şekline bağlı olarak yalnızlık yaşantısında  $p < .05$  düzeyinde anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır ( $t(383)=0.079$ ;  $p < .93$ ). Bu sonuç, öğrencinin evde veya yurttan barınmasının yalnızlık düzeyinde anlamlı bir etki oluşturmadığını belirtmektedir.

### III.2.8 Barınma Durumunun Sosyal Destek Düzeyine Etkisi

Tablo:2.13 Barınma Durumuna Göre Sosyal Destek Puanlarının Ortalama Ve Standart Sapmaları

BARINMA	N	Ortalama	Standart Sapma	
Yurtta Barınma	180	65,59	14,34	t=1.72; s.d.=383 p<.08
Evde Barınma	205	68,09	14,09	
Toplam	385	66.92	14.24	

Öğrencinin barınma şeklinin sosyal destek düzeyini etkisini belirlemek ile ilgili aritmetik ortalama ve standart sapma sonuçları yukarıdaki tabloda sunulmuştur. Tablo-2.13 incelendiğinde evde kalanların, sosyal destek puanına ait aritmetik ortalamalarının ( $X=68.09$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir. Aritmetik ortalamalar arasındaki farkın önemli olup-olmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen t testi

sonucuna göre ise, aritmetik ortalamalar arasındaki fark  $p < .05$  düzeyinde anlamlı bir ilişki oluşturmamaktadır ( $t(383)=1.72$ ;  $p < .08$ ). Barınma durumunun yani öğrencinin evde veya yurttta kalmasına bağlı olarak sosyal destek düzeyinde farklılaşma olmamaktadır.

### III.2.9 Ailelerinin İkamet Ettiği Yerleşim Merkezinin Yalnızlığa Etkisi

Tablo:2.14 Yerleşim Merkezine Bağlı Olarak Yalnızlık Puanlarının Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapmaları

İkamet Yeri	N	Ortalama	Standart Sapma
il	52	37,82	12,40
ilçe	126	34,81	9,94
köy	207	33,83	9,02
Toplam	385	34,69	9,90

Öğrencilerin ailelerinin ikamet ettiği yerleşim yerleri il merkezi, ilçe ve köy olmak üzere üç grupta toplanmıştır. Söz konusu yerleşim yerlerinde ikamet etmenin yalnızlık düzeyine etkisini belirlemek amacıyla tablo-2.14'deki bulgular sunulmuştur. Yalnızlık puanlarının aritmetik ortalama ve standart sapmaların yer aldığı tablo-2.14 incelendiğinde aritmetik ortalamaların ilden, köye doğru azaldığı görülmektedir.

Tablo:2.15 Yerleşim Merkezinin Yalnızlık Puanına Etkisine İlişkin Varyans Analizi

Kaynak	Kareler Toplamı	S.d.	Kareler Ortalaması	F	Önem Derecesi
İkamet Yeri	664,785	2	332,392	3,434	,03
Hata	36978,659	382	96,803		
Toplam	37643,444	384			

Varyans analizindeki, F değerine göre, ailelerin ikamet ettiği yerleşim merkezine göre yalnızlık düzeyi anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır ( $F(2-382)=3.434$ ;  $p < .03$ ). Aritmetik ortalamalar arasındaki farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre, il merkezinde oturanların yalnızlık puanları ( $X=37,82$ ), köy merkezinde oturanların yalnızlık puanı ortalamalarından ( $X=33,83$ )

anlamli bir şekilde daha yuaksektir. Bu bulgu, aileleri kalabalik yerlesim merkezlerinde ikamet eden ogrencilerin yalnızlik duzeylerinin, az nufuslu yerlesim merkezinde oturanlara gore daha yuukse olduğu şeklinde belirtilebilir.

### III.2.10 Ailelerin İkamet Ettiği Yerleşim Merkezinin Sosyal Desteğe Etkisi

Oğrencilerin ailelerinin ikamet ettiği yerleşim merkezinin değişmesinin sosyal destek duzeyine etkisinin belirlenmesi amacıyla sosyal destek puanlarına ait aritmetik ortalama ve standart sapmalar tablo-2.16'da yer almaktadır.

Tablo:2.16 Yerleşim Merkezinin Sosyal Destek Puanına Etkisine Ait Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapmaları

İkamet Yeri	N	Ortalama	Standart Sapma
İl	52	64,05	14,34
İlçe	126	67,80	13,92
Köy	207	67,11	14,39
Toplam	385	66,92	14,24

Aritmetik ortalamalar incelendiğinde, en düşük aritmetik ortalamaya il merkezinde yaşıyanların sahip olduğu görülmektedir. Ortalamalar arasındaki farklılıkların anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen varyans analizine ait tablo aşığıda sunulmuştur.

Tablo:2.17 Yerleşim Merkezinin Sosyal Destek Puanına İlişkin Varyans Analizi

Kaynak	Kareler Toplamı	s.d	Kareler Ortalaması	F	Önem Derecesi
İkamet Yeri	531,505	2	265,752	1,311	,27
Hata	77427,311	382	202,689		
Toplam	77958,816	384			

Varyans analizi tablosundaki F testi sonuçlarına göre, ailenin ikamet ettiği yerleşim merkezinin değişmesine bağlı olarak sosyal destek duzeyinde anlamlı bir

farklılaşma olmamaktadır ( $F(2-382)=1,311$ ;  $p<.27$ ). Buna bağlı olarak ailesinin il, ilçe veya köy merkezinde ikamet etmesine bağlı olarak, öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeyinde önemli bir değişiklik olmadığı belirtilebilir.

### III.2.11 Annenin Eğitim Düzeyinin Yalnızlığa Etkisi

Öğrencilerimizin annelerinin eğitim seviyesi, okuma yazması olmamasından, üniversite mezunu olması arasında 5 grupta toplanmıştır. Eğitim seviyesinin değişmesinin yalnızlık yaşantısını etkilemesine ilişkin denenceyi test etmek amacıyla aritmetik ortalama ve standart sapma sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Tablo:2.18 Annenin Eğitim Düzeyine Göre Yalnızlık Puanının Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapmaları

Eğitim Düzeyi	N	Ortalama	Standart Sapma
Okuma-yazma yok	74	34,00	9,32
İlkokul	197	35,78	10,59
Ortaokul	41	34,34	7,47
Lise	47	34,51	9,93
Üniversite	26	29,34	7,74
Toplam	385	34,69	9,90

Aritmetik ortalamalar arasında farklılıkların anlamlı olup-olmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen varyans analizi sonuçları ise aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo:2.19 Annenin Eğitim Düzeyine Göre Yalnızlık Puanının Varyans Analizi

Kaynak	Kareler Toplamı	s.d.	Kareler Ortalaması	F	Önem Derecesi
Eğitim Düzeyi	1018,981	4	254,745	2,643	,033
Hata	36624,463	380	96,380		
Toplam	37643,444	384			

Varyans analizinin sonuçlarına bağlı olarak, annenin eğitim seviyesinin değişmesi, yalnızlık düzeyinde anlamlı bir farklılaşma oluşturduğu ifade edilebilir ( $F(4-$

380)=2.643;  $p<.03$ ). Farklılaşmanın hangi gruplar arasında oluştuğunu belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Scheffe testi sonucuna göre; anneleri üniversite mezunu olanların yalnızlık puanlarının aritmetik ortalamaları ( $X=29;34$ ), diğer tüm gruplardan anlamlı bir şekilde düşüktür. Diğer bir deyişle, bu bulguya bakarak annenin eğitim seviyesinin yükselmesine bağlı olarak yalnızlık düzeyinin anlamlı şekilde azaldığı söylenebilir.

### III.3.12 Annenin Eğitim Düzeyinin Sosyal Desteğe Etkisi

Örnekleme de yer alan öğrencilerin, annelerinin 5 grupta sınıflandırılan eğitim seviyesinin değişmesinin algıladıkları sosyal destek üzerinde farklılaşmasını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen analizlere ait sonuçlar tablo-2.20’de yer almaktadır.

Tablo:2.20 Annenin Eğitim Düzeyine Göre Sosyal Destek Puanlarının Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapmaları

Eğitim Düzeyi	N	Ortalama	Standart Sapma
Okuma-yazma yok	74	65,16	12,97
İlkokul	197	66,19	14,67
Ortaokul	41	67,73	13,96
Lise	47	67,72	14,75
Üniversite	26	74,76	12,11
Toplam	385	66,92	14,24

Aritmetik ortalamalar arasındaki farklılıkların anlamlılığına ilişkin gerçekleştirilen varyans analizi sonuçları ise aşağıda bulunmaktadır.

Tablo:2.21 Annenin Eğitim Düzeyine Göre Sosyal Destek Puanlarının Varyans Analizi

Kaynak	Kareler Toplamı	s.d.	Kareler Ortalaması	F	Önem Derecesi
EğitimDüzeyi	1992,023	4	498,006	2,491	,04
Hata	75966,793	380	199,913		
Toplam	77958,816	384			

Tablo-2.21 incelendiğinde, F değeri sonucuna göre, annenin eğitim seviyesinin değişmesine bağlı olarak yalnızlık yaşantısı düzeyinde anlamlı farklılaşma olmaktadır

( $F(4-380)=2.491$ ;  $p<.04$ ). Farklılıkların hangi gruplar arasından kaynaklandığını belirlemek amacıyla Scheffe testi gerçekleştirilmiştir. Buna göre anneleri üniversite mezunu olan grubun sosyal destek puanına ait aritmetik ortalaması ( $X=74.76$ ), diğer tüm grupların aritmetik ortalamalarından anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Bu sonuç, annelerinin eğitim seviyesi artmasına bağlı olarak öğrencilerin sosyal destek düzeylerinin arttığı şeklinde yorumlanabilir.

### III.3.13 Babanın Eğitim Düzeyinin Yalnızlığa Etkisi

Öğrencilerin babalarının eğitim seviyesinde, annelerin eğitim seviyesine paralel olarak 5 grupta sınıflandırılmıştır. Eğitim seviyesinin değişmesinin yalnızlık düzeyine etkisi anlamlıdır? sorusunu cevaplandırmak amacıyla gerçekleştirilen işlemlerin sonuçları aşağıda yer almaktadır.

Tablo:2.22 Babanın Eğitim Düzeyine Göre Yalnızlık Puanlarının Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapmaları

Eğitim Düzeyi	N	Ortalama	Standart Sapma
Okuma-yazmayok	11	34,45	5,61
İlkokul	150	35,88	10,84
Ortaokul	66	36,04	10,24
Lise	98	33,64	9,18
Üniversite	60	32,00	8,15
Toplam	385	34,69	9,90

Aritmetik ortalamalar arasında farkın önemli olup-olmadığını belirlemek amacıyla yapılan F testi analizine göre ise (tablo-2.23) babanın eğitim seviyesinin değişmesi, yalnızlık düzeyi üzerinde anlamlı bir farklılaşma oluşturmamaktadır ( $F(4-380)=2,269$ ;  $p>.06$ ).

Tablo:2.23 Babanın Eğitim Düzeyine Bağlı Olarak Yalnızlık Puanlarının Varyans Analizi

Kaynak	Kareler Toplamı	s.d.	Kareler Ortalaması	F	Önem Derecesi
Eğitim Düzeyi	878,280	4	219,570	2,269	,061
Hata	36765,164	380	96,750		
Toplam	37643,444	384			

Bu bulgu babanın eğitim seviyesinin değişmesi öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeyini etkilememektedir şeklinde yorumlanabilir.

### III.3.14 Babanın Eğitim Düzeyinin Sosyal Desteğe Etkisi

Öğrencilerin babalarının eğitim seviyesinin farklılaşmasının yalnızlık yaşantıları üzerinde önemli bir farklılaşma oluşturup oluşturmadığına ilişkin denenceyi sınamak amacıyla, yalnızlık puanlarının aritmetik ortalama ve standart sapmaları hesaplanarak, sunulmuştur (Tablo-2.24).

Tablo:2.24 Babanın Eğitim Düzeyine Göre Sosyal Destek Puanlarının Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapmaları

Eğitim Düzeyi	N	Ortalama	StandartSapma
Okumayazmayok	11	63,63	15,83
İlkokul	150	65,94	15,39
Ortaokul	66	66,93	13,08
Lise	98	66,98	13,75
Üniversite	60	69,86	12,94
Toplam	385	66,92	14,24

Aritmetik ortalamalar incelendiğinde, babanın eğitim seviyesinin yükselmesine bağlı olarak sosyal destek puanı aritmetik ortalamalarının yükseldiği görülmektedir. Aritmetik ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup-olmadığına ilişkin varyans analizi sonuçları da aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo:2.25 Babanın Eğitim Düzeyine Göre Sosyal Destek Puanının Varyans Analizi

Kaynak	Kareler Toplamı	s.d.	Kareler Ortalaması	F	Önem Derecesi
EğitimDüzeyi	784,129	4	196,032	,965	,42
Hata	77174,686	380	203,091		
Toplam	77958,816	384			

F testi sonucu, babanın eğitim seviyesinin değişmesine göre öğrencilerin yalnızlık düzeyinde anlamlı bir farklılaşma oluşmadığı görülmektedir ( $F(4-380)=0,965$ ;  $p<.42$ ). Bu sonuca bağlı olarak, öğrencilerin yalnızlık düzeyi babalarının eğitim seviyelerinin değişmesine bağlı olarak önemli bir farklılaşma olmadığı söylenebilir.

### III.3.15 Eğitim Giderlerini Karşılama Yolunun Yalnızlığa Etkisi

Üniversite eğitimi sürecince öğrenciler barınma, beslenme, ulaşım, eğitim gereçleri gibi çeşitli ihtiyaçlarını karşılamak zorunda kalmaktadırlar. Bu ihtiyaçları karşılamada yardımcı olan kaynaklar, dört grupta toplanmıştır. Eğitim giderlerini karşılama yoluna bağlı olarak öğrencilerin yalnızlık puanlarının aritmetik ortalama ve standart sapmalarına tablo-2.26'da yer verilmiştir.

Tablo:2.26 Eğitim Giderlerini Kaynağına Göre Yalnızlık Puanlarının Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapmaları

	N	Ortalama	Standart Sapma
Ailemden	297	34,04	9,54
Burs-kredi	69	38,07	11,16
Akrabalar	3	40,33	4,04
Çalışarak	16	31,12	8,01
Toplam	385	34,69	9,90

Aritmetik ortalamalar arasındaki farklılıkların anlamına ilişkin yapılan varyans analizi sonucuna göre, eğitim giderlerini karşılama yoluna göre yalnızlık düzeyi anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır ( $F(3-381)=4.222$ ;  $p<.00$ ).

Tablo:2.27 Eğitim Giderlerini Karşılama Farklılığına Göre Yalnızlık Puanlarının Varyans Analizi

Kaynak	Kareler Toplamı	s.d.	Kareler Ortalaması	F	Önem Derecesi
Gider	1211,050	3	403,683	4,222	,01
Hata	36432,394	381	95,623		
Toplam	37643,444	384			



Bu sonuca bağılı olarak; yalnızlık düzeyinin öğrencilerin eğitim giderlerini karşılama şekline göre değiştiği belirtilebilir. Öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin eğitim giderlerinin karşılama yolları arasındaki farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Scheffe testi yapılmıştır. Ve yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre, eğitim giderlerini ailesinden ( $X=34.04$ ) veya kendisi çalışarak karşılayan ( $X=31.12$ ) grupların yalnızlık puanı aritmetik ortalamaları, akrabalarından karşılayan grubun aritmetik ortalamalarından ( $X=40.33$ ) anlamlı bir şekilde daha düşüktür. Diğer bir deyişle, ailelerinden maddi destek alma veya giderlerini çalışarak kendileri temin etmeye göre öğrencilerin yalnızlık düzeyi azalmaktadır diye belirtilebilir.

### III.2.18 Eğitim Giderlerini Karşılama Şeklinin Sosyal Desteğe Etkisi

Öğrenciler, eğitim giderlerini farklı kaynaklardan karşılamaktadırlar. Öğrencilerin sosyal destek düzeyinin eğitim giderlerini karşılama farklılıklarına göre değişiklik gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla, sosyal destek puanlarına ait aritmetik ortalama ve standart sapmalar hesaplanmış ve aşağıdaki tabloda sunulmuştur (Tablo-2.28).

Tablo:2.28 Eğitim Giderlerini Karşılamaya Göre Sosyal Destek Puanlarının Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapmaları

	N	Ortalama	Standart Sapma
Ailemden	297	67,70	14,31
Kredi-burs	69	62,39	14,29
Akrabalar	3	65,33	2,30
Çalışarak	16	72,31	9,23
Toplam	385	66,92	14,24

Aritmetik ortalamalar arasında bulunan farklılıkların anlamlı bir ilişki oluşturup oluşturmadığını belirlemek amacıyla düzenlenen varyans analizi tablosu ise aşağıdadır.

Tablo:2.29 Eğitim Giderlerine Karşılamaya Göre Varyans Analizi

Kaynak	Kareler Toplamı	s.d.	Kareler Ortalaması	F	Önem Derecesi
Gider	2070,351	3	690,117	3,465	,01
Hata	75888,465	381	199,182		
Toplam	77958,816	384			

Varyans analizi sonuçları incelendiğinde, öğrencilerin eğitim giderlerini karşılama yollarına göre sosyal destek puanlarına ait aritmetik ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ( $F(3-381)=3.465$ ;  $p<.01$ ). Sosyal destek puanlarına ait aritmetik ortalamalarının arasındaki farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre; çalışarak giderlerini karşılayan ( $X=72,31$ ) ve ailesinden yardım alan ( $X=65.33$ ) grubun sosyal destek puanlarının aritmetik ortalamaları, burs ve kredilerle giderlerini karşılayan ( $X=62.39$ ) grubun aritmetik ortalamalarından anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Bu sonuç; sosyal destek düzeyinin, öğrencilerin eğitim giderlerini ailelerinden ve kendilerinin çalışarak karşılamasına bağlı olarak artmaktadır şeklinde belirtilebilir.

### III.2.15 Kardeş Sayısının Yalnızlığa Etkisi

Öğrencilerin, kardeş sayılarına göre yalnızlık düzeyinde farklılaşmayı belirlemek ile ilgili denenciyi test etmek amacıyla yalnızlık puanlarına ait betimleyici bilgilerin yer aldığı tablo aşağıda yer almaktadır (Tablo-2.30 ve 2.31). Öğrenciler kardeş sayısına göre, hiç kardeşi olmaması, 1 kardeş, 2 kardeş, 3 kardeş, 4 kardeş, 5 ve daha fazla kardeşi olmak üzere 6 grupta toplanmıştır.

Tablo:2.30 Kardeş Sayısının Yalnızlık Puanlarına Etkisinin Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapmaları

Kardeş Sayısı	N	Ortalama	Standart Sapma
Tek Çocuk	98	34,29	10,00
1kardeş	14	32,28	6,04
2 kardeş	57	32,50	10,47
3 kardeş	75	34,69	10,66
4 kardeş	85	36,49	10,07
5 ve daha fazla kardeş	56	35,50	8,19
Toplam	385	34,69	9,90

Tablo:2.31 Kardeş Sayısına Göre Yalnızlık Puanlarının Varyans Analizi

	Kareler Toplamı	s.d.	Kareler Ortalaması	F	Önem Derecesi
Kardeş Sayısı	1713,621	5	342,724	1,704	,13
Hata	76245,194	379	201,175		
Toplam	77958,816	384			

Öğrencilerin kardeş sayısının değişmesinin yalnızlık düzeyine etkisinin olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucuna göre,  $p < .05$  düzeyinde anlamlı bir farklılaşma olmamaktadır ( $F(5-379)=1,704$ ;  $p < .13$ ). Diğer bir ifadeyle, öğrencilerin yalnızlık düzeylerinde kardeş sayılarının değişmesine bağlı olarak önemli bir farklılaşma gerçekleşmemektedir.

### III.2.16 Kardeş Sayısının Sosyal Desteğe Etkisi

Öğrencilerin kardeş sayıları 6 grupta toplanmıştır. Bunlara bağlı olarak algıladıkları sosyal destek düzeyinde farklılaşma olup olmadığını saptamak amacıyla betimsel bilgiler ve varyans analizi tabloları aşağıda yer almaktadır (Tablo-2.32 ve 2.33).

Tablo:2.32 Kardeş Sayısına Göre Sosyal Destek Puanlarının Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapmaları

Kardeş Sayısı	N	Ortalama	Standart Sapma
Tek çocuk	14	72,57	15,61
1 kardeş	58	69,65	14,21
2 kardeş	75	68,88	12,94
3 kardeş	85	64,84	15,63
4 kardeş	57	65,33	13,24
5 ve daha fazla kardeş	96	65,70	14,02
Toplam	385	66,92	14,24

Tablo:2.33 Kardeş Sayısına Göre Sosyal Destek Puanlarının Varyans Analizi

Kaynak	Kareler Toplamı	s.d.	Kareler Ortalaması	F	Önem Derecesi
Kardeş Sayısı	1818,852	5	363,770	1,811	,11
Hata	76139,964	379	200,897		
Toplam	77958,816	384			

Varyans analizi tablosu incelendiğinde; öğrencilerin kardeş sayılarının değişmesine bağlı olarak sosyal destek düzeylerinde  $p < .05$  düzeyinde anlamlı bir farklılaşma oluşmadığı görülmektedir ( $F(5-379)=1,811$ ;  $p < .11$ ). Diğer bir deyişle, öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeyinin, sahip oldukları kardeş sayısının değişmesine göre farklılaşmamaktadır diye belirtilebilir.

### III.2.19 Örneklemdaki Yurtta Kalan Öğrencileri Barınma Sürelerinin Yalnızlığa Etkisi

Araştırmaya katılan 385 öğrencinin, 180'i yurtta barınmaktadır. Bu öğrenciler 1 yıldan, 4 yıla kadar değişen sürelerde yurtta kalmışlardır. Yurtta kalma süresine bağlı olarak öğrencilerin yalnızlık puanlarına ait aritmetik ortalamalar ve standart sapmalar tablo-2.34'de sunulmuştur.

Tablo:2.34 Örneklemdaki Yurtta Kalan Öğrencilerin Barınma Sürelerine Göre Yalnızlık Puanlarının Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapmaları

Kalma Süresi	N	Ortalama	Standart Sapma
1 yıl	69	36,02	9,72
2 yıl	39	35,71	11,29
3 yıl	50	33,38	8,49
4 yıl	22	32,04	7,33
Toplam	180	34,73	9,55

Aritmetik ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığına ait varyans analizi sonuçları incelendiğinde (tablo-2.35), yalnızlık düzeyi puanlarına ait aritmetik ortalamalar arasında yurtta kalma süresine göre  $p < .05$  düzeyinde anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ( $F(3-176)=1,488$ ;  $p < .22$ ).

Tablo:2.35 Yurtta Kalan Öğrencilerin Barınma Sürelerine Göre Yalnızlık Puanlarının Varyans Analizi

Kaynak	Kareler Toplamı	s.d.	Kareler Ortalaması	F	Önem Derecesi
Süre	404,154	3	134,718	1,488	,22
Hata	15936,574	176	90,549		
Toplam	16340,728	179			

Diğer bir deyişle, yurtta barınan öğrencilerin yalnızlık düzeyleri barınma sürelerine göre anlamlı bir farklılaşma oluşturmamaktadır.

### III.2.20 Örneklemdaki Yurtta Kalan Öğrencilerin Barınma Sürelerinin Sosyal Desteğe Etkisi

Araştırmaya katılan ve yurtta kalan öğrencilerin barınma sürelerinin değişmesinin sosyal desteklerine etkisini belirlemek amacıyla, tablo-2.36’da sosyal destek puanlarının aritmetik ortalama ve standart sapmaları sunulmuştur.

Tablo:2.36 Yurtta Kalan Öğrencilerin Barınma Sürelerine Göre Sosyal Destek Puanlarının Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapmaları

Kalma Süresi	N	Ortalama	Standart Sapma
1 yıl	69	66,17	12,74
2 yıl	39	60,17	13,62
3 yıl	50	66,76	16,30
4 yıl	22	70,72	13,57
Toplam	180	65,59	14,34

Aritmetik ortalamalar arasındaki farkın önemli bir etki oluşturup oluşturmadığını anlamak amacıyla varyans analizi gerçekleştirilmiştir (tablo-2.37).

Tablo:2.37 Yurtta Kalan Öğrencilerin Barınma Sürelerine Göre Sosyal Destek Puanlarının Varyans Analizi

Kaynak	Kareler Toplamı	s.d	Kareler Ortalaması	F	Önem Derecesi
Süre	1814,254	3	604,751	3,040	,03
Hata	35007,140	176	198,904		
Toplam	36821,394	179			

Tablo:2.37 incelendiğinde; öğrencilerin yurtta kalma süresine göre sosyal destek düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ( $F(3-176)=3.040$ ;  $p<.03$ ). Sosyal destek puanlarına ait aritmetik ortalamalar, arasındaki farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre; dört yıl yurtta kalan öğrencilerin sosyal destek puanlarının aritmetik ortalaması ( $X=70.72$ )

daha yüksektir. Bu bulgu, yurttta kalma süresinin artmasına bağlı olarak alınan sosyal destek düzeyinin arttığı şeklinde belirtilebilir.

### **Araştırmada Yer Alan Bağımlı Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar:**

Araştırmada yalnızlık düzeyi ve sosyal destek düzeyinin birbiriyle ilişkileri incelenmiştir. Yalnızlık düzeyi ve algılanan sosyal destek düzeyi arasında anlamlı negatif bir ilişki bulunmuştur ( $r = -.49$ ). Bu korelasyon katsayısı öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeyinin arttıkça, yaşanan yalnızlık düzeyi azaldığına işaret etmektedir.

Araştırmada ayrıca yalnızlık düzeyi ile aile, özel birisi, arkadaşlardan olmak üzere üç kaynaktan sağlanan sosyal destek arasındaki ilişkide incelenmiş ve sonuçları aşağıdaki çizelgede sunulmuştur.

Tablo:2.38 Sosyal Destek Kaynakları Ve Yalnızlık Arasındaki Korelasyon

	Özel Kişiden Sağlanan Sosyal Destek	Aileden Sağlanan Sosyal Destek	Arkadaştan Sağlanan Sosyal Destek
Yalnızlık Düzeyi	-,344*	-,226*	-,488*
Özel Kişiden Sağlanan Sosyal Destek		,185*	,248*
Aileden Sağlanan Sosyal Destek			,375*

Arkadaş, özel biri ve aileden alınan sosyal destek ile yalnızlık düzeyi arasındaki korelasyon tablosu incelendiğinde; her üç sosyal destek kaynağı ile yalnızlık düzeyi arasında anlamlı negatif korelasyon olduğu görülmektedir. Arkadaştan alınan sosyal destek ve yalnızlık arasındaki katsayı ( $r=-.48$ ) en yüksek katsayıdır. Özel kişiden sağlanan sosyal destek ve yalnızlık arasında ( $r=-.34$ ), aileden sağlanan sosyal destek ile yalnızlık arasında ise ( $r=-.22$ ) korelasyon katsayısı bulunmuştur ( $p<0.01$ ).

## IV. BÖLÜM

### TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmamızda, yurttan barınan ve barınmayan üniversite öğrencilerine ait niteliklerin sosyal destek ve yalnızlığa etkilerini belirlemek amacı hedeflenmiştir. Bu bölümde, araştırmanın genel amacına ilişkin, elde edilen bulgulara ait tartışmalar ve yorumlar bulunmaktadır.

#### **Barınma Durumunun Yalnızlık Ve Sosyal Desteğe Etkisi:**

Çalışmamızda, üniversite öğretimi süresindeki barınma durumu, ev ve yurt olmak üzere iki grupta ele alınmıştır. Öğrencilerin barınma durumuna bağlı olarak yalnızlık düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır. Diğer bir deyişle evde veya yurttan kalmaya bağlı olarak yalnızlık düzeyinde anlamlı bir farklılaşma olmamaktadır. Ayrıca yurttan kalan öğrencilerin, barınma sürelerinin artmasına göre, yalnızlık düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir. Bu bulgu, Demir (1990) ve Baran, Bulut (2004)'un çalışmaları ile tutarlılık göstermektedir.

Yurttan ve evde kalmaya göre, sosyal destek düzeyinde anlamlı bir farklılaşma oluşmamaktadır. Fakat araştırmaya katılanlar içinde yurttan kalanların, barınma sürelerinin artmasına bağlı olarak sosyal destek düzeylerinin yükseldiği bulunmuştur.



Öğrenciler, çeşitli koşulların belirleyiciliği sonucu, üniversite eğitimi süresince farklı barınma şekillerini tercih etmektedirler. Toplu yaşam yerleri olarak tanımlanan yurtlar, öğrencilere aile ortamının sağladığı fiziki ve manevi desteği sağlamasa da, kendi başlarına karar verebilme, sosyal ilişkilerini kendi çabalarıyla kurabilme, karşılaştıkları problemlerin çözümünde iradi davranabilme olanağı sunmaktadır. Evde kalan öğrenciler ise, bu süreç içinde karşılaştıkları her türlü sıkıntılarını, sorumluluklarını aileleri veya ev arkadaşları ile paylaşabilmektedirler. Fakat Demir (1990), ailenin yanında kalmanın bazı sosyal ilişkileri yaşama ve sosyal aktivitelere katılmada sınırlamalar getirebileceğini belirtmektedir.

Her iki barınma şekli de öğrenciler açısından avantaj ve dezavantaj taşımaktadır. Bireylerin duygusal tepkileri, yaşadıkları sosyal ortamlardaki diğer bireylerle etkileşimleri sonucu biçimlenmektedir. Araştırmada yer alan öğrencilerin, yalnızlık puanlarına ait aritmetik ortalamalarının yakın değerler çıkmasında, yaşadıkları ortamlara göre duygularını ifade edebilme ve paylaşma koşullarını bulmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

### **Cinsiyetin, Yalnızlık Ve Sosyal Desteğe Etkisi:**

Yalnızlık ile ilgili çalışmalarda önemli görülen ve dikkate alınan değişkenlerden birisi cinsiyet farklılığıdır. Araştırmamızda, erkek öğrencilerin yalnızlık puanlarının aritmetik ortalamalarının daha yüksek çıkmasına karşın, kızlar ve erkekler arasında yalnızlık düzeyinde anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır. Bu bulgu sonucu Roscoe ve Skomski (1989), Marcoen, Brumagne (1985), Archibald (1995), Jackson,

Cochnan (1990), Güngör (1996) ve La Roux (2004)'un yaptıkları çalışmaların sonuçları ile tutarlılık göstermektedir.

Cinsiyet değişikliklerinin yalnızlığa etkisinin araştırıldığı çalışmaların sonuçlarında farklı bulgulara rastlanılmaktadır. Yalnızlık düzeyinin, cinsiyet değişikliğine göre farklılaştığını, özellikle erkeklerin kadınlara göre daha yalnız olduğunu belirten çalışma örnekleri bulunmaktadır (Kim, 2000; Demir, 1990; Cramer ve Neyedley,1998 ). Cinsiyet değişikliğine göre yalnızlık düzeyinde anlamlı farklılaşma olmadığını belirten bulgumuz ile bu çalışma örnekleri tutarlılık göstermemektedir.

Toplumdaki geleneksel yapıdan kaynaklanan sosyal baskılar nedeniyle, bireyler davranışsal ve duygusal tepkilerini farklı şekillerde göstermektedir. Özellikle erkeklerin bu sosyal baskılar nedeniyle, zayıflık, eksiklik olarak değerlendirileceği kaygısı ile duygusal tepkilerini baskıladıkları belirtilmektedir. Bu sebepten dolayı yalnızlık düzeyinin direkt değil dolaylı yoldan ölçülmesi gerektiği ileri sürülmektedir ( Cramer, Neyedley, 1998). U.C.L.A. Yalnızlık Ölçeği, yalnızlık düzeyini direkt ölçen bir araçtır. Araştırmamızda cinsiyet değişikliğine bağlı olarak yalnızlık düzeyinde anlamlı bir farklılaşma görülmemesi, cinsiyetçi sosyal rollerin etkisinin hesaba katılmamasının kaynaklanıyor olabilir.

Cinsiyet değişikliklerinin, yalnızlığa etkisinde sosyal rollerin etkisine ait açıklamalar kullanılmaktadır (Demir, 1990; Cramer ve Neyedley,1998; Roscoe ve Skomski 1989). Günümüzde gelişen teknoloji, ekonomik, kültürel ve sosyal değişimlere bağlı olarak geleneksel cinsiyetçi rollerin değişmesi, kadın ile erkeklerin sosyal alanlara

ortak katılımı ve sosyal alanda kadın- erkeklerin benzer problemleri yaşaması ile sonuçlanmaktadır. Ayrıca araştırmada yer alan öğrencilerin yaş, eğitim düzeyi ve üniversite öğrenimi esnasındaki yaşam koşulları bakımından sahip oldukları ortak paydaları, benzer duygusal tepkileri göstermeleri ile sonuçlanıyor olabilir. Sosyal ilişkilerini oluşturmada, sürdürmede ve beklentilerindeki benzerliklerin fazla olması nedeniyle, cinsiyete göre yalnızlık düzeyinde anlamlı farklılaşmalar bulunmamış olabilir.

Çalışmamızda, sosyal desteğin, cinsiyet değişikliğine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulgulanmıştır. Kız öğrencilerin, erkek öğrencilere göre anlamlı bir şekilde daha fazla sosyal destek aldıkları bulunmuştur. Bu bulgu, bazı çalışma örneklerinin sonuçları ile tutarlılık göstermektedir (Güngör, 1996; Bayram, 1996; Olson, Schultz, 1994; Berndt, 1982; Sergin, 2003; Kim, 2001; Moore, 1990, Yeh, 2004 ).

Cinsiyete göre sosyal destek düzeyinin değişmediğini belirten bazı çalışma örneklerinin sonuçları ile tutarlılık göstermemektedir (Uzman, 2002; Şimşek, 2000; Stokes, Wilson, 1984).

Cinsiyet farklılığına göre, kadınların sosyal destek düzeylerinin daha yüksek çıkmasının kaynağı olarak cinsiyet bağlantılı sosyal rol ve statülerin etkisi üzerinde durulmaktadır (Moore, 1990). Sosyal desteği alma veya verme süreçlerinde, cinsiyetin yapısal farklılıklarının yanında, çalışma koşulları, evlilik statüleri, çocuk sahibi olup- olmama, toplumsal cinsiyete göre cinslere sunulan farklı rol-davranışların hem kadınları hemde erkekleri etkilediği kabul edilmektedir. Çalışma hayatında olmanın, evli olmanın, çocuk sahibi olmanın, bireylerin sosyal ağ genişliğini ve sosyal destek düzeyini arttırdığı

belirtilmektedir. Cinsiyet farklılığında salt biyolojik farklılığın değil, aynı zamanda sosyo-kültürel fondan öğrenilen bilgilerin etkisinin hesaba katılmasının önemli olduğu ifade edilmektedir (Moore, 1990)

Matud, Ibanez, Bethencourt, Marrero ve Carballeira (2003) cinsiyet değişikliğine göre algılanan sosyal desteği incelemede, araştırma kapsamına, sosyalleşme deneyimlerini katmanın ve sosyal rollerle ilişkilendirmenin gerekliliğine dikkat çekmişlerdir.

Duygusal tepki farklılığının, kadın ve erkeklerde aynı düzeyde yaşanmadığı ifade edilmektedir. Kadınların, daha empatik ve samimi bulunduğu (Bem, 1981), sosyal ilişkilerini daha kolay kurguladıklarını, duygu ve problemlerini daha kolay paylaştıklarını belirten saptamalar bulunmaktadır. Kendini açma davranışının kadınlarda daha yüksek erkeklerde daha düşük bulunduğu belirtilmektedir ( Akt. Peplau , Perlman,1982).

### **Yaşın Yalnızlık Ve Sosyal Desteğe Etkisi:**

Araştırmada incelenen diğer bir değişken olan yaş düzeyine bağlı olarak yalnızlık düzeyinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ranjına göre, yaşın büyümesine bağlı olarak yalnızlık düzeyinin azaldığı bulgulanmıştır. Bu bulgu, yaşın yalnızlığa etkisinin incelendiği, bazı çalışma örnekleri ile tutarlılık göstermektedir (Frank, Woodward,1988; Roscoe, Skomski, 1989; Orzeck, Rokach, 2004; Lorene, Quay, 2002; Savikko, Routsalo, Tilvis, Stranberg, Pitkala 2005).

Yaşa bağılı olarak yalnızlıkta anlamlı farklılaşma bulamayan Demir (1990) ve yaşlıların yalnızlık düzeyini daha düşük bulan Kafetsios'un (2002) çalışmalarının bulguları ile uyuşmamaktadır.

Yalnızlık yaşantısının, ergenlik döneminde yoğun ve yaygın olarak yaşandığı ileri sürülmektedir. Ergenlik döneminde yalnızlığın temel bir sorun olduğu ve bu dönemde kimlik oluşumu çabaları içinde sosyalleşme sürecini yaşayan ergenlerin, yalnızlık yaşantısını yoğun deneyimleyecekleri kabul edilmektedir (Roscoe, Skomski, 1989; Geçtan,1984; Öztürk, 1997; İmamoğlu, Yasak 1993).

Diğer yönden gelişim dönemlerine bakıldığında yalnızlığın, yetişkinlik özellikle yaşlılık döneminde artacağı ileri sürülmektedir. Bu artışın nedeni ise boşanma, ayrılıklar ve ölümler gibi olaylar sonucunda söz konusu bireylerde sosyal ağ ilişkilerinin zayıflaması olarak açıklanmaktadır. Gençlerin sosyal ilişkileri seçeneklerinin daha fazla olması ve aktivite fazlalıkları nedeniyle ile sosyal ağ eksikliğini fazla yaşamıyacakları belirtilmektedir (Iecovich, Barash, Mirsky, Kaufman, Avgor, Kol-Fogelson 2004).

Araştırmamızdaki, yaşı küçük olanların yalnızlık düzeyinin yüksek çıkması olarak görülen bulgu, gelişim dönemine bağılı olmasının yanında, üniversite eğitimine yeni başlamanın bir sonucu olabilir.

Üniversite eğitimi için bazı öğrenciler, ailelerinden ilk kez ayrılarak, uzakta eğitim görmektedir. Farklı sosyo-kültürel ve ekonomik özellikler taşıyan öğrencilerin

üniversite eğitimi sürecinde sosyal ilişkilerini yeniden kurgulaması, kendisi için farklı bulunan ortama sosyal uyum çabalarını geliştirmesi gerekmektedir. İmamoğlu ve Yasak, (1993), yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin duygusal, cinsel ve sosyal uyum problemlerini yoğun yaşadıklarını, aynı zamanda üniversite eğitimi sırasında öğrencilerin beslenmekten insan ilişkilerine kadar çeşitli sorunlarla baş etmek durumunda kaldıkları belirtmektedirler. Üniversite yaşamına başlanılan ilk yıl içinde öğrencilerin, lise hayatından farklı olan sınav sistemi nedeniyle yoğun stres yaşandığı ifade edilmektedir (Tezcan,1997).

Araştırma kapsamında yer alan ve yaş düzeyine göre yalnızlık düzeyi yüksek çıkan öğrenciler, üniversite eğitimi sürecinin başlangıcında bulunanlardır. Yalnızlık düzeyinin bu öğrencilerde, diğerlerine göre yüksek düzeyde olması yeni buldukları ortamda karşılaştıkları sosyal uyum problemlerinden kaynaklanıyor olabilir.

Araştırmamızda incelenen değişkenlerden birisi yaşa bağlı olarak sosyal destek düzeyinde farklılaşma olup-olmadığıdır. Yaş farklılığına göre sosyal destek düzeyinde anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır. Bu bulgu Sergin (2003) ve Cheng, Chan (2004)'ın çalışmalarının bulguları ile tutarlılık göstermektedir. Cheng ve Chan (2004) ergenlik dönemindeki gençlerin algıladıkları sosyal destek kaynakları ve düzeyi ile ilgili çalışmalarında (14 yaş ve daha küçük, 15 yaş ve daha büyük olarak gruplandırılmış) yaşa göre sosyal destek düzeyinde anlamlı farklılıklar çıkmadığını belirtmiştir. Sosyal destek kaynaklarında yaşa göre anlamlı farklılıklar bulunduğunu, yaşı büyük olanlar daha çok arkadaşlarından, yaşı küçük olanlar ise ailelerinden sosyal destek aldıklarını belirtmiştir.

Araştırmamızdaki yaşa göre sosyal destek düzeyinin anlamlı olarak farklılaşmaması ile ilgili bulgumuz, Taniguchi ve Ura (2002)'nin gerçekleştirdiği çalışmanın sonuçları ile uyumlu değildir.

Sosyal destek ve yaş ilişkisi ile ilgili yapılan çalışmalarda genellikle yaş ranjı daha geniş ve gelişim dönemine bağlı olarak karşılaştırmalar yapılmıştır. Örneğin, yetişkinler, yaşlılar gibi (Green, Richardson, Lago, Schatten-Jones 2001). Araştırmamızda bu denencenin anlamlı çıkmaması, örnekleme yer alan öğrencilerinin yaşlarının birbirine yakın olmasından, yaş ranjının kısmen daha dar olmasından kaynaklanmış olabilir (Yaş ranjı:17-29, X:21.28). Ayrıca araştırmamızda yer alan öğrenciler, genç-yetişkin dönemi olarak adlandırılan gelişim döneminin içinde kabul edilmektedirler.

### **Yerleşim Merkezinin Yalnızlık Ve Sosyal Desteğe Etkisi:**

Araştırmamızda öğrencilerin ailelerinin ikamet ettikleri merkezler köy,ilçe ve il merkezi olarak gruplandırılmıştır. Ve bu yerleşim merkezlerine bağlı olarak yalnızlık düzeyinde anlamlı farklılaşmalar görülmüştür.Yerleşim merkezinin fiziki büyüklüğü ve nüfus yoğunluğunun artmasına bağlı olarak yalnızlık düzeyinin arttığı bulunmuştur.

La Roux (2004), endüstrileşmiş, Batı toplumlarında yalnızlık yaşantısının yaygın olduğunu, söz konusu toplumlarda kentleşme, ekonomik ve sosyal alanlardaki değişime bağlı olarak yalnızlığın oluştuğunu belirtmektedir.

Löfgren (2000) ise günümüzde dünyadaki global etkiler nedeniyle daha büyük metropol kentlerin oluşumunun hızlandığını ifade etmektedir. Global ve lokal düzeydeki değişikliklerin, şehirlerde ortaya çıktığını, şehir yapılanmalarındaki değişikliklere bağlı olarak sosyal yaşamın farklı formlar aldığını ifade etmektedir. Yeni kent yaşamlarının ise daha bireysel, rekabetçi, yoğun fakat derinliği olmayan ilişkileri fazlalaştırdığını vurgulamaktadır.

Benzer başka bir açıklama ile Geçtan (1984), II. Dünya Şavaşından bu yana geçen süre içinde çağdaş toplumlarda yaşayan insanların, daha fazla insanla çok daha kısa süreli, yüzeysel ilişkiler kurma eğilimi içinde olduğunu ifade etmektedir. Aynı zamanda çağdaş toplumlarda incinmenin ve diğerlerini incitmenin daha kolay olduğunu, bu duruma karşı insanların farklı savunma mekanizmaları geliştirdiğini, incinmemek için ise diğer insanlara tereddütlü yaklaştığını belirtmektedir. Yoğun kent yaşantısı, hızlı sosyal ilişkiler içindeki bireysel yaşam tarzının, rekabet anlayışının gelişmesine bağlı olarak insanların yalnızlığı daha yoğun yaşadıklarını söylemektedir.

Araştırmada yer alan öğrenciler yaşları gereği, Türkiye’de ki geleneksel yapıların farklılaşarak, ekonomik, sosyal ve kültürel alanlardaki değişimlerin hızlı olduğu bir süreçte yaşamaktadırlar. Cumhuriyet sonrası modernleşme sürecinde, geleneksel aile yapısından başlayan ve tüm sosyal alanı kapsayan bu değişiklikler, kentteki bireyleri daha fazla etkilemektedir. Kentlerde, sosyal ve kültürel uyarıcı yoğunluğuna karşılık, nüfus yoğunluğu daha az olan ve fiziki büyüklüğü daha küçük olan yerleşim merkezlerinde ise sosyal ilişkilerin daha yoğun ve samimi olduğu kabul edilmektedir.



### **Sınıfın Yalnızlık Ve Sosyal Desteğe Etkisi:**

Araştırma kapsamında yer alan öğrencilerin, farklı sınıflarda bulunmalarına bağlı olarak yalnızlık düzeyinde anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Bu sonuç Baran ve Bulut (2002)'un üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmanın sonucu ve La Roux (2004)' un üniversite öğrencileri ile kültürler arası karşılaştırmalı olarak yaptığı çalışmanın bulguları ile tutarlılık göstermektedir. Demir (1990)'in gerçekleştirdiği çalışmanın bulguları ile tutarlılık göstermemektedir.

Sınıf düzeyinin, yalnızlığa etkisini inceleme amacıyla, yeni başlayan öğrencilerde, sosyal uyum problemleri, yeni ilişkiler kurgulamada yaşanan zorluklar ve eğitim sistemindeki farklılıklar nedeniyle daha büyük sınıftakilere göre daha fazla bocalama ve yalnızlık yaşantısı beklentisi bulunmaktadır.

Bu denencede anlamlı farklılıkların bulunamaması, öğrencilerin üniversite eğitimi ortamına ilişkin ön bilgili olmalarından kaynaklanabilir. Günümüzde üniversite sınavına hazırlanma süreci geniş ve komplike bir sektör oluşturmuştur. Bu süreç içinde üniversite hayatı, karşılaşılabilecek olası deneyimler ve okulların eğitim, sosyal, kültürel, fiziki koşulları hakkında öğrenciler daha hazırlıklı olabilirler. Ayrıca yeni başlayan öğrenciler, yaşayacakları olası yalnızlıklarla baş etmek amacıyla, yeni sosyal ilişkiler kurmada daha istekli davranabilirler. Diğer yeni başlayanların da aynı isteklilikle davranması, başlangıçtaki sosyal uyum ve alışma sürecinde karşılaşılabilecek sorunları çözmede avantajlı olmalarını sağlayabilir.

Sosyal psikolojide yalnızlığın dinamiklerini açıklamak amacıyla yapılan bazı deneysel çalışma sonuçlarında, (Schachter, 1959; Sarnoff, Zimbardo, 1961) deneye katılmaya ilişkin kaygı, stres ve korku yaşayan bireylerin tek başına değil diğer insanlarla beraber beklemeyi tercih ettikleri belirlenmiştir. Bu süreçte yaşanan yalnızlık yaşantısı olarak değil, geçici veya durumsal tek başınalık olarak tanımlanmaktadır (Akt.Bilgin,1999). Üniversiteye yeni gelen öğrencilerin yaşadıkları da bu sürece benzerlik gösterebilir. Ve başlangıç dönemindeki stres, kaygı, alışma zorlukları, yalnızlık duygularını telafi etmek amacıyla, öğrenciler kendileri gibi olan diğer arkadaşlarıyla beraber olmayı tercih ediyor , daha sonraki süreçte kalıcı ve kendileri için anlamlı ilişkileriyle devam ediyor olabilirler.

Araştırmamızda öğrencilerin sınıf farklılıklarına göre, sosyal destek düzeylerinde anlamlı farklılaşmalar bulunmamıştır. Yurttan kalan öğrencilerin, barınma sürelerinin sosyal destek düzeyi ile ilişkisinde anlamlı farklılaşma bulunmuştur. Yurttan kalan öğrencilerin, barınma sürelerinin artmasına bağlı olarak sosyal destek düzeyleri yükselmektedir.

### **Anne Ve Babanın Eğitim Düzeyinin Yalnızlık Düzeyi İle Sosyal Desteğe Etkisi:**

Araştırmamızda öğrencilerin anne ve babalarının eğitim düzeyinin yalnızlık düzeyine etkisi incelenmiştir. Bu incelemeye bağlı olarak, annelerin eğitim düzeyi arttıkça öğrencilerin yalnızlık düzeyinin azaldığı bulgulanmıştır. Babaların eğitim düzeyinin ise yalnızlık düzeyinde anlamlı bir değişiklik oluşturmadığı görülmüştür.

Bireylerin aile ile ilişkilerinde özellikle annenin önemine dikkat çekilmektedir. Yalnızlıkla ilgili kuramsal açıklamalar bölümünde belirtildiği gibi kişilik veya gelişim alanında çalışan psikologlar bireyin çocukluk dönemindeki aile ile ilişkilerine, özellikle anne ile olan ilişkisine dikkat çekmektedirler. Freud (1938), bebeğin ilk yıllarında ailesi özellikle annesi ile kuracağı olumlu ilişkinin “Temel Güven Duygusunu” oluşturmada gerekli olduğunu belirtmiştir (Akt.Geçtan, 1984). Weiss (1973), ilk yıllarda anne ile güvensiz ilişki kurulması sonucunda bireyin duygusal yalnızlık yaşayacağını ifade etmiştir.

Çocuğun, annesi ile bağının kaynağı ve önemi üzerine ilgili yayınların çeşitli ve geniş olduğu kabul edilmektedir. Anne ile çocuk arasındaki bağın önemi farklı temellerde açıklanmaktadır. Bu bağın, bebeğin karşılanması gereken fizyolojik gereksinimleri karşılama esnasında “insan figürü” olarak anneye bağlanması nedeniyle, veya bebekte var olan emme ve memeye egemen olma şeklindeki içsel güdüyü doyuran kişi olarak anneyi öğrenmesi sonucu oluştuğunu, diğer bir açıklamada ise bebeğin dokunma, sarılma gibi fizyolojik ihtiyaçlar kadar hayati olduğu kabul edilen gereksinimleri karşılayan kişi olarak anneyi öğrenmesi sonucu oluştuğu tartışılmaktadır (Ekşi, 1990).

Özellikle bebek için annenin öneminin oluşmasında farklı vurgulamalar olmasına karşılık, aile hayatından veya olumlu etkileşimden yoksunluk, sorun yaşayan bireylerde uyum problemleri, duygusal problemler ve dil gelişiminde yetersizlikler olduğu kabul edilmektedir (Ekşi,1990).

Öznel ve yaygın bir deneyim olarak yalnızlığın aile ile ilişkiden etkilendiğini belirten Large (1989), yalnızlığın hangi türü yaşanırsa yaşansın aile üyeliğinin bu yaşantıda belirleyici olduğunu belirtmektedir. Aile içindeki herhangi bir bireyin beklenmedik kaybı gibi durumlara bağlı olarak yaşanan kronik yalnızlık örnekleri dışında, ailenin yaşadığı çeşitli duygusal ve sosyal problemlerin kişilerin sosyal, duygusal tepkilerinde belirleyici olduğunu belirtmektedir. Aile içinde yaşanan problemlere ( fiziksel ve psikolojik hastalıklar, intihar, iletişim problemleri..gibi ) ve bunların uzun süreli yaşanmasına bağlı olarak bireylerin sosyal dünyaya uyumlarında zayıflamalar, yalnızlık deneyimleri için açık alanlar, var olan yalnızlıklarında ise derinleşmeler yaşanabileceğini ifade etmektedir.

Andersson (2005) gerçekleştirdiği boylamsal çalışmada, çocukların aileleri ile kurduğu ilişkinin niteliğine bağlı olarak, sosyal uyum, psikolojik iyi-olma ve kaygı düzeylerini incelemiştir. Araştırma sonucunda, çocukların, öz ailesi veya evlat verildiği ailesi ile yakın ve güvenli algıladığı ilişkinin, sosyal uyum, psikolojik iyi-olma üzerinde önemine ait bulgular sunulmuştur. Annenin düşük eğitim düzeyi, destekleyici sosyal ağına sahip olmaması, eşiyle ilişkisinin sorunlu olması, psikolojik hastalıklar gibi etmenlere bağlı olarak çocukların güvenli bağlanma figürü ve sosyal uyum süreçlerinde farklılaşmalar olduğu saptanmıştır. Bu etmenlerin ve aile ile problemlili, güvensiz kurulan ilişkilerin çocuklarda kaygı düzeyini, güvensizliği, sosyal uyumsuzluğu ve kişiler arası iletişimsizliği arttırdığı, bunlara ek olarak madde bağımlılığı, suç davranışlarını da arttırıcı etkisinin olduğu belirtilmektedir.

Günümüzde sosyal alandaki gelişmelere bağlı olarak çocukların anne ve babaları ile ilişkilerinin formatında da değişiklikler görülmektedir. Kadın-erkek eşitliğinin

gelişmiş ülkelerde benimsenmeye başlaması, kadının çalışma hayatına daha fazla katılması, eğitim düzeyinin artmasına bağlı olarak çocuk ile kurulan ilişkilerde farklılıklar yaşanmaktadır (Ekşi,1990). Kadınların özellikle sosyal alanda kendine güvenli olarak yer almasının, sosyal ilişkilerinde daha açık ve duyarlı bir iletişim sağlamasının çocukları ile iletişimine yansımaması mümkün gözükmemektedir.

Bazı çalışmalarda aileden özellikle anneden sağlanan desteğin önemi üzerinde durulmaktadır (Chen, Tellen, Chen 1995; Andersson, 2005; Barrera, Ainly 1981, Green, Richardson, Lago, Schatten-Jones, 2001).

Minzi ve Sacchi (2004) ergenlerde yalnızlığın sadece ilgili görülen kişisel etmenlere bağlanamayacağını, aynı zamanda sosyal ağlarındaki kendileri için önemli kişilerin (aileleri ve arkadaşları) iletişimleriyle de ilişkili olduğunu belirtmektedir.

Annenin eğitim seviyesinin artması aileden sağlanan desteğin nitelik ve niceliğinde değişiklikler oluşturabilir..Annenin eğitim seviyesinin yükselmesi, daha demokratik ve paylaşımcı iletişim yollarının açılmasında etkili olabilir. Araştırmamızdaki bulgu bu durumdan kaynaklanabilir. İmamoğlu ve Yasak (1993), ergenlik döneminde aileleri ile olumlu iletişimlerinin, gençlerin sağlıklı kimlik oluşumu ve diğerleri ile ilişkileri oluşturmada önemli olduğu ifade etmektedir. Çatışma yaşayan yada boşanmış anne-babaları olan çocukların ailesinde çatışma olmayan ve boşanmamış olan çocuklara oranla algılanan sosyal destek düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgulanmıştır (Şirvanlı, 1999). Aile ile ilişkilerine ait değerlendirmelerinde memnuniyet belirten üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin daha düşük olduğunu belirtmiştir (Demir, 1990).

### **Eğitim Giderlerini Karşılama Şeklinin Yalnızlık Ve Sosyal Desteğe Etkisi:**

Bireylerin, ihtiyaçlarının farklılıklarına bağlı olarak çeşitli sosyal destek kaynaklarını kullandıkları bilinmektedir. Aileler, arkadaşlar, akrabalar önemli sosyal destek kaynakları olarak tanımlanmaktadır (Wiseman, Mayselless ve Sharabany 2005, Litwin, 2000).

Çalışmamızda öğrencilerin eğitim giderlerini karşılama yoluna bağlı olarak yalnızlık düzeylerinde farklılaşma olup-olmadığına ait inceleme sonucunda, ailelerinden maddi destek alanların yalnızlık düzeylerinin anlamlı şekilde düşük olduğu bulunmuştur.

Araştırma kapsamında yer alan öğrenciler, üniversite eğitimi süresince maddi giderlerini karşılamada en fazla ailelerinden destek aldıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca maddi desteği aldıkları kaynağa bağlı olarak sosyal destek düzeylerinde anlamlı farklılaşma bulunmuştur. Ailelerinden maddi destek sağlayan öğrencilerin sosyal destek düzeyleri, diğerlerinden anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Türkiye’de finansman problemleri üniversite öğrencileri arasında yaygın problemlerdendir. Finansal yeterlilik, öğrencilerin pozitif benlik algısı ve akranları arasında olumlu sosyal statüye sahip olma ile ilişkilendirilmektedir. Finansal desteğin kişilerin sosyal ortamlarda kendisini daha iyi hissetmesini ve bazı sosyal ortamlara daha kolay katılımını sağlamada etkili olduğu ifade edilmektedir (Özgüven, 1992). Aileler çocukları için manevi yönden olduğu kadar önemli “araçsal destek” sağlayan sosyal destek

kaynağıdır. Bu desteği sağlayan öğrencilerin sosyal destek düzeylerinin yüksek çıkması şaşırtıcı görünmemektedir.

### **Yalnızlık Ve Sosyal Destek Arasındaki Korelasyon İlişkilerine Ait Tartışmalar**

Araştırmamızdaki, bağımlı değişkenler arasındaki korelasyon ilişkilerinin incelenmesi sonucunda, yalnızlık ile sosyal destek arasında anlamlı negatif bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca sosyal destek kaynaklarından yani aile, arkadaş ve özel birinden sağlanan sosyal destek ile yalnızlık düzeyi arasında anlamlı ve negatif korelasyon ilişkisi bulunmuştur. Diğer bir deyişle, öğrencilerin sosyal destek düzeyleri yükseldikçe yalnızlık düzeyleri azalmaktadır.

Bu bulgu, yapılan bazı çalışmaların sonuçları ile tutarlılık göstermektedir ( Yeh, 2004; Kafetsios, 2002; Arkar, Sarı 2004; Lunsy, 2004; Ponizovsky, Ritsner 2004; Wright, 2005; , Green, Richardson, Lago, Schatten-Jones, 2001).

Bireylerin yaşamları süresince çeşitli problemlerle karşı karşıya kaldıkları ve bu problemlerin çözümünü tek başına değil, çeşitli destek kaynaklarının yardımıyla bertaraf edebildikleri bilinmektedir. Bu problemler farklı yoğunlukta ve niteliktedir.

Çeşitli fiziksel hastalıkları yaşayan bireylerle, tedavileri esnasında veya sonrasında yapılan sosyal destek çalışmalarının olumlu etkileri belirtilmiştir (Cassel, 1976; Caplan, Caplan 2000; Coyne, Downey 1991)

Sosyal desteğin bireyin fiziksel hastalıklarına etkisi ile ilgili bulgular yanında psikolojik hastalıklar, özellikle depresyon, stres ve psikolojik iyi-olma ile ilgili çalışma örnekleri bulunmaktadır(Chou, 1990; Taniguchi,Ura 2002; Segrin,2003; Stewart, Davidson, Meade, Hirth,Makrides, 2000).

Orford (1992), sosyal desteğin yaşam stresinin kötü sonuçlarından korumuda doğrudan etkisinin olabileceğini veya gelişen bozuklukları hafifletebileceğini belirtmiştir.

Christopher, Kuo, Abraham, Noel, Linz (2003), ergenlik dönemindeki gençlerle yaptığı çalışmada psikolojik iyi-olma sürecinin iki yönünü belirtmişlerdir. Buna göre psikolojik iyi-olmanın pozitif yönü, mutluluk, kendini iyi hissetme, kendini gerçekleştirmek, öz-saygı ve yaşamdan hoşnut olmayı işaret etmektedir. Psikolojik iyi-olmanın negatif yönü ise yalnızlık, mutsuzluk, anksiyete, depresyon gibi örneklerden oluşmaktadır. Çalışmanın bulgularında, bireyin öznel iyi olmasının pozitif yönü ile sosyal destek arasında anlamlı pozitif ilişki bulunduğunu açıklanmıştır.

Sağlık kavramı, birey yaşantısında sosyal, fiziksel ve psikolojik bütünlüğünü kapsayan bir kavramdır. Yalnızlık yaşantısı ise bireyin sosyal, fiziksel ve psikolojik bütünlüğünü tehdit eden, sıkıntı veren bir yaşantıdır (Arkar, Sarı 2004). Seydioğlu (2002), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, intihar girişimi, depresyon ve sosyal destek düzeylerini incelemiştir. İntihar girişimi depresyon ve yalnızlık ile ilişkili bulunurken, intihar girişiminde bulunmayan kontrol grubunun sosyal destek düzeyinin daha yüksek olduğu açıklanmıştır.



Genç-yetişkinlerle yapılan algılanan stres, içsel kaynaklar ve sosyal destek ilişkisi ile ilgili çalışmada, algılanan stres ruhsal sağlığın belirleyicisi olarak işaret edilmiştir. Stres düzeyinin yükselmesinin bireyin psikolojik iyi olma sürecini bozduğu, içsel kaynakların ve sosyal destek düzeyinin yüksek olmasının ise iyi olma ile pozitif ilişkili olduğu belirtilmiştir.

Son bölüm olarak, araştırmamızda elde edilen bulgulara göre, yurttan ve evde kalan öğrencilerin yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin farklı değişkenlerden çeşitli derecelerde etkilendiğini söyleyebiliriz. Öğrencilerin yalnızlık yaşantıları, öznel özellikleri yanında sosyal destek sistemlerinden de etkilendiği görülmüştür.

Üniversite eğitimi akademik kariyer eğitimleri dışında genel eğitim düzeyi içinde en yüksek eğitim seviyesidir. Bu eğitimi alan gençler, gelecekte yönetsel anlamda ülkemizde belirleyici konumda yer alacaklardır. Bu yüzden öğrencilerin sadece mesleki bilgi edinmeleri yanında özellikle kişisel, sosyal, kültürel gelişimlerinin sağlıklı tamamlanması son derece önemlidir.

Araştırmadaki bulgulara bağlı olarak şunlar belirtilebilir. Yalnızlık ve sosyal destek süreçlerinde, aile ile iletişim önemli yer tutmaktadır. Anne ve baba bilinçlenmesi için eğitim çalışmalarının planlanması ve gerçekleşmesi gerekmektedir. Bu eğitimde sosyo-kültürel özellikler göz ardı edilmemelidir.

Öğrencilerin üniversite hayatında ekonomik sıkıntılarını en aza indirecek desteklemelerin sağlanması önemlidir. Barınma ve beslenme koşullarının sağlıklı karşılanması için önlemler alınmasının, bu tür ihtiyaçlarını karşılamada güvenli hissetmenin bireyin sosyal alanda gelişimini daha kolaylaştırmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Üniversitelerin hızla büyümesine ve öğrencilerin artan sayılarına paralel olarak okullarda ve yurtlarda, psikolojik danışma merkezlerinin de yeterli sayıya ulaştırılması gereklidir. Öğrencilerin psikolojik sağlıklarını korunma ve sürdürmelerinde her türlü sosyal destek sistemlerinin kullanılması önem taşımaktadır. Yaygın olan yalnızlık yaşantılarının tanınması , önlenmesi bu merkezlerin yardımıyla daha kolay olabilir.

Yalnızlık yaşantılarını ve sosyal destek süreçlerini daha iyi tanımak ve etkilerini görebilmek amacıyla yapılacak çalışmalar önemlidir. Yapılacak çalışmalar, sosyal yapının etkilerini daha iyi anlamak, yalnızlık ve sosyal destek etkileşimi hakkında daha fazla bilgi edinebilmek amacıyla geniş örneklemler ve kültürler arası karşılaştırmalı gerçekleştirilmelidir.

## KAYNAKÇA

- Alemi, Farrokh; Stephens, Richard; Llorens, Shirley; Schafer, Diana; Nemes, Susanna;  
 Arendt, Robert (2003) "The Orientation Of Social Support Measure"  
*Addictive Behaviors*. 28 , 1285-1298.
- Andersson, Gunvor (2005) "Family Relations, Adjustment And Well-being In A  
 Longitudinal Study Of Children In Care"  
*Child And Family Social Work*. 10(1), 43-54.
- Archibald, Fraser S., Bartholomew, Kim, Marx, Ronald (1995) "Loneliness in early  
 adolescence: A test of the cognitive discrepancy model of loneliness"  
*Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 296-301.
- Arkar, Haluk; Sarı, Fidaner H. (2004) "Relationship Between Quality Of Life, Perceived  
 Social Support, Social Network And Loneliness In A Turkish Sample"  
*Yeni Symposium: Psikiyatri, Nöroloji ve Davranış Bilimleri Dergisi*  
 42 (1) 20-27.
- Arnett, Barbara (1999). "Adolescent Storm And Stress Reconsidered"  
*American Psychologist*, 54(5), 317-326.
- Aytekin, Fulya; Bulduk, Sıdıka (2000) "Üniversite Öğrencilerine Verilen Eğitim  
 Modellerinin Davranış Değişikliğine Etkisinin İncelenmesi"  
*Milli Eğitim Dergisi*. 148, 33-37.
- Baran, Gülen; Bulut, Şenay (2002) "Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerinin  
 İncelenmesi" *Ankara Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7, 11-21.
- Barrera, Manuel; Sandler, Irwin N. Sandler; Ramsay, Thomas B. (1981) "Preliminary  
 Development Of A Scale Of Social Support: Studies On College

- Students. *American Journal Of Community*. 9(4) 435-447.
- Barrera, Manuel; Ainly, Jrand Sheila (1983) “ The Structure Of Social Support A Conceptual And Empirical Analysis” *Journal Of Community Psychology* 11 (133-143).
- Baron, Robert A.;Byrne, Donn (2000) “Social Psychology: Understanding human interactions” (9.Baskı).Boston.
- Barry , Lisa C.; Kasl, Stanislav V.; Lichtman, Judith; Vacearino, Viola; Krumholz, Harlan, M.(2006) “ Social Support And Change In Health-Related Quality Of Life Months After Coronary Artery By-pass Grafting” *Journal Of Psychosomatic Research*. 60 (2) 185-193.
- Bayram, Derya (1999) “Bir Grup Gençte Ruhsal Belirti İle Sosyal Destek İlişkisi” *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Dokuz Eylül Üniversitesi.İzmir.
- Berndt, Thomas J. (1982) “The Features And Effects Of Friendships In Early Adolescence”. *Child Development*, 53, 1447-1460.
- Bilgin, Nuri (1995) “Sosyal Psikolojiye Giriş” *İzmir Kitaplığı Yayınları*. III. Basım. İzmir.
- Booth, Richard (2000) “Loneliness As A Component Of Psychiatric Disorders” *Medscape Psychiatry And Mental Health eJournal*. 5 (2) <http://www.medscape.com/viewarticle/430545>.
- Bovier, Patrick; Chamot, Eric (2004) “Perceived Stres, Internal Resources And Social Support As Determinants Of Mental Health Among Young Adults” *Quality Of Life Research*. 13 (1) 161-170.
- Buchholz, S.Ester; Catton, Rochelle (1999) “Adolesent’s Perceptions Of Aloneness And

- Loneliness” *Adolescence*. 34(133)203-204.
- Brage, Diana; Meredith, William M.; Woodward, John (1993) “Correlates Of Loneliness Among Midwestern Adolescents” *Journal Of Adolescence* 28 (111) 685-692.
- Cacioppo, John T.; Ernst, John M. (1999) “Lonely Hearts: Psychological Perspectives On Loneliness” *Applied And Preventive Psychology* 8(1) 1-22.
- Cacioppo, John T.; Hawkley, Louise C.; Bernston Gary G. (2003) “The Anatomy Of Loneliness”. *Current Directions In Psychological Science*, 12, 71-74.
- Cassel, Jeris (1976) “The Contribution Of The Social Environment To Hot Resistance” *American Journal Of Epidemiology*. 104 (2) 107-123.
- Caplan, Geralt; Caplan, Ruth (2000) “ Principles Of Community Psychiatry” *Journal Of Community Mental Health*. 36 (1), 7-24.
- Chen, Bai-Yin (2004) “Social Support In Taiwanese College Students”  
Unpublished thesis, Ball State University.
- Chen, Shu-Pi C.; Tellen, Sharon; Chen, Edwin H.(1995) “Family And Community Of Urban Pregnant Students: Support Person, Function And Parity” *Journal Of Community Psychology*. (23) 28-34.
- Cheng, Helen; Furnham, Adrian (2002) “Personality, Peer Relations And Self-confidence, As Predictors Of Happiness And Loneliness”. *Journal Of Adolescence*. 25 (3) 327-339.
- Cheng, Sheung-Tak; Chan, Alfred C.M. (2004) “The Multidimensional Scale Of Perceived Social Support: Dimensionality And Age Gender Differences In Adolescents” *Personality And Individual Differences*, 37,1359-1369.
- Chou, Kee-Lee (1999) “Social Support And Subjective Well-Being Among Hong Kong Chinese Young Adults” *The Journal Of Genetic Psychology*.

160 (3) 319-313.

Christopher, Andrew N.; Kuo, S.Victorio; Abraham, Kristen M.;Noel, Leonard W.; Linz,

Heather E.(2003) “Materialism And Affective Well-being: The Role Of  
Social Support” *Personality and Individual Differences*, 37 , 463-470.

Cobb, Sidney (1976) “Social Support As A Moderator Life Stress”

*Psychosomatic Medicine*. 38, 300-314.

Cohen, Sheldon; Hoberman Harry M. (1983) “Positive Events And Social Supports As  
Buffers Of Life Change Stres”.

*Journal Of Applied Social Psychology*.13,99-125.

Cohen, Sheldon; Wills, Thomas A. (1985) “Stres, Social Support And Buffering

Hypothesis” *Psychological Bulletin*. 98, 310-357.

Cohen, Sheldon (2004) “Social Support And Health” *American Psychologist*. 676-682.

Coyne, James C.; Downey, Geraldine (1991) “ Social Factors And Psychopathology:Stres,  
Social Support And Coping Processes”

*Annual Rewiew Of Psychology*. 42, 401-425.

Cramer, M.Kenneth; Neyedley, Kimberley A. (1998) “Sex Differences İn Loneliness: The  
Role Of Masculinity And Feminity”.

*Sex Roles:A Journal Of Research*. 38, 645-652.

Dakof, Gayle A.; Taylor, Shelley E. (1990) “ Victims’ perceptions of social support: What  
is helpful from whom?”

*Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 80–89.

Demir, Ayhan (1989) “U.C.L.A. Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik Ve Güvenirliği”

*Psikoloji Dergisi* 7 (23) 14-18.

Demir, Ayhan (1990) “Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerini Etkileyen Bazı

Etmenler” Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üni.Ankara.

Demir, Ayhan; Tarhan, Nevzat (2001) “Loneliness And Social Dissatisfaction In Turkish

Adolescents” *The Journal Of Psychology:Interdisciplinary And Applied*.

135 (1), 113-123.

Deniz, M.Engin; Hamarta, Erdal; Ari, Ramazan (2005) “An Investigation Of Social Skills

And Loneliness Levels Of University Students With Respect To Their

Attachment Styles In A Sample Of Turkish Students”.

*Social Behavior And Personality*. 33 (1) 19-32.

Di Tomassa,Enrico; Brannen-Mc Nulty, Cyndi; Ross, Lynda; Burgess, Melissa (2002).

“Attachment Styles, Social Skills And Loneliness In Young Adults”

*Personality And Individual Differences*. 35(2) 3003-312.

Due, Pernille; Holstein, Bjorn; Luned, Rikke; Modvig, Jens;Avlund, Kirsten (1999)

“Social Relations: Network, Support And Relational Strain”

*Social Science And Medicine*. (48), 661-673.

Eker, Doğan; Arkar, Haluk; Yıldız, Hülya (2001) “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek

Ölçeğinin Gözden Geçirilmiş Formunun Faktör Yapısı, Geçerlik Ve

Güvenirliği” *Türk Psikiyatri Dergisi*. 12(1) 17-25.

Ekşi, Aysel (1990) “Çocuk, Genç, Ana, Babalar”

*Bilgi Yayınevi*.1.Basım.Ankara.

Ellis, Bruce; Bernichon, Tiffany; Yu, Ping; Roberts, Tracy; Herell, James M. (2004).

“Effect Of Social Support On Substance Abuse Relapse In A Residential

Treatment Setting For Women” *Battelle Centers For Public Health*

*Research And Evaluation*. 27 (2 ) 213-221.

Ensel,Walter M.;Lin Nan (1991) “The Life Stress Paradigm And Psychological Distress”

*Journal Of Health And Social Behavior*.32, 321-341.

- Erim, Banu (2001) “Yetiştirme Yurtlarında Ve Aileleri Yanında Yaşayan Ergenlerin Benlik Saygısı, Depresyon ve Yalnızlık Düzeyleri İle Sosyal Destek Sistemleri Açısından Karşılaştırılması” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Ankara Üniversitesi-Ankara.
- Feiring, Candice; Lewis, Michael (1991) “The Transition From Middle Childhood To Early Adolescence:Sex Differences In The Social Network And Perceived Self-Competence” *Sex Roles*, 24, 489-509.
- Flett ,Gordon L.;Hewitt, Paul L.;Rosa, De Tessa (1996) “Dimensions Of Perfectionism, Psychosocial Adjustment And Social Skills” *Personality And Individual Differences*, 20(2) 143-150.
- Fuhres, Rebecca.; Stansfeld, Stephan A.; Chemali, Jundry; Shipley, Michael J.(1999) “Gender, Social Relations And Mental Health” *Social Science And Medicine*.48, 77-87.
- Furman, Wyndol; Bunrmester, Duane (1992) “Age And Sex Differences In Perceptions Of Of Network Of Personal Relationships” *Child Development*. 63, 103-115.
- Frank,Barbara D.; Woodward, John C.(1988) “Rural Adolescent Loneliness And Coping Strategies” *Adolescence*. 23 (91), 559-565.
- Fromm, Erich (1961) “Escape From Freedom” Rinehart: New York.
- Garfield, Eugene (1986) “The Loneliness Researcher Is Not So Lonely Anymore” *Essasy Of An Information Scientist*. (9) 33-40.
- Geçtan, Engin (1984) “ Psikanaliz Ve Sonrası” Maya Yayınları.2.Basım Ankara.
- Geller, Jeffrey; Janson, Paul; Mc Govern, Elizabeth; Valdini, Anthony (1999) “Loneliness As A Predictor Of Hospital Emergency Department Use”



*Journal Of Family Practice* (48) 801-804.

Grant, Joan S.; Elliott, Timothy R.; Weaver, Michael; Glandon, Gerald L.; Raper, James

L.; Giger, Joyne N. (2006) "Social Support , Social Problem Solving Abilities And Adjustment Of Family Caregivers Of Stroke Survivors".

*Archives Of Physical Medicine And Rehabilitation*. 87(3) 343-350.

Green,R. Laura; Richardson, Deborah S.; Lago, Tania; Schatten-Jones, Elizabeth C. (2001)

"Network Correlates Of Social And Emotional Loneliness In Young And Older Adults". *The Sociaty For Personality And Social Psychology*.

27 (3) 281-288.

Gross, Elishave F.;Juvonen, Jaana; Gable, Shelly L. (2000) "Internet Use Well-Being In

Adolesence" *Journal Of Social Issues*. 58, 75-90.

Gu, Seodaemoon; Dong, Daehyun (2001) "Predictors Of Loneliness In Elderly Korean

Immigrant Women Living In The United States Of America"

*Journal of Advanced Nursing*. 29, 1082-1093.

Güngör, Derya (1996) "Turkish University Student's Relationships With Their Friends

And Families, Social Support, Satisfaction And Loneliness"

Unpublished thesis. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Ankara.

Gross, Elisheva F.; Juvonen, Jaona; Gable, Shelly L. (2000) "Internet Use And Well-Being

In A Adolesence" *Journal Of Social Issues*. 58, 75-90.

Hawkley, Louise C; Burleson Mary H.; Berntson , Gary G.;Cacioppo John T. (2003)

"Loneliness In Everyday Life:Cardiovaskular Activity, Psycosocial Context And Health Behaviors".*Journal Of Personality And Social Psychology*.

85 (1) 105-120.

Helgeson, Vicki (1993) "Two Important Distinctions In Social Support: Kind Of Support

And Perceived Versus Received”

*Journal Of Applied Social Psychology.* 23, 825-845.

Horney, Karen (1998) Çağımızın Nevrotik Kişiliği. *Öteki Yayınevi* (3.Baskı) Ankara.

Hortaçsu, Nuran (1991) İnsan İlişkileri. *İmge Kitabevi Yayınları*,1.Baskı Ankara.

House, James S.; Landis,K.R; Umberson, Debra (1988) “Social Relationships And Health”  
*Science*, 241, 540-545.

Iecovich, Esther; Barash , Miriam; Mirsky, Julia; Kaufman, Roni; Avgar, Amos; Kol-  
Fogelson, Aliza (2004). “Social Support Networks And Loneliness Among  
Elderly Jews İn Russia And Ukraina”*Journal Of Married And Family*  
(66) 306-317.

İmamoğlu, Olcay E.; Yasak-Gültekin, Yesin (1993 ) “ Önerilen Dengelenmiş Toplumsal  
Birey Modeli Işığında Üniversite Gençliğinin Sorunları: 1982-1992 Döneminde  
Yayınlanan Araştırmalara İlişkin Bir Değerlendirme, Yourum ve Öneriler”  
*Türk Psikoloji Dergisi.* 8 (30), 27-41.

İsen, Galip; Batmaz, Veysel (2002) Ben ve Toplum. *Om Yayınevi* (2.Baskı) İstanbul.

Jackson, J.; Cochran, Suzan D. (1990) “Loneliness And Psychological Distress”  
*The Journal Of Psychology.* 125 (5), 257-262.

Jones, H.Warren; Hebb, Lauriann (2003) “The Experience Of Loneliness:Objective And  
Subjective Factors”. *The International Scope Rewiew.*5(9)41-62.

Jou, Huey Yuh; Fukada Hiromi (1994) “Effects Of Social Support On Adjustment Of  
Chinese Students İn Japan”. *The Journal Of Social Psychology*,  
135 (1) 39-47.

Jou ,Huey Yuh; Fukada, Hiromi (1995). “Effect Of Social Support From Various Sources  
On The Adjustment Of Chinese Students İn Japan”.

*The Journal Of Social Psychology*, 135(3) 305-311.

Jou, Huey Yuh; Fukada, Hiromi (2002), "Stres Health And Reciprocity And Sufficiency Of Social Support: The Case Of University Students In Japan".

*The Journal Of Social Psychology*. 142(3) 353-371.

Kafetsios, Konstantinos (2002) "Attachment , Social Support And Well-being Across The Life-span:Independent And Combined Effects".

*11. International Conference On Personel Relationships poster*,Halifax,Canada.

Karademas, Evangelos C.(2006) "Self-efficacy, Social Support And Well-Being The Mediating Role Of Optimism" *Personality And Individual Differences*.

40 (6) 1281-1290.

Kef , Sabina (1997) "The Personel Networks And Social Supports Of Blind And Visually Impaired Adolescents" *Journal Of Visual Impairment And Blindness*.

91, 236-244.

Kim, O'Neill (2001) "Sex Differences In Social Support, Loneliness And Depression

Among Korean College Students" *College Of Nursing Science*. 88 (2) 521-526

Kirkpatrick, Lee A; Shillito,Daniel J.;Kellas,Susan L. (1999) "Loneliness, Social Support And Perceived Relationship With God"

*Journal Of Personal And Social Relation Relationships*.16, 513-522.

Kirkpatrick-Smith, Joyne; Rich, Alexander R.; Bonner, Ronald; Jans, Frank (1992).

"Psychological vulnerability and substance abuse as predictors of suicide

ideation among adolescents." *Omega-Journal of Death and Dying*, 24, 21-33.

Krause, Neal (2006) "Exploring the Stress-Buffering Effects of Church-Based and Secular

Social Support on Self-Rated Health in Late Life”

*The Journals of Gerontology* 61.35-43.

Kraut, Robert; Patterson, Michael; Lundmark, Vicki; Kiesler, Sara; Mukophadhyay, Tridas;

Scherlis, William (1998) “ Internet Paradox: A Social Technology  
That Reduces Social Involment And Psychological Well-Being?”

*American Psychologist*, 53 (9)1017-1031.

La Rocco, J.M; House,J.S; French,J.R.P (1980) “Social Support, Occupational Stres And  
Health” *Journal Of Health And Social Behavior*. 21, 202-218.

La Roux, Anda (2004) “Cross-cultural Study On Loneliness Of Students At The University  
Of The Free State” *Curationis*. 27 (2), 6-14.

Large, Tom (1989) “Some Aspects Of Lonelinees In Families”

*Family Process*. 28 (1), 25-37.

Larose, Simon; Guay, Frederic; Boivin, Michel (2002) “Attachment, Social Support And  
Loneliness In Young Adulthood:A Test Of Two Models”

*The Society For Personality And Social Psychology* 28 (5)684-693.

Larson, Richard (1990) “The Solitary Side Of Life:An Examination Of The Time People  
Spend Alone From Childhood To Old Age”

*Developmental Rewiew* 10,155-183.

Lepore, Stephen J.; Evans, Gary W.; Schneider, Margaret K. (1991) “Dynamic Role Of  
Social Support In The Link Between Chronic Stress And Psychological

Distress”.*Journal Of Personality And Social Psychology*. 61, 899-909.

Levin, Ira; Stokes, Joseph P. (1986) “An Examination Of The Relation Individual

Difference Variables To Loneliness” *Journal Of Personality*. 54,717-733.

Lin, Nan; Woelpl, M.W.;Light, S.C. (1985) “The Buffering Effect Of Social Support

- Subsequent To An Important Life Event”  
*Journal Of Health And Social Behavior*. 19, 139-156.
- Litwin, Howard (2000) “Activity, Social Support And Well-Being: An Empirical Examination” *Canadian Journal On Aging*, 2, 416-431.
- Löfgren, Anders (2000) “A Thousand Years Of Loneliness? Globalization From The Perspective Of A City In A European Periphery”  
*Geoforum*. 31 (4), 501-511.
- Lue, Lou (1997) “Social Support, Reciprocity And Well-Being”  
*The Journal Of Social Psychology*. 618-627.
- Lunsky, Yona (2004) “Suicidality In a Clinical And Community Sample Of Adults With Mental Retardation” *Research In Developmental Disabilities*. 25(3) 231-243.
- Manfusa, Shams (2001) “Social Support, Loneliness And Friendship Preference Among British Asian And Non-Asian Adolescents”.  
*Social Behavior And Personality*. 29 (4) ,399-404.
- Marcoen, Alfons; Brumagne, Mia (1985) “Loneliness Among Children And Young Adolescents” *Developmental Psychology*. 21,1025-1031.
- Martin, Janet-Morahan; Schumacher, Phylis (2003) “Loneliness And Social Uses Of The Internet” *Computers In Human Behavior*. 19(6) 659-671.
- Matud, Maria Pilar; Ibanez, Ignacio; Bethencourt, Juan Manuel; Marrero, Rosario; Carballeira, Monica (2003) “Structural Gender Differences In Perceived Social Support” *Personality And Individual Differences*. 35(8) 1919-1929
- Mc Innis, Gloria J.; White, Jane H. (2001) “A Phenomenological Exploration Of Loneliness In The Older Adult”  
*Archives Of Psychiatric Nursing*. 15(3) 128-139.

- Mc Kenna, Katelyn Y.A.; Green, Amie S.; Gleason, Marci E.J. (2002) "Relationship Formation On The Internet" *Journal Of Social Issues*. 58, 9-31
- Mc Leroy, Kenneth R.; De Wellis,Robert; De Wellis, Brenda; Kaplan, Berton.; Toole, James (1984) "Social Support And Physical Recovery In A Stroke Population" *Journal Of Social And Personal Relationships*. 1, 395-413.
- Mc Lewin, Lise A.; Muller, Robert T.( 2006) " Attachment And Social Support In The Prediction Of Psychopathology Among Young Adults Without And With A History Of Physical Maltreatment". *Child Abuse And Neglect*. 30 (2) 171-191.
- Mc Whirter, Benedict T.; Besett-Aesch,Tricia; Haribate, Jarrett; Gat, Irit (2002), "Loneliness In High Risk Adolescents:The Role Of Coping, Self-esteem, And Empathy" *Journal Of Youth Studies*. 5(1) 69-84.
- Minzi, Maria Cristina Richaud De; Sacchi, Carla (2004) "Adolescent Loneliness Assesment" *Journal Of Adolesence*.39 (156) 701-710.
- Moore; Gale(1990) "Sturactical Determinants Of Men's And Women's Personal Networks" *American Sociological Rewiew*. 55, 726-735.
- Neto, Felix ; Barros, Jose (2000) "Psychosocial Concomitants Of Loneliness Among Students Of Cape Verde And Portugal" *The Journal Of Psychology*. 134 (5) 503-514.
- Norris, Fran H.; Kaniasty, Krzysztof (1996) "Received And Perceived Social Support In The Time Of Stres" *Journal Of Personality And Social Psychology*. 71, 498-511.
- Odaci, Hatice (2003) "The Effect Of Human Relations Skills Training Upon Loneliness Levels Of University Students"

- Psikiyatri Psikofarmakoloji Psikoloji Dergisi*. 11 (4)
- Odacı, Hatice (2004) “Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Yalnızlık Düzeyleri İle İlişkisi”  
*Psikiyatri Psikofarmakoloji Psikoloji Dergisi* 12 (3).
- Okyavuz, Ülgen (1999) “Sağlık Psikolojisi” Ü.H.Okyavuz (Ed.) Sağlık Psikolojisi (1.Baskı):Türk Psikolojisi Derneği. Ankara.
- Olson, David H. (2000) “Empirical Approaches to Family Assessment Circumplex Model Of Marital And Family Systems”  
*Journal Of Family Therapy* 22 (2 ) 144-167
- O'Neil, Robin; Parke, Ross D., (1999) “Social relationships across contexts: Family-peer linkages.”*Relationships as Developmental Contexts* 30, 211-239.
- Orford, Jim (1992) *Community Psychology Theory And Practice* (1.Baskı)  
John Wiley & Sons. England.
- Orzeck, Tricia; Rokach Ami (2004) “Men Who Abuse Drugs And Their Experience Of Loneliness” *European Psychologist* 9 (3) 163-169.
- Oxley, Diana; Barrera, Manuel Jr.; Sadalla, Edward K. (1981) “Relationships Among Community Size, Mediators And Social Support Variables: A Path Analytic Approach” *American Journal Of Community Psychology*.  
9 (6) 637-651.
- Özgüven, Ethem; Akhun, İlhan; Önsoy, Rifat; Fidan, Nurettin; Baykul, Yaşar (1988) “Yurtkur Yurtlarında Barınan Öğrencilerin Beklenti ve Problemleri”  
*Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu Yayınları*.Ankara.
- Özgüven, Ethem (1992) “Üniversite Öğrencilerinin Sorunları ve Başetme Yolları”  
*Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*.( 7) 5-13.

- Öztürk, M. Orhan (1997) Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. *Hekimler Yayın Birliği* 7.Basım  
Ankara.
- Palinkas, A.Lawrance; Johnson, Jeffrey C.; Boster, James S.(2003) “Social Support And  
Depressed Mood İn Isolated And Confined Environments”  
*The Journal of Theoretical Biology* . 220, 303-321
- Parker, Jeffrey G.; Low,Christine M.;Walker ,Alisha R.;Gamm, Bridget K. (2005)  
“Friendship Jealousy İn Young Adolescents:Individual Differences And  
Links To Sex, Self-Esteem, Aggression And Social Adjustment”  
*Developmental Psychology*, 41(1) 235-244
- Peplau, L.Anne ; Perlman, Daniel (1982) “Perspectives On Loneliness” Peplau  
L A.;Perlman D. (Ed.) *Loneliness:A Sourcebook Of Current Theory, Research  
And Therapy*. New York:Wiley-Inter Science.
- Ponizovsky, Alexander M.; Ritsner Michael S. (2004) “Patterns Of Loneliness İn A  
Immigrant Population” *Comprehensive Psychiatry*. 45(5) 408-414.
- Pugliesi, Karen; Shook, L.Scott (1998) “Gender, Ethnicity And Network Characteristics:  
Variation İn Social Support Resources” *Sex Roles* 38, 215-238.
- Quay, Lorena C. (2002) “Personel And Family Effects On Loneliness”  
*Journal Of Applied Developmental Psychology*. 13(1) 97-110.
- Richardson, John D.(2004) “Isolating Frequency Scale Effects On Self-reported  
Loneliness” *Personality And Individual Differences*. 36 (1) 235-244.
- Rokach, Ami (2000) “Terminal Illness And Coping With Loneliness”  
*The Journal Of Psychology*.134 (3) 283-296.



- Rokach,Ami; Orzeck,Tricia; Moya,Miguel C.;Exposito, Francisca (2002) “Causes Of Loneliness In North America And Spain”.  
*European Psychologist* 7 (1) 70-79.
- Rokach,Ami; Orzeck,Tricia (2003) “Coping With Loneliness And Drug Use In Young Adults”. *Social Indicators Research*. 61(3) 259-283.
- Rokach,Ami; Orzeck,Tricia; Bauer, Natasha (2003) “The Experience Of Loneliness Of Canadian And Czech Youth”. *Journal Of Adolescence* 26 (3) 267-282.
- Roscoe, Bruce; Skomski, G.Grant (1989) “Loneliness Among Late Adolescents”  
*Journal Of Adolescence* 24 (947-955).
- Rotenberg, Ken J. (1999) “Parental antecedents of children's loneliness”  
*Loneliness in childhood and adolescence*.  
New York: Cambridge University Press. 176-200
- Savikko, Niina; Routsalo,Pirkko; Tilvis, Reijo S.; Stranberg,Timo E.;Pitkala, Kaisu H.  
(2005) “Predictors And Subjective Causes Of Loneliness In An Aged Population” *Archives Of Gerontology And Geriatrics*. 41(3) 223-233.
- Seepersaad, Sean Shiraz (2001) “Analysis Of The Relationship Between Loneliness, Coping Strategies And The Internet” *Thesis*. Urbana- Illinois.
- Seginer, Rachel; Lilach,Efrat (2004) “How Adolescents Construct Their Future:The Effect Of Loneliness On Their Orientation” *Journal Of Adolescence* 27 (6) 625-643.
- Sergin, Chris; Flora, J.(2000) “Poor Social Skills Are A Vulnerability Factor In The

Development Of Psychosocial Problems”

*Human Communication Research*. 26(3) 489-514.

Segrin, Chris(2003) “Age Moderates The Relationships Between Social Support And Psychosocial Problems” *Human Communication Research*. 29, 317-342.

Seydioğlu, Mustafa (2002) “İntihar Girişiminde Bulunan Kişilerin Sosyodemografik Özelliklerinin İncelenmesi, Depresyon Ve Sosyal Destek Algısı Açısından Değerlendirilmesi”*Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*.  
Yüzüncü Yıl Üniversitesi.Van.

Shaver, Phillip R.; Brennan, Kelly A .(1991). “Measures of depression and loneliness”  
*Measures of personality and social psychological attitudes* 195-289. New York.

Sorias, Oya (1988) “Sosyal Desteğin Değerlendirilmesi II: Toplumdan Seçilmiş Örneklerde Sosyal Ağın Yapısal Özellikleriyle , Algılanan Destek”  
*Ege Üniversitesi Psikoloji Seminer Dergisi*. 6, 23-33.

Springer, Andrew; Parcel, Guy; Baumler, Elizabeth; Ross, Michael (2006) “Supportive Social Relationships And Adolescent Health Risk Behavior Among Secondary School Students In El Salvador”.  
*Social Science And Medicine*. 62 (7)1628-1640.

Steptoe, Andrew ;Owen, Neville; Kunz-Ebrecht, Sabina R.;Brydan, Lena (2004)  
“Loneliness And Neuroendocrine Cardiovascular And Inflammatory Stres Responses In Middle-Aged Men And Women”  
*Psychoneuroendocrinology*. 29, 593-611

Stewart, Miriam ;Davidson, Karina ; Meade, Darlena ;Hirth, Alexandra ; Makrides, Lydia (2000) “Myocardial Infarction Survivors’ And Spouses’ Stres, Coping And Support” *Journal Of Advanced Nursing*. 31 (6) 1351-1360.

- Stokes, Joseph P.;Wilson , Diana Grimard (1984) “The Inventory Of Socially Supportive Behaviors: Dimensionality, Prediction And Gender Differences”  
*Americen Journal Of Community Psychology*. 12, 53-70.
- Taniguchi, Hirokazu; Ura, Mitsuhiro (2002) “ Support Reciprocity And Depression Among Elementary School And High School Students”  
*Japanese Psychological Research*. 44(4) 247-256.
- Taysi, Ebru (2000) “Benlik Saygısı, Arkadaşlardan ve Aileden Sağlanan Sosyal Destek: Üniversite Öğrencileriyle Yapılan Bir Çalışma”  
*Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*.Ankara Üniversitesi.Ankara.
- Tezcan, Mahmut (1997) “Gençlik Sosyolojisi ve Antropolojisi”  
Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları. Ankara.
- Thoits, Peggy A. (1982) “Conceptual, Methodological And Theoretical Problems In Studying Social Support As A Buffer Against Life Stress”.  
*Journal Of Health And Social Behavior*. 23,145-159.
- Thoits, Peggy A. (1984) “Explaining Distributions Of Psychological Vulnerability: Lack Of Social Support In The Face Of Life Stres” *Social Forces*. 63, 453-481.
- Tomassa, Di Enrico; Brennan-Mc Nulty, Cyndi; Ross, Lynda; Burgess, Melissa (2003) “Attachment Styles, Social Skills And Loneliness In Young Adults”  
*Journal Of Applied Social Psychology*. 22,1093-1110.
- Uzman, Ersin (2002) “Sosyal Destek Düzeyleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Kimlik Statüleri”  
*Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Hacettepe Üniversitesi.Ankara.
- Uygun, Selçuk (2004) “Üniversite Gençliğinin Yabancılaşması”  
*Bilim Ve Aklın Aydınlığında Eğitim Dergisi* .5(57).

- Veit, Clairece T.; Ware, John E. (1983) "The Structure Of Psychological Distress And Well-being In General Populations".  
*Journal Of Consulting And Clinical Psychology*. 51(5) 730-742.
- Wei, Meifen; Shaffer, Philip A.; Young, Shannon K.; Zakalik, Robyn A. (2005)  
"Adult Attachment, Shame, Depression And Loneliness: The Mediation Role Of Basic Psychological Needs Satisfaction"  
*Journal Of Counseling Psychology*. 52 (4) 591-601.
- Weiss, Robert S (1973) "Loneliness: The Experience Of Emotional And Social Isolation."  
*Boston, Combridge: MIT Press*.
- Williams, Kipling B.; Williams K. Denise (1983) "Social Inhibition And Asking For Help: The Effects Of Number, Strength And Immediacy Of Potential Help Givers"  
*Journal Of Personality And Social Psychology*. 44, 67-77,
- Wiseman, Hadas; Maysless, Ofra; Sharabany, Ruth; (2005) "Why Are They Lonely: Perceived quality Of Early Relationships With Parents, Attachment, Personality Predispositions And Loneliness In First Year University Students".  
*Personality And Individual Differences*. 40 (2) 237-248.
- Woodward, J. Frank (1988) "Rural Adolescent Loneliness And Coping Strategies"  
*Journal Of Adolescence*. 23.459-565.
- Wright, Sarah L. (2005) "Organizational Climate, Social Support and Loneliness in the Workplace" *Research on Emotion in Organizations*. 1, 123-142.
- Yeh, Shu-Chuan Jennifer (2004) "Living Alone, Social Support And Feeling Lonely Among The Elderly". *Social Behavior And Personality*. 32(2) 129-139.
- Ystgaard, Mette (1997) "Life Stress, Social Support And Psychological Distress In The Late Adolescence" *Social Psychiatry And Psychiatric Epidemiology*. 32, 277-283.

Yum, Young-Ok (2003) "The Relationships Among Loneliness, Self/Partner Constructive Maintenance Behavior And Relational Satisfaction In Two Cultures"

*Communication Studies* www.findarticles.com.

Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu Yayını (2000) "Öğrencilerin Yurtdışı ve Üniversitede Karşılaştığı Sorunların Belirlenmesi" Ankara.

Zimet, Gregory Dahlem; Powell, Suzanne S.; Forley, Gordon K.; Werkman, Sidney ;

Berkoff, Karen A.(1990) "Psychometric Characteristics Of The Multidimensional Scala Of Perceived Social Support"

*Journal Of Personality Assessment*.55 (3), 610-617.

### Sosyal Destek Ölçeğine Göre Değerlendirme:

**Tablo:1** Sosyal Destek Ölçeği Madde:1

	N	%
Kesinlikle hayır 1	88	22,9
2	18	4,7
3	9	2,3
4	26	6,8
5	21	5,5
6	27	7,0
Kesinlikle Evet 7	196	50,9
Toplam	385	100,0

Sosyal destek ölçeğinin 1.maddesinde yer alan “ Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan var” ifadesine örneklemin 196’sı (50.9) tamamıyla evet-7 cevabını vermiştir.27 (%7.0) öğrenci kesinlikle evete yakın 6 ve 21’i (5.5) ise 5 cevabını işaretlemiştir. 88’i (%22.9) ise kesinlikle hayır diye işaretleyerek katılmadığını belirtmiştir. 18’i (4.7) kesinlikle hayır ifadesine yakın olan 2 ve 9’u (2.3) 3 cevabını vermiştir. 26 (%6.8) öğrenci ise kesinlikle evet ve hayır ifadelerine aynı uzaklıkta bulunan 4’ü belirtmişlerdir.

**Tablo:2** Sosyal Destek Ölçeği Madde:2

	N	%
Kesinlikle hayır 1	76	19,7
2	18	4,7
3	22	5,7
4	20	5,2
5	18	4,7
6	43	11,2
Kesinlikle evet 7	188	48,8
Toplam	385	100,0

Sosyal destek ölçeğinin 2. maddesinde “Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim bir insan var.” ifadesi yer almaktadır. Bu ifadeyi 188 (%48.8) öğrenci kesinlikle evet-7 olarak değerlendirerek cevap vermiştir. Öğrenciler değerlendirmelerini derecelendirerek 43’ü (%11.2) kesinlikle evete yakın olan 6 ve 18’i (4.7) ise 5 olarak belirtmişlerdir.76 (%19.7) öğrenci kesinlikle hayır-1 cevabını belirtirken, 18 (4.7) öğrenci kesinlikle hayır cevabına en yakın olan 2 ve 22 (%5.7) öğrenci ise daha uzak olan 3 olarak değerlendirmişlerdir. Kesinlikle evet ve hayır değerlendirmelerinin ortasında yer alan 4 cevabını ise 20 (%5.2) öğrenci vermiştir.

**Tablo:3** Sosyal Destek Ölçeği Madde:3

	N	%
Kesinlikle hayır 1	13	3,4
2	1	0,3
3	10	2,6
4	7	1,8
5	7	1,8
6	22	5,7
Kesinlikle evet 7	325	84,4
Toplam	385	100,0

Sosyal destek ölçeğinin 3.maddesinde yer alan “Ailem bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır.” ifadesini örneklemin 325’i (%84.4) kendileri için kesinlikle doğru-7 olduğu biçiminde değerlendirmişlerdir. 22’si (%5.7) kesinlikle evet değerlendirmesine en yakın olan 6 cevabını vermiştir. 7 (1.8) öğrenci ise 5 olarak işaretlemiştir. 13 (3.4) öğrenci bu ifadeyi tamamiyle katılmadığını belirterek 1 cevabını belirtirken, 1(0.3) öğrenci bu değerlendirmeye yakın 2 cevabını, 10 (2.6) öğrenci ise 3 değerlendirmesini kullanmıştır. Bu maddeye 7 öğrenci (1.8) ise kesinlikle hayır ve evet değerlendirmelerine aynı uzaklıkta bulunan 4 cevabını belirtmişlerdir.

**Tablo:4** Sosyal Destek Ölçeği Madde:4

	N	%
Kesinlikle hayır 1	16	4,2
2	17	4,4
3	18	4,7
4	20	5,2
5	25	6,5
6	51	13,2
Kesinlikle evet 7	238	61,8
Toplam	385	100,0

“İhtiyacım olan duygusal yardımı ve desteği ailemden alırım.” ifadesi sosyal destek ölçeğinin 4. maddesini oluşturmaktadır. Bu ifadeye örneklemin 238’i (%61.8) kesinlikle evet-7 değerlendirmesi ile cevap vermiştir. 51 ( %13.2 ) öğrenci ise derecelendirmelerinde kesinlikle evet cevabına en yakın olan 6 maddesini işaretlemişlerdir. 25 (%6.5) öğrenci ise 5 değerlendirmesinde bulunmuştur. 16 (% 4.2) öğrenci ise bu ifadenin kendileri için doğru olmadığını belirten kesinlikle hayır-1 cevabını vermiştir. Kesinlikle hayır-1 derecesine en yakın olan 2 cevabını 17 (%4.4) öğrenci ve 3 cevabını ise 18 (4.7) öğrenci vermiştir. Derecelendirmede ortada yer alan 4 cevabını ise 20 (5.2) öğrenci işaretlemiştir.

**Tablo:5** Sosyal Destek Ölçeği Madde: 5

	N	%
Kesinlikle hayır 1	90	23,4
2	25	6,5
3	14	3,6
4	22	5,7
5	15	3,9
6	35	9,1
Kesinlikle evet 7	184	47,8
Toplam	385	100,0

Sosyal destek ölçeğinin 5.maddesi “Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan var” ifadesidir. Bu ifadeye örneklemede yer alan öğrencilerin 184’ü (47.8) kesinlikle katıldığını belirten 7 cevabını vermiştir. Kesinlikle evet değerlendirmesine en yakın derece olan 6 cevabını 35 (%9.1) öğrenci işaretler iken, 15 (%3.9) öğrenci ise 5 cevabını vermiştir. Aynı ifadeye 90 (%23.4) öğrenci hiç katılmadığını, kendisi için doğru olmadığını belirten 1 cevabını vermiştir. Bu değerlendirmeye en yakın değerlendirme olan 2 cevabını 25 (%6.5) öğrenci vermiş, 3 cevabını ise 14 (%3.6) öğrenci belirtmiştir. Kendisi için kesinlikle doğru olup-olmaması derecelendirmesinde ortada olan 4 cevabını, 22 (%5.7) öğrenci belirtmiştir.

**Tablo:6** Sosyal Destek Ölçeği Madde:6

	N	%
Kesinlikle hayır1	13	3,4
2	15	3,9
3	18	4,7
4	36	9,4
5	42	10,9
6	71	18,4
Kesinlikle evet 7	190	49,4
Toplam	385	100,0

Ölçeğin 6. maddesindeki ifade “Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.” şeklindedir. Bu maddeyi değerlendiren örneklemedeki 190 (%49.4) öğrenci bu ifadenin kendileri için tamamı ile doğru olduğunu belirterek 7 cevabını işaretlemişlerdir. Tamamı ile katılıyorum değerlendirmesine en yakın derece olan 6 cevabını 71 (%18.4) öğrenci işaretlemiştir. 5 cevabını ise 42 (%10.9) öğrenci belirtmiştir. İfadeyi kendisi için doğru olmadığı şeklinde değerlendirerek, tamamıyla katılmadığını-1 belirten 13 (%3.4) öğrenci bulunmaktadır. 15 (%3.9) öğrenci ise kesinlikle hayır ifadesine yakın 2 cevabını vermiştir. 18 (%4.7) öğrenci ise derecelendirmesinde 3 cevabını kullanmıştır. Kesinevet ile hayır değerlendirmesinin ortasında kabul edilen 4 cevabını ise 36 (9.4) öğrenci belirtmiştir.



**Tablo:7** Sosyal Destek Ölçeği Madde:7

	N	%
Kesinlikle hayır1	24	6,2
2	21	5,5
3	18	4,7
4	43	11,2
5	45	11,7
6	59	15,3
Kesinlikle evet 7	175	45,5
Toplam	385	100,0

Sosyal destek ölçeğinin 7.maddesinde “ İşler kötüye gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim.”ifadesi yer almaktadır. Bu ifadeye tamamiyle katıldığını belirten, kendisi için doğru olduğunu kabul eden 175 (%45.5) öğrenci kesinlikle evet-7 cevabını vermiştir. 59 (%15.3) öğrenci ise kesinlikle evet değerlendirmesine yakın 6 cevabını verirken, 45 (11.7) öğrenci bir derece uzak görülen 5 cevabını belirtmiştir. 24 (%6.2) öğrenci bu ifadeye hiç katılmadığını, kendisi için doğru olmadığını belirterek kesinlikle hayır-1 cevabını işaretlemiştir.Değerlendirmeleri sonucu 21 (%5.5) öğrenci kesinlikle katılmadıkları cevabına yakın 2 cevabını, 18 (%4.7) öğrenci daha uzak 3 cevabını vermiştir. Değerlendirmede ortada kabul edilen 4 cevabını ise 43 (% 11.2) öğrenci belirtmiştir.

**Tablo:8** Sosyal Destek Ölçeği Madde:8

	N	%
Kesinlikle Hayır 1	39	10,1
2	20	5,2
3	20	5,2
4	33	8,6
5	37	9,6
6	48	12,5
Kesinlikle evet 7	188	48,8
Toplam	385	100,0

Sosyal destek ölçeğinin 8. maddesinde “ Sorunlarımı ailemle konuşabilirim.” diye belirtilmektedir. Bu ifadeyi kendileri için tamamı ile doğru kabul eden ve değerlendirmesini 7 olarak belirten 188 (%48.8) öğrenci bulunmaktadır. Bu değerlendirmeye yakın 6 cevabını ise 48 (%12.5) öğrenci belirtmiştir. Nispeten daha uzak olan 5 cevabını 37 (%9.6) öğrenci belirtmiştir. İfadeye kesinlikle katılmadığını belirten ve 1 değerlendirmesini kullanan 39 (%10.1) kişidir. Kesinlikle hayır değerlendirmesine yakın 2 ve 3 cevabının her ikisinde aynı sayıda 20 (%5.2) öğrenci belirtmiştir.Değerlendirmede 1 ve 7 cevaplarına aynı uzaklıkta kabul edilen 4 cevabını, 33 (%8.6) kişi belirtmiştir.

**Tablo:9** Sosyal Destek Ölçeği Madde:9

	N	%
Kesinlikle Hayır 1	15	3,9
2	6	1,6
3	10	2,6
4	22	5,7
5	23	6,0
6	57	14,8
Kesinlikle evet 7	252	65,5
Toplam	385	100,0

“Sevinçlerimi ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var” ifadesi ölçeğin 9. maddesini oluşturmaktadır. Bu ifadeye tamamiyle katıldığını belirterek, kesinlikle evet diyen 252 (%65.5) öğrenci bulunmaktadır. Bu değerlendirmeye en yakın cevap olan 6’yı 57 (%14.8) öğrenci belirtirken, daha uzak bulunan 5 cevabını 23 (%6.0) kişi işaretlemiştir. İfadeye kesinlikle katılmadığını ve 1 cevabını kullanan 15 (%3.9) öğrenci bulunmaktadır. Bu değerlendirmeye yakın 2’yi ise 6 (%1.6) kişi kullanırken, 3’ü 10 (2.6) kişi kullanmıştır. Kesinlikle evet ve hayır değerlendirmesine aynı uzaklıkta görülen 4’ü 22 (%5.7) öğrenci belirtmiştir.

**Tablo:10** Sosyal Destek Ölçeği Madde:10

	N	%
Kesinlikle hayır 1	66	17,1
2	17	4,4
3	22	5,7
4	16	4,2
5	23	6,0
6	56	14,5
Kesinlikle evet 7	185	48,1
Toplam	385	100,0

Sosyal destek ölçeğindeki “Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularıma önem veren insan var.” ifadesi 10. maddeyi oluşturmaktadır. Bu ifadenin kendileri için tamamı ile doğru olduğunu belirterek en yüksek katılım değerini -7 veren 185 (%48.1) öğrenci bulunmaktadır. Bu değere yakın olan 6 değerlendirmesi ise 56 (%14.5) öğrenci tarafından verilmiştir. 5 değerlendirmesini ise 23 (%6.0) öğrenci belirtmiştir. Fakat bu ifadeyi kendisi için doğru bulmayan tamamı ile katılmadığını düşünen 66 (%17.1) öğrenci bulunmaktadır. Bu değerlendirmeye bir derece yakın olan 2 cevabını 17 (%4.4) ve 3 cevabını 22 (%5.7) öğrenci belirtmiştir. Değerlendirmede ortada kabul edilen 4 cevabı 16 (%4.2) öğrencinin işaretlediği cevap olmuştur.

**Tablo:11** Sosyal Destek Ölçeği Madde:11

	N	%
Kesinlikle hayır1	12	3,1
2	12	3,1
3	11	2,9
4	22	5,7
5	24	6,2
6	44	11,4
Kesinlikle evet 7	260	67,5
Toplam	385	100,0

Ölçekteki madde 11’de “ Kararlarımı vermede ailem bana yardımcı olmaya isteklidir.” ifadesi yer almaktadır.260 (%67.5) öğrenci bu ifadeye tamamıyla katıldığını ifade etmiş ve evet-7 demiştir. 44 (% 11.4) öğrenci ise 6 cevabını işaretleyerek, kesinlikle evet değerlendirmesine en yakın değerlendirmede bulunmuştur. 5 cevabını ise kendisi için uygun bulan 24 (% 6.2) öğrenci bulunmaktadır. Bu maddedeki ifadeyi kendisi için uygun bulmayan kesinlikle katılmadığını belirterek 1 cevabını kullanan 12 (%3.1) öğrenci ve ifade için 2’yi işaretleyende 12 (%3.1) öğrenci bulunmaktadır. Değerlendirmesini 3 olarak belirleyen 11 (% 2.9) öğrenci iken kesinlikle evet –hayır için aynı uzaklıkta bulunan 4 cevabını 22 (% 5.7) öğrenci kullanmıştır.

**Tablo:12** Sosyal Destek Ölçeği Madde:12

	N	%
Kesinlikle hayır 1	19	4,9
2	12	3,1
3	16	4,2
4	22	5,7
5	39	10,1
6	68	17,7
Kesinlikle evet 7	209	54,3
Toplam	385	100,0

Sosyal destek ölçeğindeki “Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim” ifadesi 12. maddedir. Ve bu maddeye 209 (%54.3) öğrenci kesinlikle evet-7 cevabı vererek, katıldıklarını, kendileri için doğru olduğunu ifade etmişlerdir. Bu değerlendirmeye yakın görülen 6 cevabını ise 68 (%17.7) öğrenci belirtmiştir. 39 (%10.1) öğrenci bu maddeye 5 cevabını vermiştir. Bu ifadeye kesinlikle katılmadığını belirten öğrenci sayısı 19 (%4.9) iken 2 cevabını belirten 12 (%3.1) öğrenci bulunmaktadır. Örnekleme yer alan 16 (% 4.2) öğrenci 3 cevabını vermiştir. Tamamı ile evet ve hayır arasında yer alan 4 derecesini 22 (%5.7) öğrenci belirtmiştir.

### Yalnızlık Ölçeğine Ait Değerlendirme:

**Tablo:13** Yalnızlık Ölçeği Madde:1

	N	%
Hiç yaşamam	10	2.6
Nadiren	29	7.5
Bazen	121	31.4
Sık sık yaşarım	225	58.4
Toplam	385	100,0

“Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum” ifadesinde belirtilen hissetmeyi örnekleme de yer alan 225 (%58.4) öğrenci sık sık yaşadığını belirtmiştir. Yaşama sıklığını 121 (%31.4) öğrenci bazen olarak değerlendirmiştir. 10 (% 2.6) öğrenci ise söz konusu hissetmeyi hiç yaşamam olarak cevaplandırmıştır. 29 (%7.5) öğrenci ise maddede belirtilen hissetmeyi nadiren yaşadığını ifade etmiştir.

**Tablo:14** Yalnızlık Ölçeği Madde:2

	N	%
Hiç yaşamam	268	69,6
Nadiren	68	17,7
Bazen	33	8,6
Sık sık yaşarım	16	4,2
Toplam	385	100,0

“Arkadaşım yok” ifadesine ait duygu ve düşünceleri hiç yaşamadığını belirten 268 (%69.6) öğrenci bulunmaktadır. Aynı ifadeye 68 (%17.7) öğrenci ise nadiren hissettiğini düşünerek cevap vermiştir. 33 (%8.6) öğrenci bazen yaşadığını belirtirken, sadece 16 (%4.2) öğrenci ise sıklıkla yaşadığını düşünerek cevap vermiştir.

**Tablo:15** Yalnızlık Ölçeği Madde:3

	N	%
Hiç yaşamam	274	71,2
Nadiren	80	20,8
Bazen	24	6,2
Sık sık yaşarım	7	1,8
Toplam	385	100,0

3.Maddede yer alan “Başvurabileceğim hiç kimsem yok” ifadesine ait olarak 274 (%71.2) öğrenci kastedilen duygu veya düşünceleri hiç yaşamadığını belirtmiştir. Örnekleme deki 80 (%20.8) öğrenci ise nadiren yaşadığını ifade etmiştir. 24

(%6.2) öğrenci bazen yaşadığını ve 7 (%1.8) öğrenci ise sık sık yaşadığı cevabını vermiştir.

**Tablo :16** Yalnızlık Ölçeği Madde: 4

	N	%
Hiç yaşamam	94	24.4
Nadiren	94	24.4
Bazen	85	22.1
Sık sık yaşarım	112	29.1
Toplam	385	100,0

4.maddede “Kendimi tek başıyaymışım gibi hissetmiyorum.” ifadesi yer almaktadır.Bu ifadeye verilen cevapların dağılım sonuçları birbirine yakın görülmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin 112’si (%29.1) ifadenin içerdiği duyguyu sık sık yaşarım olarak cevaplandırmıştır. 85 (%22.1) öğrenci bazen yaşadığını belirtirken, 94 (%24.4) öğrenci nadiren, yine aynı sayıdaki öğrencide hiç yaşamam olarak belirtmiştir.

**Tablo:17** Yalnızlık Ölçeği Madde:5

	N	%
Hiç yaşamam	37	9.6
Nadiren	50	13
Bazen	78	20.3
Sık sık yaşarım	220	57.1
Toplam	385	100,0

Yalnızlık ölçeğinin 5. maddesinde “Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissetmiyorum.” ifadesine yönelik olarak, örneklemdaki 220 (%57.1) öğrenci sık sık yaşarım cevabını vermiştir.Yine aynı ifadeyi 78 (%20.3) öğrenci ise bazen yaşarım diye değerlendirmiştir. 50 (%13) öğrenci nadiren yaşadığını ve 37 (%9.6) öğrenci ise hiç yaşamam olarak değerlendirmiştir.

**Tablo:18** Yalnızlık Ölçeği Madde: 6

	N	%
Hiç yaşamam	22	5.7
Nadiren	77	20
Bazen	135	35.1
Sık sık yaşarım	151	39.2
Toplam	385	100,0

Örneklemdaki 151 (%39.2) öğrenci “Çevremdeki insanlarla bir çok ortak yönüm var” maddesine sık sık yaşarım cevabını vermiştir. Yakın sayıda öğrenci ise, 135 (%35.1) bazen yaşadığını belirtmiştir. 77 öğrenci (%20) nadiren cevabını kullanırken, sadece 22 (%5.7) öğrenci ise hiç yaşamadığını ifade etmiştir.

**Tablo:19** Yalnızlık Ölçeği Madde:7

	N	%
Hiç yaşamam	214	55,6
Nadiren	97	25,2
Bazen	59	15,3
Sık sık yaşarım	15	3,9
Toplam	385	100,0

“Artık hiç kimse ile samimim değilim” ifadesini değerlendiren öğrencilerin 214’i (%55.6) bu düşünceyi hiç yaşamam şeklinde cevaplandırmıştır. 97 (% 25.2) öğrenci ise nadiren yaşadığını belirtmiştir. 59 (%15.3) öğrenci yaşama sıklığını bazen olarak belirtirken, 15 (%3.9) öğrenci sık sık yaşadığını ifade etmiştir.

**Tablo:20** Yalnızlık Ölçeği Madde: 8

	N	%
Hiç yaşamam	178	46,2
Nadiren	130	33,8
Bazen	62	16,1
Sık sık yaşarım	15	3,9
Toplam	385	100,0

Madde 8’de yer alan “İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılmıyor.” ifadesinin taşıdığı duygu ve düşünceleri yaşama sıklığını 178 (%46.2) öğrenci hiç yaşamam şeklinde belirtir iken 130 (%33.8) öğrenci ise nadiren yaşadığını belirtmiştir. Örnekleme yer alan 62 (%16.1) öğrenci bazen yaşadığı cevabını vermiştir. 15 (%3.9) öğrenci de sık sık yaşadığını belirtmiştir.

**Tablo:21** Yalnızlık Ölçeği Madde:9

	N	%
Hiç yaşamam	37	9.6
Nadiren	44	11.4
Bazen	122	31.7
Sık sık	182	47.3
Toplam	385	100,0

Yalnızlık ölçeğinin 9.maddesinde “Dışa dönük bir insanım” ifadesi bulunmaktadır. Değerlendirmelerinin sonucunda öğrencilerin 182’i (%47.3) sık sık ifadenin belirttiği duygu veya düşünceyi yaşadıklarını belirtmişlerdir.122 öğrenci (%31.7) yaşama sıklığını

bazen olarak belirtmiştir.44 öğrenci (%11.4) ise nadiren yaşadığını, 37 öğrencide (%9.6) hiç yaşamam diye cevaplandırmıştır.

**Tablo:22** Yalnızlık Ölçeği Madde:10

	N	%
Hiç yaşamam 1	11	2.9
Nadiren 2	22	5.7
Bazen 3	86	22.3
Sık sık 4	266	69.1
Toplam	385	100,0

Madde 10'da yer alan ifade şudur: “Kendime yakın hissettiğim insanlar var.” 266 öğrenci (%69.1) bu hissetmeyi sık sık yaşadığını, 86 öğrenci (%22.3) bazen yaşadığını, 22 öğrenci (%5.7) yaşama sıklığının nadiren olduğunu, 11 öğrencide (%2.9) hiç yaşamadığını belirtmiştir.

**Tablo:23** Yalnızlık Ölçeği Madde:11

	N	%
Hiç yaşamam	241	62,6
Nadiren	97	25,2
Bazen	37	9,6
Sık sık yaşarım	10	2,6
Toplam	385	100,0

“Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum” maddesine ilişkin 241 öğrenci hiç yaşamam cevabını vermiştir. Ortalamaları %62.6'dır. 97 öğrenci ise (%25.2) söz konusu hissetmeyi nadiren yaşadığını belirtmiştir. 37 öğrenci (%9.6) bazen yaşadığını, sadece 10 (%2.6) öğrenci ise sık sık yaşadığını belirtmiştir.

**Tablo:24** Yalnızlık Ölçeği:12

	N	%
Hiç yaşamam	121	31,4
Nadiren	131	34,0
Bazen	109	28,3
Sık sık	24	6,2
Toplam	385	100,0

Yalnızlık ölçeğinin 12. maddesinde “ Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir” ifadesi yer almaktadır. Bu ifadeye verilen cevapların ortalamalarında birbirine yakın dağılım bulunmaktadır. 121 öğrenci (%31.4) bu ifadeyi hiç yaşamam, 131 öğrenci (%34) nadiren

yaşadığını, 109 öğrenci ise (%28.3) bazen yaşadığını belirtmiştir.Farklı olarak 24 öğrenci ise (%6.2) sık sık yaşadığını belirtmiştir.

**Tablo:25** Yalnızlık Ölçeği Madde:13

	N	%
Hiç yaşamam	107	27,8
Nadiren	138	35,8
Bazen	89	23,1
Sık sık	51	13,2
Toplam	385	100,0

“Hiç kimse gerçekten beni iyi tanımıyor” cümlesini değerlendiren öğrencilerin 107’si (%27.8) ifadenin içerdiği düşünceye ilişkin olarak hiç yaşamam cevabını vermişlerdir. 138 öğrenci (%35.8) nadiren yaşadığını belirtmiştir. 89 öğrenci (%23.1) bazen yaşadığını, 51 öğrenci ise (%13.2) sık sık yaşadığını ifade etmiştir.

**Tablo:26** Yalnızlık Ölçeği Madde:14

	N	%
Hiç yaşamam	204	53,0
Nadiren	117	30,4
Bazen	46	11,9
Sık sık	18	4,7
Toplam	385	100,0

“Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum” ifadesini içeren 14. maddeye örneklemin yarısından fazlası 204 öğrenci (%53) hiç yaşamadığını belirten cevabı vermiştir. 117 öğrenci (%30.4) nadiren yaşadığını ifade etmiştir. 46 öğrenci (%11.9) bu hissetmeyi bazen yaşadığını, 18 öğrenci (%4.7) sık sık yaşadığını belirtmiştir.

**Tablo:27** Yalnızlık Ölçeği Madde:15

	N	%
Hiçyaşamam	25	6.5
Nadiren	46	11.9
Bazen	120	31.2
Sık sık	194	50.4
Toplam	385	100,0

“İstedğim zaman arkadaş bulabilirim.” maddesine yönelik olarak ortalaması %50.4 olan, örneklemin yarısından bir kaç fazla, 194 öğrenci ifadenin kastettiği düşünceyi sık sık yaşarım diye cevaplandırmıştır. 120 öğrenci ise (%31.2) ifadenin oluşturduğu



düşünceye karşı bazen cevabını kullanmıştır. 46 öğrenci (%11.9) yaşama sıklığını nadiren olarak, 25 öğrencide (%6.5) hiç yaşamadığını belirterek cevap vermiştir.

**Tablo:28** Yalnızlık Ölçeği Madde: 16

	N	%
Hiç yaşamam	21	5.5
Nadiren	50	13
Bazen	92	23.9
Sık sık	222	57.7
Toplam	385	100,0

Yalnızlık ölçeğinin 16. maddesini oluşturan ifade, “Beni gerçekten anlayan insanlar var.” şeklindedir. İfadede yer alan düşünceye ait olarak, 222 öğrenci (%57.7) sık sık yaşarım cevabını, 92 öğrenci (%23.9) bazen yaşarım cevabını, 50 öğrenci (%13) nadiren cevabını kullanırken, 21 öğrencide (%5.5) hiç yaşamam olarak cevaplandırmıştır.

**Tablo:29** Yalnızlık Ölçeği Madde:17

	N	%
Hiç yaşamam	217	56,4
Nadiren	93	24,2
Bazen	50	13,0
Sık sık	25	6,5
Toplam	385	100,0

“Bu derece içime kapanmış olduğumdan dolayı mutsuzum” ifadede yer alan mutsuzluk duygusunu 217 öğrenci (%56.4) hiç yaşamam olarak cevaplandırmıştır. 93 öğrencinin değerlendirmesi ise (%24.2) nadiren yaşarım olmuştur. %13 ortalama ile 50 öğrenci bazen yaşadığını belirtmiştir. 25’i ise (%6.5) sık sık yaşadığını ifade etmiştir.

**Tablo:30** Yalnızlık Ölçeği Madde:18

	N	%
Hiç yaşamam	165	42,9
Nadiren	129	33,5
Bazen	71	18,4
Sık sık	20	5,2
Toplam	385	100,0

Yalnızlık ölçeğinin 18.maddesi: “Çevremde insanlar var ama benimle değiller.” Bu ifadeye ilişkin değerlendirmelerinde 165 öğrenci (%42.9) bu düşünceyi hiç yaşamadığını ifade etmiştir. 129 öğrenci (%33.5) nadiren yaşadığını, 71 öğrenci de (%18.4) bazen

yaşadığını belirtmiştir. Örneklemdaki 20 öğrenci ise (%5.2) bu düşüncüyü sık sık yaşadığını işaret eden cevabı vermiştir.

**Tablo:31** Yalnızlık Ölçeği Madde:19

	N	%
Hiç yaşamam	12	3.1
Nadiren	36	9.4
Bazen	73	19
Sık sık	264	68.6
Toplam	385	100,0

“Konuşabileceğim insanlar var” ifadesinin yer aldığı ölçeğin 19. maddesine yönelik olarak örneklemin değerlendirmesi şu şekildedir: 264 öğrenci, %68.6 ortalama ile ifadeye ait duygu veya düşüncüyü sık sık yaşadığını belirtmiştir. 73 öğrenci (%19) bazen yaşadığını, 36 öğrenci (%9.4) nadiren yaşadığını, sadece 12 öğrenci (%3.1) ise hiç yaşamadığını ifade etmiştir.

**Tablo:32** Yalnızlık Ölçeği Madde: 20

	N	%
Hiç yaşamam	18	4.7
Nadiren	39	10.1
Bazen	68	17.7
Sıksık yaşarım	260	67.5
Toplam	385	100,0

“Derdimi anlatabileceğim insanlar var” ifadesi ise ölçeğin son maddesidir. Bu maddeye ilişkin değerlendirmelerinde, 260 öğrenci (%67.5) ifadede belirtilen düşüncüyü hissetme sıklığını, sık sık yaşamak olarak tanımlamıştır. 68 öğrenci (%17.7) bazen yaşama sıklığı, 39 öğrenci (%10.1) nadiren yaşanma sıklığı belirtirken, 18 öğrenci (%4.7) hiç yaşamam cevabını vermiştir.