



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YALNIZLIK  
DUYGULARININ KİŞİSEL VE SOSYAL  
ÖZELLİKLERİ, ÖFKE EĞİLİMLERİ  
AÇISINDAN İNCELENMESİ

Nihal BIYIK

(Yüksek Lisans Tezi)  
Eylül, 2004

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YALNIZLIK DUYGULARININ KİŞİSEL  
VE SOSYAL ÖZELLİKLERİ, ÖFKE EĞİLİMLERİ AÇISINDAN  
İNCELENMESİ

T. 143882

143882

Nihal BIYIK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Eğitim Bilimleri (Eğitimde Psikolojik Hizmetler) Anabilim Dalı

Danışman . Yard. Doç. Dr. A. Sibel TÜRKÜM

Eskişehir

Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Eylül 2004

## YÜKSEK LİSANS TEZ ÖZÜ

### ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YALNIZLIK DUYGULARININ KİŞİSEL VE SOSYAL ÖZELLİKLERİ, ÖFKE EĞİLİMLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ

Nihal Bıyık

Eğitim Bilimleri (Eğitimde Psikolojik Hizmetler) Anabilim Dalı

Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eylül 2004

Danışman : Yard. Doç. A. Sibel Türküm

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin yalnızlık duygularının kişisel ve sosyal özellikleri ve öfke eğilimleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin yalnızlık duygularının kişisel ve sosyal özellikleri ve öfke eğilimleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın veri grubu 2003-2004 güz döneminde Anadolu Üniversitesinde öğretim gören 578 öğrenciden oluşmuştur. Araştırmada: öğrencilerin yalnızlık duyguları Demir (1990) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "UCLA Yalnızlık Ölçeği", öfke eğilimleri Özer (1994) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Durumluk Sürekli Öfke İfadesi Ölçeği" ve sosyodemografik özellikleri de araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu ile toplanmıştır.

Verilerin istatistiksel analizleri SPSS 10 for Windows paket programı yardımıyla yapılmıştır. Verilerin analizinde, bağımsız gruplar arası t testi ve tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Varyansların homojenliğinin kontrolü Levene testi ile gerçekleştirilmiştir. Varyans analizi sonucunun anlamlı bulunduğu durumlarda, Tukey-HSD testi uygulanmıştır. Tüm istatistiksel çözümler için önemlilik düzeyi .05 olarak alınmıştır.

Bulgular incelendiğinde; kişisel özellikler ile ilgili değişkenlerden cinsiyete göre, erkek öğrencilerin, kızlardan daha fazla yalnızlık duygusu yaşadıkları görülmüştür. Öğrencilerin yalnızlık duygularının sınıf düzeyleri, barınma durumları, interneti kullanma nedenlerine göre değişmediği bulunmuştur. Kendini beğenmeleri, yaşamlarından memnuniyetleri ve gelecek ile ilgili düşünceleri açısından öğrencilerin yalnızlık duygularının farklılaştığı bulunmuştur. Öğrencilerin, kendini beğenmeyenlerin beğenenlerden, yaşamlarından memnun olmayanların olanlardan ve geleceklerinin kötü olacağını düşünenlerin iyi olacağını düşünenlerden, yalnızlık duygularının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Sosyal özelliklerle ilgili değişkenlerden, anne ve babalarıyla olan ilişkileri, sevgilisi olma durumları, arkadaşlık ilişkilerini başlatma ve sürdürme durumları, yaşadıkları sorunları paylaştıkları kişiler ve bir zorluk karşısında gösterdikleri tepkiler yönünden öğrencilerin yalnızlık duygularının değiştiği bulunmuştur. Öğrencilerin, anne ve babalarıyla ilişkilerinde sorun yaşayanların yaşamayanlardan, sevgilisi olmayanların olanlardan, arkadaşlık ilişkilerini başlatma ve sürdürmede başarısızların başarılılardan yalnızlık duygularının daha fazla olduğu bulunmuştur. Yaşadıkları sorunları paylaştıkları kişiler bakımından, yalnızlık duygusu yüksek olan öğrencilerin destek almak isteyip de alamadıkları ve bir zorluk karşısında gösterdikleri tepkiler yönünden ise yaşadıkları sorunlarını çevrelerinden gizledikleri bulunmuştur.

Öfke eğilimlerine açısından sürekli öfke eğilimleri, öfkeyi içte tutma ve kontrol etmelerine göre öğrencilerin yalnızlık duygularına bakıldığında, anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Sürekli öfke düzeyleri yüksek olan öğrencilerin, orta ve düşük düzeyde olanlardan, öfkeyi içte tutma düzeyleri yüksek olanların orta ve düşük düzeyde olanlardan, öfkeyi kontrol etme düzeyi düşük olanların orta ve yüksek düzeyde olanlardan daha fazla yalnızlık duygusu yaşadıkları bulunmuştur. Öfkeyi dışta tutma açısından bakıldığında yalnızlık duygularının değişmediği bulunmuştur

Araştırmadan elde edilen bulgular, daha önce yapılmış çalışmalarla birlikte yorumlanmış ve Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanıyla ilişkilendirilerek tartışılmıştır.

**ABSTRACT OF MASTER THESIS**

**LONELINESS FEELINGS OF UNIVERSITY STUDENTS IN PERSONAL AND  
SOCIAL CHARACTERISTICS, ANGER EXPRESSION LEVELS**

**Nihal Bıyık**

**Program In Educational Sciences ( Psychological Services in Education)**

**Institute of Educational Sciences, September 2004**

**Advisor: Ph. D. A. Sibel Türküm**

The purpose of this study was to investigate whether loneliness feelings of university students change according to personal and social characteristics, trait of anger and anger expression levels.

The data was obtained from a total of 578 Anadolu University students from each of four grades in the study. The loneliness feelings of the subject were assessed by UCLA Loneliness Scale and anger levels of subject were examined by means of Anger Expression Styles Scale. A personal information form, which was developed by the researcher, was used in order to collect the data related to the independent variables of the study.

Statistical analyses of the data were done by using "SPSS 10 for windows". For the analyses of data, t test for independent groups and one-way ANOVA were conducted. The control of the homogeneity of the variances in the analyses was conducted by Levene test. Tukey-HSD test was conducted when the results of ANOVA were significant. Significance level was taken as .05 for all statistical analyses.

When the findings were examined, loneliness feelings of males were found significantly higher than those of females. When the loneliness feelings of university students were compared in terms of classes, residences, reasons of internet usage, significant differences were not obtained. Loneliness feelings of university students, who do not like themselves, are not satisfied with their own life and pessimistic about their future were higher than those liking themselves, satisfied with their own life and optimistic about their future.

Significant differences were found in terms of loneliness feelings of university students according to social characteristics such as their relationship with their parents, having a date, self-perception of initiating and maintenance of peer relationship, individuals they share their problems and their reactions in to difficulties.



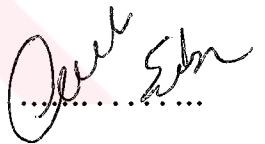
Loneliness feelings of university student having a problem with their parents were higher than those who do not have any problem with their parents. The loneliness feelings were also high with the university student without a date, and who were unsuccessful in initiating and maintaining peer relationship than those with a date and who were successful in initiating and maintaining peer relationship.

Significant differences were found in terms of loneliness feelings of university students according to the anger expression styles and internalization and control of anger. Whereas the relationship between subject loneliness feelings and externalization anger not significant.

The results were discussed in terms of the relationship literature related with the variables. Some important implications for the guidance of counseling area were discussed and recommendations were made for future research.

## JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Nihal BIYIK'ın, "Üniversite Öğrencilerinin Yanlılık Duygularının Kişisel ve Sosyal Özellikleri, Öfke Eğilimleri Açısından İncelenmesi" başlıklı tezi 03/09/2004 tarihinde, aşağıda belirtilen jüri üyeleri tarafından Anadolu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitimde Psikolojik Hizmetler Programı yüksek lisans tezi olarak değerlendirilerek kabul edilmiştir.

	Adı-Soyadı	İmza
Üye (Tez Danışmanı)	: Yard.Doç.Dr. Sibel TÜRKÜM	
Üye	: Yard.Doç.Dr. Esra CEYHAN	
Üye	: Yard.Doç.Dr. Dilek ERBAŞ	

  
Prof.Dr. İlknur KEÇİK  
Anadolu Üniversitesi  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

## ÖNSÖZ

Değerli hocalarım, sayın Prof. Dr. Gürhan Can, Yard. Doç Dr. Aykut Ceyhan, Yard. Doç Dr. Esra Ceyhan ve araştırmamın her aşamasında yardımlarını gördüğüm danışman hocam Yard. Doç Dr Sibel Türküm'e teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimim ve tez çalışmamda pek çok kişinin desteği olmuştur. Yüksek lisans eğitimim boyunca çalışmalarına sabırla destek veren Eşim Metin Bıyık ve Oğlum Orkun Bıyık'a teşekkür ederim. Her zaman ve her konuda bana yardımcı olan ve kararlarımı destekleyen annem, babam ve kardeşlerime teşekkür ederim.

Tez çalışmam boyunca benden yardımlarını esirgemeyen Psik. Bahriye Yemenici, Uzm. Sos. Çal. Ayşe Kızıldaş, Öğr. Grv. Ayşen Sarıyer, Arş. Grv. Yıldız Kurtyılmaz ve Türkan Akyol'a teşekkürlerimi sunarım.

Eskişehir, Eylül 2004

Nihal BIYIK



## ÖZGEÇMİŞ

Nihal BIYIK

Eğitim Bilimleri ( Eğitimde Psikolojik Hizmetler )Anabilim Dalı  
Yüksek Lisans

### Eğitim

Lisans 1981

Hacettepe Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi,  
Psikoloji Bölümü

Lise 1976

Süleyman Çakır Kız Lisesi, Edebiyat Bölümü

### İş

1984- 1991

Anadolu Üniversitesi, Mediko Sosyal Merkezi

1991-

Anadolu Üniversitesi, Psikolojik Danışma ve  
Rehberlik Merkezi

### Kişisel Bilgiler

Doğum Yeri ve Yılı: Eskişehir, 1959 Cinsiyet: Bayan Yabancı Dil: İngilizce

## İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa No</u>
ÖZET.....	ii
ABSTRACT.....	iv
ÖNSÖZ.....	vi
ÖZGEÇMİŞ.....	vii
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xiii

## BİRİNCİ BÖLÜM

1.0.GİRİŞ.....	1
1.1. Amaç.....	5
1.2. Alt Amaçlar.....	5
1.3. Önem.....	7
1.4. Sınırlılıklar.....	11
1.5. Tanımlar.....	11

## İKİNCİ BÖLÜM

### 2.0. İLGİLİ YAYINLAR

#### 2.1. Yalnızlık Duygusu.

2.1.1. Yalnızlık Duygusunun Tanımı.....	13
2.1.2. Yalnızlık Duygusunun Çeşitleri.....	16
2.1.3. Yalnızlık Duygusunun Nedenleri.....	17
2.1.4. Yalnızlık Kavramına İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar.....	19
2.1.5. Yalnızlık Duygusuyla Başa Çıkma.....	22
2.1.6. Yalnızlık Duygusuyla İlgili Araştırmalar.....	23

#### 2.2 Öfke Duygusu

2.2.1. Öfke Duygusunun Tanımı.....	34
2.2.2. Öfke Duygusunun Nedenleri.....	36

2.2.3. Öfkenin İfade Ediliş Biçimleri.....	37
2.2.3. Öfke Kavramına İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar.....	40
2.2.4. Öfke Duygusuyla Başaçıkma.....	43
2.2.5. Öfke Duygusuyla İlgili Araştırmalar.....	43

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### 3.0. YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli.....	49
3.2. Veri Grubu.....	49
3.3. Veri Toplama Araçları.....	50
3.3.1. Yalnızlık Ölçeği UCLA.....	51
3.3.2. Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği SÖÖTÖ.....	52
3.3.3. Kişisel Bilgi Formu.....	53
3.4. Verilerin Toplanması.....	54
3.5. Verilerin Çözümü ve Yorumlanması.....	54

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### 4.0. BULGULAR

4.1. Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Duygularına İlişkin Betimleyici İstatistikler.....	55
4.2. Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Duygularının Kişisel Özelliklerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	55
4.2.1. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Yalnızlık Puanlarına İlişkin Bulgular.....	56
4.2.2. Üniversite Öğrencilerinin Sınıflarına Göre Yalnızlık Puanlarına İlişkin Bulgular.....	57
4.2.3. Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarılarına Göre Yalnızlık Puanlarına İlişkin Bulgular.....	58
4.2.4. Üniversite Öğrencilerinin Barınma Türlerine Göre Yalnızlık Puanlarına İlişkin Bulgular.....	59

4.2.5. Üniversite Öğrencilerinin İnterneti Kullanma Nedenlerine Göre Yalnızlık Puanlarına İlişkin Bulgular.....	60
4.2.6. Üniversite Öğrencilerinin Sigara ve Alkol Kullanma Durumlarına Göre Yalnızlık Puanlarına İlişkin Bulgular.....	62
4.2.7. Üniversite Öğrencilerinin Kendilerini Beğenmelerine Göre Yalnızlık Puanlarına İlişkin Bulgular .....	63
4.2.8. Üniversite Öğrencilerinin Yaşamlarından Memnuniyetlerine Göre Yalnızlık Puanlarına İlişkin Bulgular.....	64
4.2.9. Üniversite Öğrencilerinin Gelecek İle İlgili Beklentilerine Göre Yalnızlık Puanlarına İlişkin Bulgular.....	65
4.3. Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Duygularının Sosyal Özelliklerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular .....	67
4.3.1. Üniversite Öğrencilerinin Anneleriyle İlişkilerinde Sorun Yaşama Durumlarına Göre Yalnızlık Puanlarına İlişkin Bulgular.....	67
4.3.2. Üniversite Öğrencilerinin Babalarıyla İlişkilerinde Sorun Yaşama Durumlarına Göre Yalnızlık Puanlarına İlişkin Bulgular.....	68
4.3.3. Üniversite Öğrencilerinin Sevgilisi Olup Olmamasına Göre Yalnızlık Puanlarına İlişkin Bulgular .....	69
4.3.4. Üniversite Öğrencilerinin Arkadaşlık İlişkilerini Başlatma Durumlarına Göre Yalnızlık Puanlarına İlişkin Bulgular .....	69
4.3.5. Üniversite Öğrencilerinin Arkadaşlık İlişkilerini Sürdürme Durumlarına Göre Yalnızlık Puanlarına İlişkin Bulgular.....	70
4.3.6. Üniversite Öğrencilerinin Yaşadıkları Sorunlar Karşısında Destek Aldıkları Kişilere Göre Yalnızlık Puanlarına İlişkin Bulgular.....	71
4.3.7. Üniversite Öğrencilerinin Bir Zorluk Karşısında Gösterdikleri Tepkilerine Göre Yalnızlık Puanlarına İlişkin Bulgular .....	73
4.4. Üniversite Öğrencilerin Yalnızlık Duygularının Öfke Eğilimlerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	76
4.4.1. Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke Düzeylerine Göre Yalnızlık Puanlarına İlişkin Bulgular.....	76
4.4.2. Üniversite Öğrencilerinin Öfkeyi Dışa Vurma Düzeylerine Göre Yalnızlık Puanlarına İlişkin Bulgular.....	78

4.4.3. Üniversite Öğrencilerinin Öfkeyi İçte Tutma Düzeylerine Göre Yalnızlık Puanlarına İlişkin Bulgular .....	79
4.4.4. Üniversite Öğrencilerinin Öfkeyi Kontrol Etme Düzeylerine Göre Yalnızlık Puanlarına İlişkin Bulgular.....	81

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### 5.0. TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Öğrencilerin Yalnızlık Duygularının Kişisel Özelliklerine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	84
5.1.1. Öğrencilerin Yalnızlık Duygularının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	84
5.1.2 Öğrencilerin Yalnızlık Duygularının Sınıflarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	85
5.1.3 Öğrencilerin Yalnızlık Duygularının Akademik Başarılarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	86
5.1.4 Öğrencilerin Yalnızlık Duygularının Barınma Durumlarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	86
5.1.5 Öğrencilerin Yalnızlık Duygularının Sigara ve Alkol Kullanma Durumlarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	87
5.1.6 Öğrencilerin Yalnızlık Duygularının İnternet Kullanma Nedenlerine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	88
5.1.7 Öğrencilerin Yalnızlık Duygularının Kendini Beğenmeleri, Yaşamlarından Memnun Olmaları ve Gelecek İle İlgili Beklentilerine Göre Karşılaştırılmalarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	88
5.2. Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Duygularının Sosyal Özelliklerine Göre Karşılaştırılmalarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	89
5.2.1 Öğrencilerin Yalnızlık Duygularının Anne ve Babalarıyla İlişkilerinde Sorun Yaşama Durumlarına Göre Karşılaştırılmalarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	90

5.2.2 Öğrencilerin Arkadaşlık İlişkilerini Başlatma ve Sürdürme Durumlarına Göre Karşılaştırılmalarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	90
5.2.3 Öğrencilerin Yalnızlık Duygularının Sevgilisi Olup Olmamalarına Göre Karşılaştırılmalarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	92
5.2.4 Öğrencilerin Yalnızlık Duygularının Yaşadıkları Sorunlar Karşısında Destek Aldığı Kişilere Göre Karşılaştırılmalarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	92
5.2.5 Öğrencilerin Yalnızlık Duygularının Yaşadıkları Sorunlar Karşısında Gösterdikleri Tepkilerine Göre Karşılaştırılmalarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	93
5.3. Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Duygularının Öfke Eğilimlerine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	94

## ALTINCI BÖLÜM

<b>6.0. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>96</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>101</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>106</b>

## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo</b>	<b>Sayfa</b>
1.Üniversite Öğrencilerinin Fakülte ve Sınıflarına Göre Dağılımı.....	50
2. . Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Duygularına İlişkin Betimleyici İstatistikler.....	55
3.Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Yalnızlık Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t testi.....	56
4.Üniversite Öğrencilerinin Sınıflarına Göre Yalnızlık Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları.....	57
5.Üniversite Öğrencilerinin Sınıflarına Göre Yalnızlık Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonucu.....	57
6. Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarılarına Göre Yalnızlık Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları.....	58
7. Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarılarına Göre Yalnızlık Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonucu.....	59
8. Üniversite Öğrencilerinin Barınma Türlerine Göre Yalnızlık Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları.....	59
9. Üniversite Öğrencilerinin Barınma Türlerine Göre Yalnızlık Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonucu.....	60
10. Üniversite Öğrencilerinin İnterneti Kullanma Nedenlerine Göre Yalnızlık Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları.....	61
11. Üniversite Öğrencilerinin İnterneti Kullanma Nedenlerine Göre Yalnızlık Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonucu.....	61
12. Üniversite Öğrencilerinin Sigara ve Alkol Kullanma Durumlarına Göre Yalnızlık Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları.....	62
13. Üniversite Öğrencilerinin Sigara ve Alkol Kullanma Durumlarına Göre Yalnızlık Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonucu.....	63

14. Üniversite Öğrencilerinin Sigara ve Alkol Kullanma Durumlarına Göre Yalnızlık Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tukey-HSD Testi Sonucu.....	63
15. Üniversite Öğrencilerinin Kendini Beğenmelerine Göre Yalnızlık Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t testi.....	64
16. Üniversite Öğrencilerinin Yaşamlarından Memnuniyetlerine Göre Yalnızlık Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları ve t testi.....	65
17. Üniversite Öğrencilerinin Gelecek ile İlgili Beklentilerine Göre Yalnızlık Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları.....	65
18. Üniversite Öğrencilerinin Gelecek İle İlgili Beklentilerine Göre Yalnızlık Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonucu.....	66
19. Gelecek İle İlgili Beklentilerine Göre Yalnızlık Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tukey-HSD Testi Sonucu.....	66
20. Üniversite Öğrencilerinin Anneleriyle İlişkilerinde Sorun Yaşama Durumlarına Göre Yalnızlık Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t testi.....	67
21. Üniversite Öğrencilerinin Babalarıyla İlişkilerinde Sorun Yaşama Durumlarına Göre Yalnızlık Puanlarının Ortalamaları ve Standart Sapmaları ve t testi.....	68
22. Üniversite Öğrencilerinin Sevgilisi Olup Olmamalarına Göre Yalnızlık Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t testi.....	69
23. Üniversite Öğrencilerinin Arkadaşlık İlişkilerini Başlatma Durumlarına Göre Yalnızlık Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t testi.....	70
24. Üniversite Öğrencilerinin Arkadaşlık İlişkilerini Sürdürme Durumlarına Göre Yalnızlık Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t testi.....	70
25. Üniversite Öğrencilerinin Yaşadıkları Sorunlar Karşısında Destek Aldığı Kişilere Göre Yalnızlık Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları.....	71
26. Üniversite Yaşadıkları Sorunlar Karşısında Destek Aldığı Kişilere Göre Yalnızlık Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonucu.....	72
27. Üniversite Öğrencilerinin Yaşadıkları Sorunlar Karşısında Destek Aldığı Kişilere Göre Yalnızlık Puanlarına İlişkin Tukey-HSD Testi Sonucu.....	72



28. Üniversite Öğrencilerinin Yaşadıkları Sorunlar Karşısında Gösterdikleri Tepkilere Göre Yalnızlık Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları.....	73
29. Üniversite Öğrencilerinin Yaşadıkları Sorunlar Karşısında Gösterdikleri Tepkilere Göre Yalnızlık Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonucu....	74
30. Üniversite Öğrencilerinin Yaşadıkları Sorunlar Karşısında Gösterdikleri Tepkilerine Göre Yalnızlık Puanlarına İlişkin Tukey-HSD Testi Sonucu.....	75
31. Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke Düzeylerine Göre Yalnızlık Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları.....	76
32. Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke Düzeylerine Göre Yalnızlık Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonucu.....	77
33. Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke Düzeylerine Göre Yalnızlık Puanlarına İlişkin Tukey-HSD Testi Sonucu.....	77
34. Üniversite Öğrencilerinin Öfkeyi Dışa Vurma Düzeylerine Göre Yalnızlık Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları.....	78
35. Üniversite Öğrencilerinin Öfkeyi Dışa Vurma Düzeylerine Göre Yalnızlık Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonucu.....	79
36. Üniversite Öğrencilerinin Öfkeyi İçte Tutma Düzeylerine Göre Yalnızlık Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları.....	80
37. Üniversite Öğrencilerinin Öfkeyi İçte Tutma Düzeylerine Göre Yalnızlık Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonucu.....	80
38. Üniversite Öğrencilerinin Öfkeyi İçte Tutma Düzeylerine Göre Yalnızlık Puanlarına İlişkin Tukey-HSD Testi Sonucu.....	81
39. Üniversite Öğrencilerinin Öfkeyi Kontrol Etme Düzeylerine Göre Yalnızlık Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları.....	82
40. Üniversite Öğrencilerinin Öfkeyi Kontrol Etme Düzeylerine Göre Yalnızlık Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonucu.....	83
41. Üniversite Öğrencilerinin Öfkeyi Kontrol Etme Düzeylerine Göre Yalnızlık Puanlarına İlişkin Tukey-HSD Testi Sonucu.....	83

## BİRİNCİ BÖLÜM

### GİRİŞ

Sosyal bir çevrede dünyaya gelen birey, bir taraftan fiziksel gelişimini sürdürürken, diğer taraftan çevresindeki diğer bireylerle iletişim ve etkileşim kurarak içinde yaşadığı toplumun bir üyesi durumuna gelmek için uğraşır. Başkaları ile ilişki kurma ve etkileşim halinde olma gereksinimi, bireyin doğası gereği yaşamında önemli bir yer tutmaktadır. İnsan doğada tek başına yaşayamaz, toplum içine doğar ve bütün yaşamı boyunca toplumu oluşturan kişilerle etkileşim içine girer.

Kişilerarası iletişim bireylerin karşılıklı olarak birbirlerinin duygu, düşünce ve davranışlarını etkileme süreci olarak kabul edilmektedir. Bireyin güvenli, mutlu, üretken olma gibi özelliklere sahip olabilmesindeki işlevi açısından kişilerarası iletişimin önemi her geçen gün artmaktadır. Birey sürekli olarak başkalarını etkilediği gibi, kendisi de başkaları tarafından olumlu yada olumsuz olarak etkilenir. Birçok psikolojik ve sosyal sorunların kökeninde, kişilerarası ilişkilerin önemli rol oynadığı görülmektedir. Bireyin çevresindeki kişilerle yakın ve anlamlı ilişkiler kuramaması veya kurulan ilişkilerin yeterli düzeyde olmaması onu yalnızlık duygusunun içine itebilmektedir (Demir, 1990).

Peplau ve Perlman (1982)'a göre yalnızlık duygusunun oluşmasında, bireyin var olan ilişkilerinden ne derece doyum aldığı ve ilişkilerini nasıl değerlendirdiği belirleyici bir etken olmaktadır (Akt.:Baron ve Byrne, 2000). Yalnızlık bireyin kendisini anlaşılmamış ve kimsesiz hissetmesidir (Geçtan, 1999). Bireyin yaşadığı yalnızlık duygusu değerlendirilirken nesnel ölçütler yerine, birey için önemli olan içsel ölçütleri ele almak gereklidir. Bireyin sosyal ilişkilerinin istediğinden daha az olması yada daha az doyum alması sonucunda yalnızlık duygusu ortaya çıkmaktadır. Kişilerin sahip olduğu ilişki sayısı veya diğer kişilerle birlikte bulunma sıklığı yalnızlığın oluşumunda etkili değildir. Yalnızlık duygusu yaşayan bireyler, kendilerini, duygularını, başkalarıyla olan

ilişkilerini ve içinde buldukları sosyal ve psikolojik dünyayı farklı şekilde algılamaktadırlar. Sosyal ilişkilerinde gerçekçi beklentiler kuramayan ve sosyal beceri düzeyleri düşük olan bireyler yalnızlık duygusu yaşamaktadır (Rokach, 2002).

Yalnızlık kavramı (loneliness) ile tekbaşına olma kavramı (alonnnes) eşanlamlı olarak birbirinin yerine kullanılmaktadır (Feldman, 1998). Fakat bu iki kavram farklı özellikleri içermektedir. Yalnızlık istenmeyen ve kaçınılmaya çalışılan bir durum iken, tek başına olmak istenilen ve tercih edilebilen bir durumdur. Yaratıcı bireyler yaptıklarını ya da buluşlarını ancak tek başına kaldıklarında ortaya çıkarabilirler (Geçtan, 1999). Birey sosyal ilişkiler içinde bulunduğu ortamlarda kendini yalnız hissedebilirken, tek başına kaldığında kendini yalnız hissetmeyebilir (Larson, 1990).

Yalnızlığın gelişimini etkileyen üç faktörden söz edilmektedir. Bunlar: yalnızlığı hazırlayıcı faktörler, ortaya çıkarıcı faktörler ve bilişsel faktörlerdir. Yalnızlığı hazırlayıcı faktörler, kişisel özellikler, sosyal ilişkiler, ekonomik durum ve kültürel etkilenmelerden oluşmaktadır. Yalnızlığın ortaya çıkmasına neden olan faktörler ayrılık veya sevilen birinin kaybı, yeni bir iş, farklı bir şehre taşınma ve ağır bir hastalık geçirme olabilmektedir. Bilişsel faktörler ise bireyin yaşam biçimi, sosyal ilişkileri ve bu ilişkilerden beklentileri ile bireyin yalnızlığının oluşmasına ilişkin algılarından oluşmaktadır (Taylor ve diğ., 2000).

Yalnızlık duygusu, bireylerin duygusal olarak zorlanmalarının yanında olumsuz ve hoş gitmeyen duyguların oluşmasına da neden olabilmektedir. Bu olumsuz duygular arasında diğerlerine ve kendine yönelmiş öfke (Lehnert ve diğ., 1994), depresif duygu durumu, kendine acıma ve sosyal uyumsuzluk (Joiner ve diğ., 2002), ümitsizlik ve üzüntü (Booth ve Bohnsack, 1992), mutsuzluk (Ruchkin ve Eisemann, 1999) gibi duygular yer almaktadır. Kişilerarası ilişkilerde kendini engellenmiş, yetersiz ve yalnız hisseden bireyler öfke duygusu yaşamaktadır. Yalnızlık duygusu yaşayan öğrencilerde dikkate alınmadığı, haklarının çiğnendiği, istek ve ihtiyaçlarının engellendiği hissettiği zamanlarda öfke duyguları oluşmaktadır (Lerner, 1996). Genelde yalnızlık, utangaçlık, öfke gibi duygular bireyin yaşamını çeşitli yollardan sınırlandırarak acı vermektedir.

Yalnızlık ve öfke duyguları, bireylerin yaşamları süresince her dönemde ortaya çıkabilmektedir. Birey gelişme süreci içerisinde topluma uyum sağlama çabalarının yanı sıra, içinde bulunduğu ve geçireceği her dönemin kendine özgü temel özellikleriyle, sorunlarıyla ve bunalımlarıyla da başa çıkmak zorundadır. Gelişim dönemlerinden, çocukluktan yetişkinliğe geçiş arasında bulunan ergenlik dönemi öz kimliğin oluştuğu dönemdir. Bu dönemde; bağımsız olmaya çalışma, başarılı bir kimlik kazanma, yakın ilişkiler kurma ve ekonomik olarak yeterli olma gibi yerine getirilmesi gereken görevler söz konusudur. Başarılı bir şekilde bu dönemi atlatabmayan genç kimlik bunalımı yaşamaktadır. Ergenlik döneminde gelişim görevlerinin başarılmamış olması, gencin sıkıntılı bir biçimde genç yetişkinliğe geçmesine neden olmaktadır. Öz kimliğe ulaşmayan bireylerin başkalarına yaklaşımdan korktuğu, yakın dostluklar kuramadığı ve yalnız olma eğilimi gösterdiği gözlenmektedir (Hortaçsu: 1991).

Ergenliğin son dönemlerinin ve yetişkinliğe başlangıç döneminin özellikle yalnızlık duygularının yaşanması bakımından riskli dönemler olduğu gözlenmektedir (Huurre ve Aro, 1998). Bu dönemde bireyin üstesinden gelmesi gereken görevleri ve sorumlulukları bulunmaktadır. Gençlerin üniversite yılları, ailelerinden ayrı yurtlarda ya da birkaç arkadaşla birlikte evlerde kalınarak, kendilerini anlamlı ve yakın ilişkiler geliştirebilme mücadelesi içinde geçmektedir. Bu döneme kadar genellikle ailesinden ayrılmayan genç, alıştığı çevreden ayrılmanın, yeni öğrenim koşullarının getirdiği tüm güçlükleri aşmanın zorluklarıyla başa çıkmaya çalışmaktadır. Diğer taraftan geçirmekte oldukları döneme özgü bedensel, ruhsal değişimler ve üniversiteye başlamakla birlikte sosyal ortamın değişmesi yakın ilişkilerinde sorunlar yaşamalarına neden olabilir.

Yaşanan bu sorunlar sonucunda yalnızlık duygusu oluşabilir. Gençler başkalarıyla aralarına görünmez bir engel koyarak yakın duygusal ilişkiler kurmakta güçlük çekebilirler. İlişki kurmakta güçlük çeken gençler kendi isteklerini ortaya koymakta zorlandıkları gibi, kendi çıkarlarına uygun düşmeyen durumlara da karşı çıkamayabilirler, sürekli çevrelerindeki insanların görüşlerini onaylayıp, onların istediği gibi davranmanın sonucunda kendi kişiliklerinden vazgeçmiş olmanın yarattığı düşmanlık duyguları yaşayabilirler. Diğer insanlar tarafından anlaşılma, insanlara

güvensizlik yaşamaları da öfke duygularının artmasına neden olabilir (Mahon ve diğ., 2001).

Yeteri kadar sosyalleşmemiş ve yakın insan ilişkileri kurma gereksinimini karşılayamamış öğrencilerin, yaşadıkları yalnızlık duyguları sonucunda kızgınlık, öfke, ani şiddet ve saldırganlık duyguları oluşmaktadır. Öfke bireyin incindiği, haklarının çiğnendiği, istek ve ihtiyaçlarının engellendiğini hissettiğinde ortaya çıkan bir duygudur (Lerner, 1996). Ayrıca yalnızlık duygusu yaşayan bireyler, duygularını rahatlıkla ortaya koyamadıklarından, yaşadıkları öfke duygularını içte tutarak veya saldırgan eğilimlere dönüştürerek ifade etmektedirler (Johnson ve diğ., 2001).

Gencin çevreyle ilişki kurmakta zorlanması, onu sinirli ve mutsuz yapabilir. Bireyin mutluluğu için özellikle ilişkilerinin doyurucu boyutta olması gerekmektedir. Literatürde olumsuz duyguları yoğun yaşayan yalnız ve öfkeli insanların kişilik özelliklerine bakıldığında duyarlı, alıngan, güvensiz, içe kapanık, sosyal yönden soyutlanmış yada doyumsuz ilişkiler yaşayan, reddedilmeye karşı hassas kişilik özelliklerine sahip oldukları gözlenmektedir (Booth ve Bohnsack, 1992; Cheng ve Furnham, 2002; Hojat, 1983; Russell ve diğ., 1980). Kişinin kendini değersiz görmesi ve başkalarından aşağıda hissetmesi sonucunda oluşan yalnızlık duygusu sürekli hale geldiğinde bireyin çevresiyle etkileşimini ve iletişimini engellemektedir. Çevresiyle iletişimi engellenen bireyde toplum tarafından benimsenen davranış kalıplarının dışına çıkarak suça yönelik davranışlar, madde bağımlılığı, içe kapanıklık gibi sorunlar görülmektedir (Benedict ve diğ., 2002; Leibsohn, 1994; Rokach ve Neto, 2000).

## 1.1. Amaç

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin yalnızlık duygularının kişisel özellikleri, sosyal ilişkilerine ait algı ve beklentileri ve öfke eğilimleri açısından farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır.

## 1.2. Alt Amaçlar

Bu temel amaç çerçevesinde ele alınan bazı değişkenlere göre araştırmada cevap aranan alt amaçlar şunlardır:

### 1.2.1 Kişisel Özelliklerle İlgili Alt Amaçlar

- 1.2.1.1 Üniversite öğrencilerinin yalnızlık duyguları, cinsiyetlerine göre farklılık göstermekte midir?
- 1.2.1.2 Üniversite öğrencilerinin yalnızlık duyguları, sınıflarına göre farklılık göstermekte midir?
- 1.2.1.3 Üniversite öğrencilerinin yalnızlık duyguları, akademik başarılarına göre farklılık göstermekte midir?
- 1.2.1.4 Üniversite öğrencilerinin yalnızlık duyguları, barınma türlerine göre farklılık göstermekte midir?
- 1.2.1.5 Üniversite öğrencilerinin yalnızlık duyguları, interneti kullanma nedenlerine göre farklılık göstermekte midir?
- 1.2.1.6 Üniversite öğrencilerinin yalnızlık duyguları, alkol ve sigara kullanma durumlarına göre farklılık göstermekte midir?
- 1.2.1.7 Üniversite öğrencilerinin yalnızlık duyguları, kendilerini beğenmelerine göre farklılık göstermekte midir?
- 1.2.1.8 Üniversite öğrencilerinin yalnızlık duyguları, yaşamlarından memnuniyetlerine göre farklılık göstermekte midir?
- 1.2.1.9 Üniversite öğrencilerinin yalnızlık duyguları, gelecek ile ilgili düşüncelerine göre farklılık göstermekte midir?

### **1.2.2 Sosyal Özelliklerle İlgili Alt Amaçlar**

- 1.2.2.1 Üniversite öğrencilerinin yalnızlık duyguları, anneleriyle ilişkilerinde sorun yaşama durumlarına göre farklılık göstermekte midir?
- 1.2.2.2 Üniversite öğrencilerinin yalnızlık duyguları, babalarıyla ilişkilerinde sorun yaşamalarına göre farklılık göstermekte midir?
- 1.2.2.3 Üniversite öğrencilerinin yalnızlık duyguları, sevgilisi olma durumlarına göre farklılık göstermekte midir?
- 1.2.2.4 Üniversite öğrencilerinin yalnızlık duyguları, arkadaşlık ilişkilerini başlatma durumlarına göre farklılık göstermekte midir?
- 1.2.2.5 Üniversite öğrencilerinin yalnızlık duyguları, arkadaşlık ilişkilerini sürdürme durumlarına göre farklılık göstermekte midir?
- 1.2.2.6 Üniversite öğrencilerinin yalnızlık duyguları, yaşadıkları sorunlar karşısında destek aldığı kişilere göre farklılık göstermekte midir?
- 1.2.2.7 Üniversite öğrencilerinin yalnızlık duyguları, bir zorluk karşısında gösterdikleri tepkilere göre farklılık göstermekte midir?

### **1.2.3.Öfke Eğilimleriyle İlgili Alt Amaçlar**

- 1.2.3.1 Üniversite öğrencilerinin yalnızlık duyguları, sürekli öfke eğilimlerine göre farklılık göstermekte midir?
- 1.2.3.2 Üniversite öğrencilerinin yalnızlık duyguları, öfkeyi dışa vurma eğilimlerine göre farklılık göstermekte midir?
- 1.2.3.3 Üniversite öğrencilerinin yalnızlık duyguları, öfkeyi içte tutma eğilimlerine göre farklılık göstermekte midir?
- 1.2.3.4 Üniversite öğrencilerinin yalnızlık duyguları, öfkeyi kontrol etme eğilimlerine göre farklılık göstermekte midir?



### 1.3. Önem

Her bireyin yaşamının bir döneminde yalnızlık yaşayabileceği düşünüldüğünde, yalnızlık duygusunun oldukça yaygın olarak yaşandığı söylenebilir. Toplumumuzda hemen her kesimden pek çok kişi, iletişimde sorunlar yaşamaları ve empatik iletişimlerinin yetersiz olması nedeniyle, psikolojik açıdan yalnızlık çekmektedir (Dökmen, 1995). Yalnızlık duygusunun oldukça olumsuz bir yaşantı olması ve hatta müdahale edilmediğinde yaşamı tehdit eden sonuçlara götürmesi nedeniyle üzerinde durulması gereken bir konudur. Yalnızlık konusunda yapılan araştırmalarla, yalnızlık duygusu yaşayan bireylerin kişisel özellikleri ve sosyal ilişkileri konusunda yeni bakış açıları ve sonuçlar elde etmek mümkün olabilir.

Gençlerin, geleceğin yetişkini olarak yalnızlık ve öfke gibi olumsuz duygularla başa çıkan, girişken, kendini ifade edebilen, güvenli davranışlara sahip olan bireyler olmaları gerekmektedir. Gençlerin kendine, yakın çevresine ve topluma yararlı bir birey olarak davranışlarının ve sorumluluklarının bilincinde olmaları, onların gelişim görevlerini etkileyerek, istedik davranışlar edinmelerini zorunlu hale getirmektedir. Bu zorunluluklar ile birlikte bireylerin yaşamlarında geçirdikleri en önemli dönem olan ergenliğin özellikle de üniversiteye başlamanın, yalnızlık duygularını harekete geçirdiği bilinmektedir (Marangoni ve Ickes, 1989).

Üniversiteye başladığı ilk yıllarda öğrencilerin kurdukları arkadaşlık ilişkilerinin kalitesi, yalnızlık duygusu yaşamlarında veya yaşamamalarında etkili olmaktadır (Cheng ve Furnham, 2002). Bu yeni yaşantılarında sosyal ilişki standartları ve beklentileri karşılanmadığı zaman öğrenciler, kendilerini yalnız hissetmektedirler. Çeşitli fiziki, sosyal ve kültürel ortamlardan koparak üniversiteye gelen öğrencilerin büyük bir çoğunluğu yaşamlarında belki de ilk kez böyle bir geçiş dönemi yaşamaktadır. Geçiş döneminde karşılaştığı yeni durumlara uyum sağlayabilmek durumundadır. Uyum sağlamakta güçlük çeken öğrencilerin yaşadıkları sorunlar ruh sağlıklarını ve benliklerini olumsuz yönde etkileyerek psikolojik uyumsuzluk göstermelerine neden olmaktadır. Bu uyumsuzluk ise bireylerin psikolojik danışmaya başvurma nedenleri arasında, ilk sırayı oluşturmaktadır (Neto ve Barros, 2000).



Üniversitelerde danışma merkezlerine başvuran öğrencilerin büyük bir kısmı kişilerarası iletişimde yaşadıkları sorunların sonucunda yalnızlıktan acı çektikleri için yardım almaktadır (Azizoğlu, 1993; Rokach ve Neto, 2000; Van ve Duke, 1991). Yakın ilişkilerinde yaşadıkları iniş ve çıkışlar (Cheng ve Furnham, 2002). yalnızlık duygusunun acı vermesi (Benedict ve diğ., 2002; Joiner ve diğ., 2002). yaşadıkları psikolojik stres (Mc Whirter, 1990) öğrencilerin danışmana başvurma nedenleri arasında bulunmaktadır. Öğrencilerin yeni bir ortama uyum sağlama sürecinde geçici yalnızlık duyguları yaşadıkları düşünülmektedir. Yaşanılan bu geçici yalnızlığın kalıcı yalnızlığa dönüşmeden saptanması ve müdahale edilmesiyle öğrencilerinin düşünce ve davranış biçimleri ile daha özgür, yapıcı, üretken ve verimli olmaları sağlanabilir.

Yalnızlık duygusu yaşayan gençlerin hoş gitmeyen, yıpratıcı, sıkıntılı yaşantılar geçirmeleri duygusal olarak zorlanmalarına sebep olmaktadır. Bu olumsuz duygular ve yaşanan güçlükler gençlerin, yaşamlarının diğer alanlarında da akademik başarısızlık (Yıldırım, 2000). düşük benlik algısı (Benedict ve diğ., 2002; Odacı, 1994). uyum sorunları (Larose ve Bernier, 2001), yabancılaşma (Duru, 1995). öfke duyguları (Kaiser ve Berndt, 1983; Stöber, 2003). ümitsizlik (Booth ve Bohnsack., 1992; Cheng ve Furnham, 2002; Ruchkin ve Eisemann, 1999) ve depresyon (Joiner ve diğ., 2002) gibi duygusal ve davranışsal sorunlar yaşamalarına neden olmaktadır. Aynı zamanda yalnızlık duygusu yaşayan öğrencilerin bazıları içlerindeki bu acıyı öfkeye dönüştürüp diğerlerine yansıtırlarken bazıları ise öfkeyi kendisine yöneltip intiharı düşünebilmektedir (Johnson ve diğ., 2001). Yalnızlık ve öfke duygularını ortaya çıkaran etmenlerin bilinmesi psikologlar, psikolojik danışmanlar ve eğitimcilerin, gençlere yardımcı olmaları açısından önem taşımaktadır.

Literatüre bakıldığında, yalnızlık duygusu yaşayan bireylerin yaşadıkları güçlüklerle başa çıkma konusunda pasif ve işlevsel olmayan yöntemleri kullandıkları görülmektedir (Benedict ve diğ., 2002; Rokach ve Neto, 2000). Yalnızlık duygusu yaşayan bireyler, sürekli ağlamak, sürekli uyumak, sosyal çekilme, hiçbir şey yapmamak, aşırı yemek, sürekli televizyon seyretmek, bilgisayar oyunu oynamak ve alkol almak gibi kaçınma davranışları sergilemektedirler (Benedict ve diğ., 2002). Öfke duygusu yaşayan bireylerin de benzer başa çıkma tarzları kullandıkları görülmektedir (Leibsohn, 1994).

Bu çeşit işlevsel olmayan başa çıkma tepkileri, yalnızlık ve öfke duygularının yoğunlaşmasına ve öğrencilerin ruh sağlıklarının bozulmasına neden olacaktır. Bu nedenle yalnızlık ve öfke duygularının tanınması, önlenmesi ve azaltılması konusunda bazı önlemler alınması gereklidir.

Öğrenciler yaşadıkları bu sorunlarla etkili bir şekilde başa çıkmayı öğrenemediklerinde, yaşamlarının bundan sonraki dönemlerinde de sorun yaşayabilirler. Yalnızlık duygusu yaşayan öğrencilere yapılacak psikolojik yardımlarla, kişisel yeterliliğin ve sosyal ilişki kurma becerisinin geliştirilmesi bireyin başarı ve üretkenliğine katkıda bulunacağı gibi, bu kimselerin içinde yaşadığı ve bulunduğu topluma da olumlu yansımalar sağlayacaktır.

Diğer taraftan yalnızlığa ve öfke eğilimlerine müdahale etmek sadece bu duyguları yaşayanların artmasını engellemeyecek, aynı zamanda alkol ve ilaç kullanma alışkanlığı, intihar girişimi ve depresyon gibi öğrenciler arasında oldukça yaygın görülebilen daha ciddi sorunların da çıkma olasılığını da azaltabilecektir. Yalnız ve öfkeli kimselere yapılacak psikolojik yardımlarda, yaşanan olumsuz duyguların etkilerinin azaltılarak, genelde kişisel yeterliliğin geliştirilmesi, bireyin başarı ve üretkenliğine katkıda bulunacağı gibi, uzun vade de bu kimselerin içinde yaşadığı ve bulunduğu topluma da olumlu yansımalar sağlayacaktır.

Yalnızlık ve öfke duygularının yoğun bir şekilde yaşanmasının sonucunda öğrencilerde oluşan alkol bağımlılığı, depresyon, intihar gibi problemler açısından gençler risk altında bulunmaktadır. Yetişkinlerde depresyon, intihar, ruh ve beden sağlığı problemleri, ilaç ve alkol bağımlılığı ile yalnızlık duygusu arasındaki ilişki düşünüldüğünde, üniversite ortamında yalnızlık ve öfke duygusu yaşayan öğrencilerin belirlenmesi ve olası sonuçlarına müdahalede bulunmak önemlidir. Akran ilişkilerinde problem yaşanması durumunun sonucunda ortaya çıkabilecek öfke eğilimleri, özel ilgi gösterilmesi gereken bir konudur.

Öfkeli ve saldırgan gençler, okul ve iş yaşamında başarısızlık, uyumsuzluk, madde bağımlılığı, yıkıcı davranışlar ve suça yatkın olma açısından risk grubu oluşturmaktadır.

Gençlerin öfke ve yalnızlık duyguları kronikleşmeden önlenmesi, gençlerin bu duygularını daha normal koşullarda yaşayan ve kabul edilebilir ölçülerde yansıtan, kendisiyle barışık bireyler haline gelmelerine yardımcı olacaktır.

Gençlerin sınırlı bir grup olarak üniversite öğrencilerinin yalnızlık duygularının çeşitli değişkenlerle irdelenmesiyle kendini beğenmeleri, yaşamlarından memnuniyetleri, gelecek ile ilgili düşünceleri, arkadaşlarıyla, anne ve babalarıyla iletişimleri, bir zorluk karşısında destek aldığı kişiler ve gösterdikleri tepkiler açısından ipuçları alınacaktır.

Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin yalnızlık duygularının kişisel özellikler, sosyal ilişkiler ve öfke eğilimlerine göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bilgilerin elde edilmesi amaçlanmıştır. Yalnızlık ve öfke duygusu ile ilişkili olan ve oluşumuna katkıda bulunan faktörlerin belirlenmesi, yalnızlığı ve öfkeyi tanıma ve ortaya çıkışını önleme açısından önemlidir. Araştırma sonuçlarının öğrencilerin yaşadıkları sorunların ve ortaya çıkarıcı faktörlerin bilinmesi ve gerekli önlemlerin alınabilmesi açısından katkısı olacağı düşünülmektedir. Diğer taraftan, önleyici rehberlik çalışmalarının yapılabilmesine yönelik bilgi birikimine katkıda bulunacağı umulmaktadır.

Bu kapsamda araştırma bulgularının yalnızlık duygusu konusunda yapılacak yeni çalışmalara veri sağlaması umulmaktadır. Diğer yandan elde edilen bulguların yalnızlık duygusu yaşayan öğrencilerin yapıcı olarak yönlendirilmelerini sağlamak için gerekli önlemlerin alınması ve öğrencilere yönelik çalışmaların belirlenmesi açısından rehberlik merkezlerine ışık tutması beklenmektedir.

Yurt içinde ve yurtdışında daha önceden yapılan araştırmalar incelendiğinde yalnızlık duygusunun pek çok değişkenle birlikte ele alındığı görülmektedir. Yurtdışında yalnızlık duygusunun; uyum (Cutrona, 1982), sosyal destek (Larose ve Bernier, 2001), alkolizm (Page ve Cole, 1991; Pedersen ve Kolstad, 2000), stres (Prinstein ve Greca, 2002), ümitsizlik (Ruchkin ve Eisemann, 1999), yalnızlık duygusuyla başa çıkma (Rask, 2002; Rokach ve Neto, 2000) gibi değişkenlerle ilişkisinin incelendiği görülmektedir. Yurt içinde ise, yalnızlık duygusunun; sosyal beceri (Hamarta, 2000), atılganlık

(Özodaşık, 1989), yabancılaşma (Duru, 1995), benlik saygısı (Odacı, 1994), sosyal destek (Güngör, 1996), uyum (Bilgen, 1989), içsel ve dışsal denetimli olma (Yüksel, 1991) gibi değişkenlerle ilişkilerinin incelendiği görülmektedir. Yalnızlık duygusunun öfke eğilimlerine göre değişip değişmediğini inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu araştırma bulgularıyla, üniversite öğrencilerinin yaşadıkları yalnızlık ve öfke duygularına ilişkin varolan bilgilere ve psikolojik danışma alanındaki profesyonellerin çalışmalarına katkı sağlaması umulmaktadır.

Sözü edilen sebeplerden yola çıkılarak, bu araştırmada üniversite öğrencilerinin yalnızlık duygularının bazı değişkenler açısından irdelenmesi istenmiştir. Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin yalnızlık duyguları ile ilgili olabilecek etmenlerden bazıları üzerinde durulmuştur. Bu çerçevede üniversite öğrencilerinin kişisel ve sosyal özellikleri, sorunlarını paylaştıkları kişiler ve gösterdikleri tepkiler ve öfke eğilimleri açısından yalnızlık duyguları incelenmiştir.

#### **1.4. Sınırlılıklar**

Bu araştırmanın sınırlılıkları aşağıda verilmiştir.

1.4.1. Bu araştırma, 2003-2004 öğretim yılı güz döneminde Anadolu Üniversitesinde Eğitim, İletişim Bilimleri, Mühendislik Mimarlık ve İktisadi İdari Bilimler Fakültelerinde eğitim gören öğrencilerden seçkisiz olarak belirlenmiş örneklem üzerinde yapılmıştır. Araştırma sonuçları, ancak belirtilen özelliklere benzediği oranda diğer öğrencilere genellenebilir.

1.4.2. Yalnızlık duygusu “UCLA Yalnızlık Ölçeği”nin kapsadığı nitelikler ile sınırlıdır.

1.4.3. Öfke Eğilimleri “Durumluk Sürekli Öfke İfadesi Ölçeği”nin kapsadığı niteliklerle sınırlıdır.

1.4.4. Araştırma, üniversite öğrencilerinin yalnızlık duygularının kişisel ve sosyal özellikleri, öfke eğilimleri ile ilgili sadece alt amaçlarla belirtilmiş olan değişkenler ile sınırlıdır.

## 1.5. Tanımlar

Bu bölümde araştırmanın temel kavramlarına ilişkin tanımlar verilmiştir.

**Yalnızlık Duygusu (Loneliness):** Bireyin diğerleri tarafından anlaşılmadığı, onlara yabancı kaldığı ya da onlar tarafından reddedildiği ve/veya özellikle sosyal bütünleşme duygusu ve duygusal yakınlık kurmak için olanaklar sunan arzu edilen etkinlikleri gerçekleştirmek için uygun sosyal kişilerin yokluğu durumunda yaşanan süreğen duygusal zorlanmadır (Rokach, 2002).

**Öfke (Anger):** Kısa süreli ve sıkça yaşanan, insanlar arası etkileşimler nedeniyle oluşan şiddetli bir duygusal yaşantıdır, sıklıkla beklentilerin ve arzuların yıkılması veya engellenmesi nedeniyle oluşur (Averill, 1983).

**Durumsal Öfke:** Amaca yönelmiş davranışın engellenmesi ya da haksızlık algılanması karşısında, hangi şiddetle gerginlik, kızgınlık, sinirlilik gibi subjektif hissedişlerin yaşandığını yansıtan bir duygu durumudur (Özer, 1994).

**Sürekli Öfke:** Durumsal öfkenin genelde ne sıklıkta yaşandığını yansıtan bir kavramdır (Özer, 1994).

**Öfke-İçte (Anger-in):** Öfkenin bastırılarak içte tutulmasıdır (Özer, 1994)

**Öfke-Dışta (Anger-out):** Öfkenin dışa vurumunu, genellikle saldırgan davranışın meydana gelmesini ve durumsal öfkenin artışı kapsamaktadır. (Özer, 1994).

**Öfke-Kontrol (Anger-control):** Yaşanılan öfkenin mantığa bürünme, bastırma ve inkar gibi savunmalarla kontrol altına alınmasıdır (Özer, 1994).

## İKİNCİ BÖLÜM

### 2.0. İLGİLİ YAYINLAR

Bu bölümde, yalnızlık duygusunu açıklayan “Yalnızlık Duygusuna İlişkin Açıklamalar ve İlgili Araştırmalar” ile öfke duygusunu açıklayan “Öfke Duygusuna İlişkin Açıklamalar ve İlgili Araştırmalar” olmak üzere iki ana başlık altında sunulmaktadır.

### 2.1. Yalnızlık Duygusuna İlişkin Açıklamalar

Bu başlık altında, yalnızlık duygusunu açıklayan görüşler çerçevesinde yalnızlık duygusunun tanımı, yalnızlık duygusunun çeşitleri, yalnızlık duygusunun nedenleri, yalnızlık kavramına ilişkin kuramsal yaklaşımlar, yalnızlık duygusuyla başa çıkma ve yalnızlık duygusu ile ilgili araştırmaların üzerinde durulmaktadır.

#### 2.1.1. Yalnızlık Duygusunun Tanımı

Literatür incelendiğinde yalnızlık kavramına açıklık getirebilmek, kavramın karmaşıklığı nedeniyle bazı güçlükleri de beraberinde getirir. Bir bireyin tek başına yaşaması biçimindeki somut yalnızlık, topluma yabancılaşma biçiminde yaşanan yalnızlık, çevresi tarafından itilme sonucu yaşanan yalnızlık, bir bireyin çevresiyle ilişkilerini en aza indirerek kendi seçimi ile yaşadığı yalnızlık ve bu araştırmanında konusu olan bireyin kendisini anlaşılmamış ve kimsesiz hissettiği gerçek yalnızlık gibi birbirinden çok farklı yaşantıların tümü yalnızlık kelimesiyle açıklanır (Geçtan, 1999). Yalnızlık genel olarak terkedilmişliği, kimsesizliği, desteksizliği ya da topluluk içinde

kendini yetersiz görmeyi çağırır. Son on yıl içinde yalnızlık konusunda yapılan araştırmalar sonucunda, yalnızlığın anksiyete ve depresyon gibi klinik problemlerden farklı ve ayırt edilebilir olduğu görülmüştür (Russell ve diğ., 1980). Yalnızlığa ilişkin çok sayıda tanım yapılmış, ancak ortak bir tanıma varılamamıştır.

Sullivan (1953) yalnızlığı, kişilerarası yakınlık gereksinimlerinin yetersiz olarak karşılanması sonucu ortaya çıkan, oldukça rahatsız edici ve hoş olmayan bir yaşantı olarak tanımlamaktadır (Akt.:Marangoni ve Ickes, 1989). Young'a (1982) göre yalnızlık, doyurucu sosyal ilişkilerin ya da algılanan sosyal ilişkilerin yokluğu ve bu yoksunluktan dolayı, olumsuz duyguların yaşanmasına bağlı olarak psikolojik zorlanma belirtilerinin eşlik etmesi durumudur (Akt.:Bucholz ve Catton, 1999).

Peplau ve Perlman (1982) yalnızlığın tanımında üç önemli noktaya dikkat çekmişlerdir. Bunlardan ilki yalnızlığın, bireyin sosyal ilişkilerindeki eksiklik sonucu ortaya çıkmasıdır (Akt.:Neto ve Barros, 2000). Bu durum, bireyin sosyal ilişkileri ile sosyal gereksinim ve arzularının birbirine uymaması durumunda ortaya çıkmaktadır. İkinci olarak yalnızlık, öznel bir yaşantı olup sosyal yalıtım ile aynı anlamda ele alınmamalıdır. Birey fiziksel olarak yalnız kalmaksızın da yalnızlık durumu yaşayabilmektedir. Üçüncü önemli nokta ise yalnızlık duygusunun hoşa gitmeyen ve olumsuz duygular uyandıran bir yaşantı olmasıdır.

Sadler ve Johnson'a (1985) göre, yalnızlık içsel dünyadaki ilişkisel gerçekliğe ilişkin temel sistemde bir bozulmanın olduğunu işaret eden, farklı bir öz farkındalık biçimi oluşturan, toptan ve çoğu zaman geçici bir duyguyu barındıran bir yaşantıdır (Akt.:Feldman, 1998). Weiss'e (1989) göre yalnızlık bebeklerdeki ebeveyn figürlerine bağlanma sisteminin yetişkinlikte geliştirilen duygusal, bilişsel ve algısal sistemin bir ifadesidir (Akt.:Neto ve Barros, 2000).

Bir diğer tanıma göre, yalnızlık kişinin bir takım sosyal ilişkilerde eksiklik yaşadığı ve bu yüzden rahatsız olduğu bir durumdur (de Jong Gierveld 1987). Bu tanım hem var olan ilişkilerin beklenilenden az olduğu, hem de istenen yakınlığın kurulamamış olduğu durumları içermektedir. Marangoni ve Ickes (1989) yalnızlığı arzulanan ilişkiden daha



az sosyal ve samimi ilişkiler olarak tanımlamıştır. Joiner ve diğ. (2002) yalnızlık duygusu yaşayan bireylerin yaşamayanlar kadar ilişkiye girdikleri, ancak sosyal ilişkilerin kalitesinde farklılar olduğunu belirtmektedirler.

Tek başlılık, kimsesizlik ve yalnızlık aynı anlama gelmeyen farklı durumları içermektedir. Peplau ve Perlman (1982) kimsesizlik, tek başlılık ve yalnızlık duygusu arasında fark olduğunu savunur (Akt.:Neto ve Barros, 2000). *Kimsesizlik*, yaşamın değişik zamanlarında ortaya çıkabilen, her bireyin yaşabileceği bir duygudur. Kimsesizlik, bireyin diğer insanlarla birlikte olmaması anlamına gelir, fakat diğerleri ile birlikte olma arzusu olduğunu gösterir. Birey, diğerleri ile olan ilişkisini bitirirse kimsesizliği yaşayabilir. *Tek başlılık*, insanlardan uzak arkadaşsız olma anlamına gelir. Yaşamı etkileyen belirli tür kararları verirken yalnız olmak gibi tekil bir pozisyonu belirtir. Yaşamda tek başına kalmayı tercih eden bireyler vardır. Resim yapan, yazan, icatlarında bulunan veya keşfeden yaratıcı birey, başkalarının varlıklarından ayrı tek başına kalmaya ihtiyaç duyabilir. Bu bireyin, düşünmesi ve fikirler üretmesi için gereklidir. Bu bağlamda birey kimsesiz kalmadan tek başına kalmayı seçebilir (Feldman, 1998).

Yalnızlığın ortak bir tanımı olmamasına karşın bu farklı tanımlar, bazı ortak noktaları paylaşmaktadır. Bu ortak noktalar, yalnızlığın tanımlanmasında ve anlaşılmasında bir temel oluşturmaktadır. Bu bakımdan, yalnızlık tanımlanırken aşağıdaki temel ortak özellikleri içermesi önemlidir.

Yalnızlık duygusunun tanımında ortak bir özellik, yalnızlık duygusunun hemen her zaman hoş olmayan, rahatsız edici ve sıkıntılı bir yaşantı olmasıdır. Yalnızlık genellikle üzüntü, kaygı, kızgınlık ve dışlanmışlık duygularının eşlik ettiği kaçınılan ve istenmeyen bir durumdur (de Jong-Gierveld 1987). Bazı insanlar yalnızlığı sürekli ve yaşamı yıkıcı bir şekilde yaşarken, bazıları sadece geçici bir psikolojik durum olarak kısa süreli yaşayabilirler (Mc Whirter, 1996). Bir diğer özellikte, yalnızlık duygusu öncelikle durumsal faktörler ile doğrudan ilişkili olarak değil de, öznel bir yaşantı olarak kabul edilmektedir. Bireyin kendini yalnız olarak algılayıp algılamaması yalnızlığını belirler (Baron ve Byrne, 2000).



Yalnızlık duygusunun tanımlanmasında diğer bir ortak özellik ise yalnızlık duygusu ve tek başına olmanın aynı anlama gelmediğidir. Başkaları ile birlikte olma bireyi her zaman yalnızlık duygularından korumaz. Yalnızlık sosyal ilişkilerin varlığında da, yokluğunda da ortaya çıkabilir. Yalnızlık sosyal ilişki sayısının az olmasından dolayı ortaya çıkabileceği gibi, sosyal ilişkiler istenilen anlam ve niteliğe ulaşmadığında da ortaya çıkabilir. Yalnızlığın iletişim sıklığı ile doğrudan ilişkili olmadığı, bireyin kendini yalnız hissedip hissetmediğini daha çok bilişsel sürecin belirlediği bulunmuştur. Yalnızlık duygusunun bireyin var olan sosyal ilişkileri ile arzuladığı sosyal ilişkiler arasında uyumsuzluk olduğunda ortaya çıktığı varsayılmaktadır (Larson, 1990).

Yalnızlık duygusunun tanımlanmasında temel ölçüt, bireylerin sosyal ilişkilerinin niceliksel ve niteliksel boyutlarına ilişkin bir hoşnutsuzluk algılamaları, tek başınalık durumundan farklı ve öznel olmasıdır.

### 2.1.2. Yalnızlık Duygusunun Çeşitleri

Yalnızlık yaşantısının çeşitleri hakkında değişik açıklamalar bulunmaktadır. Peplau ve Perlman (1982) yalnızlık duygusunun çeşitleri olabileceğini belirtmişlerdir ve Weiss (1973) tarafından, iki çeşit yalnızlık tanımlanmıştır (Akt.:Neto ve Barros, 2000). Bunlar sosyal ve duygusal yalnızlıktır. *Sosyal yalnızlık*, bireyin gereksinim duyduğu sosyal ilişkilerin yoksunluğuna bağlı olarak ortaya çıkan yalnızlık duygusudur. *Duygusal yalnızlık*, bireyin değişik sosyal ilişkileri bulunmasına karşılık, bu ilişkilerde samimiyetin, yakınlığın ve duygusallığın bulunmayışı nedeniyle ortaya çıkan yalnızlık duygusudur.

Young (1982) ise, bireyin çevresiyle ilişkilerinin kesildiği depresyonla birlikte oluşan *kronik yalnızlık*, kendini toplum içinde yabancı hissetmeyle oluşan *sosyal durum yalnızlığı*; beden ve çevre koşulları iyi olsa bile, ruhsal dünyasındaki beklentilere yanıt alamayınca oluşan *duygusal yalnızlık*, iç dünyasındaki üzüntülerden kaynaklanan kendine acıma, dışarı yansıtılmayan, görünen davranışları normal olan *gizli yalnızlık*,

çoğu insanın farklı zamanlarda nadiren yaşadığı *geçici yalnızlık* gibi çeşitlerini açıklamıştır (Akt.:Neto ve Barros, 2000).

Sadler (1978) yalnızlığın beş farklı boyutu olduğunu açıklamaktadır. Bunlar; *kişisel yalnızlık*, bireyin kendisini başkalarından uzak olarak algılamasıdır. *Psikolojik yalnızlık*, benliğin farklı bölümlerinin birbiri ile ilişki kuramaması sonucu ortaya çıkan yalnızlık durumudur. *Sosyal yalnızlık*, gruptan ya da toplumdaki uzaklaşma duygusudur. *Kültürel yalnızlık*, kültür kaybı ya da ciddi kültürel değişimler nedeni ile başkalarından uzaklaşma duygusudur. *Kozmik yalnızlık*, dinsel bağın yok olması nedeni ile yabancılaşma duygusudur (Akt.:Mc Whirter, 1990).

Yalnızlık, sebebine ve belirtilerine göre çeşitli isimler almıştır. Bunlar çevreyle ilişkilerin kesildiği depresyonla birlikte oluşan *derin yalnızlık*; kendini toplum içinde yabancı hissetmeyle oluşan *sosyal durum yalnızlığı*; beden ve çevre şartları iyi olsa bile psikolojik anlamda beklentilere cevap alınamayınca oluşan *duygusal yalnızlık*; iç dünyasındaki üzüntülerden kaynaklanan dışarı yansıtılmayan, görünen davranışları normal olan *gizli yalnızlık* durumlarıdır (Demir, 1990).

Yalnızlığın çeşitlerine ilişkin tanımlamalar irdelendiğinde, yalnızlık duygusunun süresinin, algılanma yoğunluğunun ve yaşam alanlarının ölçüt olarak alındığı gözlenmektedir.

### 2.1.3. Yalnızlık Duygusunun Nedenleri

Yalnızlığın nedenleri çoğunlukla tek bir faktöre bağlanmamaktadır. Yalnızlığın oluşumu karmaşık bir sürecin sonucudur ve oluşumunda birden fazla faktör etkili olabilmektedir. Yalnızlık duygusunun oluşumunda ve gelişiminde kişinin benlik değerinin, gelecekte beklenenlerinin, yalnızlıkla başa çıkma davranışlarının ve vereceği tepkilerin önemi büyüktür (Mc Whirter, 1990). Yalnızlığın belirleyicileri bireysel ve sosyal faktörler olarak iki grup altında toplanmaktadır.

Bireysel faktörler bireyin kişilik özelliklerini yansıtmaktadır. Kişilik özellikleri yalnızlık duygularının oluşmasında en önemli faktördür. Bireylerin sahip olduğu kişilik özellikleri, doyum sağlayıcı ilişkiler kurmalarını engellemektedir. Sosyal faktörler ise bireyin sosyal çevresinin özelliklerini yansıtmaktadır. Bireylerin çevresiyle kurdukları etkileşimleri kapsamaktadır.

*Bireysel faktörler* yalnızlık duygusu yaşayan bireylerin kişilik yapılarında bulunan çekingenlik, sosyal kaygı, alınganlık, güvensizlik, benlik saygısının düşük olması gibi özelliklerdir. Olumsuz kişilik özellikleri bireylerin arkadaşlık ilişkisi kurmakta güçlük çekmelerine ve yalnızlık duygusu yaşamalarına neden olmaktadır (Feldman, 1998). Yalnızlık duygusunun oluşumunda düşük benlik algısı (Benedict ve diğ., 2002; Ruchkin ve Eisemann, 1999; Özodaşık, 1989), mutsuzluk ve ümitsizlik (Booth ve Bohnsack, 1992), bağlanma tarzları (Larose ve Bernier, 2001), nörotizm ve yaşamdan memnuniyetsizlik (Neto ve Barros, 2000) gibi kişisel faktörler etkili olmaktadır. Yalnızlık duygusu yaşayan kişiler, kendilerini zayıf, güçsüz ve arkadaşsız hissetmekte, çevrenin onlardan, onların da çevreden uzaklaşmış ve ilgisiz olduğunu düşünmektedirler. Çevrelerindeki kişileri vefasız ve güvenilmez görürler. hayatta desteksiz ve yalnız olduklarını kabul ederler (Baron ve Byrne, 2000).

Kişisel yetersizlik ve gelişimsel yetersizlik yalnızlığa neden olan faktörler arasındadır. Kişisel yetersizlik bireyin kendisini olumsuz algılaması sonucunda oluşmaktadır. Sosyal ilişkilerde yaşanan huzursuzluk, bağlanma korkusu, kendine güvensizlik, düşük benlik algısı gibi faktörler kişisel yetersizliği açıklamaktadır. Gelişimsel yetersizliği ise aile içinde yaşanan duygusal ilişkiler ve bu ilişkilerin niteliği belirlemektedir (Rokach, 2000). Sosyal yetersizlik yaşayan kişilerde kendine yabancılaşma, gelişimsel gerilik, duygusal stres ve insanlardan uzaklaşma gibi durumlar ortaya çıkmaktadır (Rokach ve Brock, 1997).

*Sosyal faktörler* de yalnızlık duygularının oluşumunu ve gelişimini etkilemektedir. Sosyal faktörler okul ortamında ve okul ortamının dışında oluşan ve aynı öneme sahip durumlardır. Okul ortamının dışında oluşan faktörler aile-içi çatışmalar, okul ortamının değişmesi, yeni bir semte taşınma, sevdiği bir kişiyi ya da nesneyi kaybetmek, ailesinin

boşanması ve çok sevdiği birisinin ölmesi gibi yaşantılar yalnızlık duygusunu oluşturmaktadır. Okul ortamından kaynaklanan faktörler ise; yaşlıları tarafından reddedilme, arkadaşlık ilişkisi kurmakta zorlanma ve sosyal becerisinin olmamasıdır (Cheng ve Furnham, 2002; Kochenderfer ve Ladd, 1996).

Yalnızlık duygusu ve sosyal ilişkilerle ilgili değişkenler, atılganlık, kendini açma, riske girme, benlik bilinci ve çekingenliktir. Çekingenlik, benlik bilinci ve sosyal anksiyete yalnızlık duygusunun oluşmasına katkıda bulunurken atılganlık, riske girme, benlik saygısı ve kendini açma ise tam tersi bir etkide bulunmaktadır (Taylor ve diğ., 2000).

Yalnızlık yaşantısı içindeki bireylerde tipik bazı yalnızlık göstergeleri vardır. Bu kişilerde; başkalarına öfkeli duygularla yaklaşma, mutsuzluk, keder, korku, anksiyete, gerginlik, yerinde duramama, can sıkıntısı ve depresyon gibi durumlar gözlenmektedir (Feldman, 1998). Yalnızlığın gelişmesinde kişinin benlik değerinin, yalnızlıkla başa çıkma davranışlarının ve vereceği tepkilerin önemi büyüktür. Kişisel özellikler, sosyal ilişkiler ve bu ilişkilerden beklentileri, ekonomik durum ve kültürel faktörler kişinin yalnızlığa olan duyarlılığını etkiler. Ayrıca ayrılık, kayıp, yeni bir iş, farklı bir şehre taşınma ve hastalık yalnızlığın ortaya çıkmasına neden olabilir. Her bireyin yalnızlığını hissetme ve yaşama biçimi farklılıklar gösterebilir (Baron ve Byrne, 2000).

Sonuç olarak yalnızlık duygusunun yaşanmasında bireylerin düşük benlik algısı, utangaçlık, çekingenlik gibi kişilik özelliklerinden oluşan bireysel faktörler ile sosyal ilişkilerinin sıklığı, sosyal beceri düzeyleri ve sosyal etkileşim gibi sosyal faktörler etkili olmaktadır.

#### **2.1.4. Yalnızlık Kavramına İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar**

Bu başlık altında yalnızlık ile ilgili kuramsal görüşlere yer verilmiştir. Bu kuramların yalnızlık duygusunun ortaya çıkışını ve ifade edilmesini etkileyen etkenler konusuna nasıl yaklaştığı ve yalnızlığı nasıl açıkladığı tartışılmıştır.

*Psikoanalitik yaklaşımda*, ilk olarak Zilborg (1938) yalnız olmak ile yalnızlık duygusunun farklı kavramlar olduğunu açıklamaktadır (Akt.:Buchholz ve Catton, 1999). Yalnız olmak, normal ve geçici bir durumun sonucudur. Yalnızlık duygusu ise bireye üzüntü veren, olumsuz duygular yaşamasına neden olan bir durumdur. Zilborg, yalnızlığın kaynağının çocukluk döneminde oluştuğunu öne sürmektedir. Çocukluk döneminde özseverlik (narsisizm) ve sonsuz güce sahip olma gibi ilkel duygularını abartan bireyin bu durumunun, yalnızlık ve düşmanlığa dönüşebileceğini belirtmektedir.

Fromm (1941) sevgiyi geliştirememiş bireylerin, yalnızlık ve önemsizlik duyguları yaşayacağını ve bu duygularla başa çıkmak için çeşitli mekanizmaların kullanıldığını belirtmektedir (Geçtan, 1999).

Sullivan (1953) yalnızlığın bileşenlerinin bebeklik döneminde başladığı ve her bir gelişim dönemi boyunca oluşmaya devam ettiğini öne sürmektedir. Yalnızlığı bireyin temel gereksinmesi olan kişilerarası ilişkilerde yakınlık karşılanmadığı zaman ortaya çıkan bir durum olarak açıklamaktadır. Yetişkinlikte yaşanan yalnızlığın kökleri Sullivan'a göre bebeklik döneminde yatmaktadır. Sullivan yalnız insanların, gelişim aşamalarında sahip olmaları gereken çeşitli deneyimlerden yoksun olduklarını öne sürmektedir (Akt.: Marangoni ve Iekes, 1989)

Fromm-Reicmann (1959) Sullivan'ın yalnızlık teorisini kabul etmekte, yalnızlığın temelini bebeklikte ve ilk çocuklukta atıldığını açıklamaktadır (Akt.:Buchholz ve Catton, 1999). Fromm-Reicmann'a göre bireyler, oldukça acı veren ve korkutucu olan yalnızlıktan kurtulmak için mümkün olan her şeyi yapabilir. Bireyi tehdit eden bu duyguların, bireyin objektif ve sübjektif dünyaları arasındaki farkı ayırt etme algısı kaybolduğunda yalnızlık duygusunu oluşturduğunu açıklamaktadır. Fromm-Reicmann, aynı zamanda tek başlılık boyutunu oluşturan farklı bir yapının olduğunu da kabul etmektedir. Winnicott (1957) ve Fromm-Reicmann (1959), yaratıcı bireylerin yalnız kalmaya ihtiyaçları olduğu; ancak, yalnız kalabildikleri sürece kendi ruhsal yapılarının üzerine eğilerek, iç dünyalarının zenginliklerine inerek müzik, edebiyat, güzel sanatlar alanlarında ya da teknolojik ve bilimsel yenilikler ortaya çıkarabildiklerini öne sürerler

Yalnızlıktan farklı olan tekbaşınalığın gerekli ve olumlu olduğunu savunurlar (Akt.:Buchholz ve Catton, 1999).

*Varoluşçu kuramcılar* yalnızlığın evrensel bir duygu olduğunu ve hemen hemen bütün insanların bazı zamanlarda bu duyguyu yaşadıklarını ifade ederler. Aynı zamanda varoluşçu yaklaşımclar insanın eninde sonunda yalnız kalacağına inanmaktadırlar. Moustakas (1989) varoluş yalnızlığı ile yalnızlık kaygısı arasındaki farklılığı tanımlamıştır. Varoluş yalnızlığının, insan yaşantısının kaçınılmaz bir parçası olduğunu, insanın kendisiyle yüzleşme sürecini içerdiğini ve benlik gelişimine katkıda bulunduğunu belirtmektedir. Bunun karşıtı olan yalnızlık kaygısı olumsuz bir yaşantı olup insanın yabancılaşmasına yol açmaktadır (Akt.:Demir, 1990).

*Etkileşim kuramcılar* bireyin diğerleri ile hiçbir gerçek ilişkisinin olmadığını hissettiği anda yalnızlığın ortaya çıktığını öne sürerler. Rogers (1994) bireylerin, içlerinde taşıdıkları kişiliği diğer kişilerin tam olarak anlayamayacağını düşündükleri için çevreleri tarafından onay görecektir şekilde hareket ettiklerini bununda yalnızlıklarının artmasına neden olduğunu açıklamaktadır (Akt.:Rokach ve diğ., 2003)

Weiss (1973), yalnızlık konusunda ileri sürülebilecek farklı görüşleri göz önüne alarak genel bir sınıflama yapmıştır. Yalnızlığı, sosyal ve kişisel yönleri ile ele alarak sınıflandırmaktadır. Bu duruma göre yalnızlık, kişinin gereksinim duyduğu sosyal ilişkilerden yoksunluğuna karşı bir tepkisi olabileceği gibi, kişinin değişik sosyal ilişkileri bulunmasına rağmen, bu ilişkilerde samimiyetin, yakınlığın ve duygusallığın bulunmayışına gösterilen bir tepki de olabileceğini ileri sürer (Akt.:Neto ve Barros, 2000).

*Bilişsel yaklaşımın* öncülerinden olan Peplau ve Perlman (1982) yalnızlık olgusunun duygusal ve davranışsal öğelerinin varlığını reddetmezler; fakat, daha çok bilişsel süreçlere odaklanırlar. Yalnızlığın bireyin sahip olduğu ilişkiler ile sahip olmayı arzu ettiği ilişkiler arasında bir uyumsuzluk ve farklılık algılandığında yaşandığını öne sürerler (Akt.:Chipuer ve diğ., 2003). Benzer sosyal ilişkilere sahip olan iki kişiden biri içinde bulunduğu durumdan memnun görünürken, diğeri yalnızlık duygusu

yaşayabilmektedir. Bilişsel yaklaşıma göre bunun nedeni yalnızlık duygusu yaşayan bireylerin, yalnızlıklarının nedenine dair yapmış oldukları yüklemelerdir.

Sonuç olarak, yalnızlık durumuna gelişim ve kişilik kuramlarının yaklaşımları, kişilerarası ilişkiler kurmada başarısızlıklar nedeniyle acı çeken bireylerin kişilik gelişimindeki süreçlerde nelerin ters gittiğini incelemek olmuştur.

### **2.1.5. Yalnızlıkla Başa Çıkma**

Yalnızlığın oluşumu ile ilgili pek çok araştırma bulunurken, başa çıkma tarzlarına daha düşük oranda değinildiği gözlenmektedir. Yalnızlık duygusu içinde bulunan birey yaşadığı olumsuz durumlarla başa çıkabilmek için çeşitli yollara baş vurmaktadır. Başvurdukları yollardan bazılarının olumlu etkisi olarak yalnızlık duygularından kurtulmalarını sağlarken, bazıları da yalnızlık duygusunun kronikleşmesine neden olmaktadır.

Etkili başa çıkma tarzlarından günlük tutma, müzik dinleme, spor veya yürüyüş yapma, hobiyle uğraşma, sinemaya gitme ve kitap okumak gibi etkinlikler bulunmaktadır. Bireylerin aktivitelere katılımlarında tek başına olsalar bile bir şeyler yapmış olmanın etkisiyle, yalnızlık durumuna bakış açılarını olumsuzdan olumluya doğru değiştirmesine olanak sağlamaktadır. Birey katıldığı bu etkinliklerle kendini ve sosyal ilişkilerini geliştirerek yalnızlık duygusuyla başa çıkabilir (Rokach ve Neto, 2000). Birey yalnızlık durumunu, kendini geliştirmeye ayırıp, yaşam tarzını değiştirerek davranışlarında değişiklikler yapma kararı alabilir. Yaşama dair amaçlarında değişiklik yaparak iletişimini geliştirmeye çalışır.

Yalnızlıkla başa çıkmada olumlu olmayan faaliyetlerde bulunmaktadır. Bireyin yalnız olduğu zamanlardan daha fazla hoşlanmaya başlaması, sürekli kendisiyle meşgul olması, çevresiyle ilişkilerini azaltması ve karşı cinsten bağlayıcı bir ilişkiye girmekten kaçınması, kendini soyutlaması yalnızlık duygusunun artmasına ve kronikleşmesine neden olmaktadır (Rokach ve Brock, 1997; Benedict ve diğ., 2002). Etkisiz başa çıkma



tarzlarından olan ağlamak, uyumak, hayal kurmak, hiçbir şey yapmamak, aşırı yemek, televizyon seyretmek, içki içmek, bilgisayar oyunu oynamak gibi faaliyetleri sürekli yapılmasıdır. Bu faaliyetler, bireyin yalnızlık duygusunun artmasına neden olmaktadır. Aynı zamanda madde kullanımı, intihar girişimlerinde bulunma, suç işleme gibi olumsuz davranışlara da dönüşebilmektedir (Rokach, 2000).

### **2.1.6. Yalnızlık Duygusuyla İlgili Araştırmalar**

Bu bölümde, yalnızlık duygusuyla ilişkili olarak yapılan çeşitli araştırmaların bulgularına yer verilmiştir. Bireylerin yalnızlık duygularının oluşmasında ve gelişmesinde, kişisel ve sosyal özellikler önemli olduğundan yalnızlık konusunda yapılan araştırmalar bu iki temel boyut kapsamında sunulmuştur.

#### **Yalnızlık Duygusu ve Kişisel Özellikler**

Yalnızlık duygusu ile kişisel özellikler arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik araştırmalar yapılmıştır. Bu başlık altında yalnızlık duygusu ile barınma, akademik başarı, alkol ve sigara kullanma, kendini beğenme, yaşamdan memnuniyet ve gelecek ile ilgili düşüncelerden oluşan kişisel özellikler konusunda yapılan araştırmalar bulunmaktadır.

Yurtta ve ailesiyle birlikte yaşayan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin cinsiyetleri, aile özellikleri, arkadaşları ile olan ilişkileri, sorunlarını diğer insanlarla paylaşıp paylaşmama durumu ve sigara kullanma durumu gibi bazı değişkenlere göre değişip değişmediği incelenmiştir (Baran ve Bulut, 2002). Yurtta kalan gençlerle, ailesiyle birlikte yaşayan gençlerin yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir değişiklik olmadığı bulunmuştur. Gençlerin yalnızlık düzeyleri ile cinsiyetlerinin, aile özelliklerinin, yaşadığı yer ve arkadaş ilişkilerinin ve sorunlarını başka insanlarla paylaşabilme durumunun değişiklik yarattığı belirlenirken, gencin sigara kullanma durumunun yalnızlık duygularında değişikliğe neden olmadığı bulunmuştur.



Yalnızlık duygusu ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar da bulunmaktadır. Yalnızlık, sınav kaygısı, aile, arkadaş ve öğretmen desteği değişkenlerinin akademik başarıyı ne denli yordadığı Yıldırım (2000) tarafından incelenmiştir. Öğretmenden ve aileden algılanan destek, yalnızlık ve sınav kaygısı değişkenlerinin akademik başarıyı anlamlı olarak yordadığını, arkadaştan algılanan sosyal desteğin ise yordamadığı bulunmuştur. Benzer bir çalışmada, yalnızlığın atılganlık, durumluk-sürekli kaygı, depresyon ve akademik başarı ile ilişkisi konusunda gerçekleştirilmiştir (Özodaşık, 1989). Yalnızlık ve atılganlık arasında negatif yönde, kaygı ve depresyon ile yalnızlık arasında da pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Yalnızlıkla, akademik başarı arasında ise negatif yönde ilişki olduğu gözlenmiştir.

Yalnızlık hissi duyan insanlarda sigara, alkol ve uyuşturucu tüketiminin arttığını gösteren araştırma bulguları da bulunmaktadır. Sigara içme alışkanlığı olan ve olmayan üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve uyum düzeylerini incelemek amacıyla Çiftçi (1997) tarafından bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Sigara içen öğrencilerin yalnızlık düzeyi, sigara içmeyenlere oranla daha yüksek bulunmuştur. Sigara içen öğrencilerin sosyal ilişkilere girme düzeylerinin, sigara içmeyen öğrencilere oranla daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinde yalnızlık, stres, ümitsizlik, depresyon, yaşama amaçları, alkol ve ilaç kullanma ile intihar düşünceleri arasındaki ilişki incelenmiştir (Kirkpatrick-Smith ve diğ., 1991/1992). Bu dört değişkenin de intihar düşüncelerini ortaya çıkaran etkenler olduğu gözlenmiştir. Ayrıca on sekiz yaş ve üzerinde bulunan geniş bir grupta, yalnızlık ile alkolizm riskini inceleyen bir araştırmanın bulguları yalnız olan ve yalnız olmayan erkeklerde alkol alma riskinin değişmediğini buna karşılık kadınlarda yalnızlık duygusunun alkol alma riskini ortaya çıkardığını yansıtmıştır (Page ve Cole, 1991).

Yalnızlık duygusu ve alkol kullanma arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmanın bulguları algılanan yalnızlık duygusu ve sosyal ilişkilerin yetersizliği ile içki içme arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir (Pedersen ve Kolstad, 2000). İçki içmeyenlerin düşük-sosyo ekonomik seviyeden geldikleri ve ailelerinin kültür

düzeylerinin de düşük olduğu gözlenmiştir. İçki içenlere göre, içki içmeyen öğrencilerin ruh sağlıklarının daha fazla yerinde olduğu gözlenmiştir.

Yalnızlık ve depresyonu oluşturan stres faktörleri üzerinde ekonomik sorunların hem doğrudan, hem de dolaylı etkisinin olduğu bulunmuştur (Lempers ve diğ., 1989). Öğrencilerin yaşadıkları stres kaynakları ile ailelerinin disiplin tarzlarındaki farklılıklar arasında anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin yaşadıkları stresin, etkisiz başa çıkma şekli olan ilaç kullanmalarına neden olduğu gözlenmiştir.

Yalnızlık duygusu yaşayan bireylerin kişilerarası iletişimde sorunlar yaşadıkları için daha fazla interneti kullandıkları hatta arkadaşlık ilişkilerini başlattıklarını gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Üniversite öğrencilerinde yalnızlık duygusu ve internet kullanma arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmanın bulguları yalnızlık duygusuyla akademik başarı, arkadaşlık ilişkisi ve sağlıklı olma arasında anlamlı ilişki olduğu göstermiştir (Ayaroğlu, 2002). İnternetin kişinin yaşamındaki olumsuz ilişkiler, arkadaşların azlığı, fiziksel görünüm, özürülü olma gibi yetersizliklerle başa çıkmak için kullanıldığı gözlenmiştir (Seepersad, 2004). Benzer şekilde bir araştırmada da, yalnızlık duygusu yaşayan öğrencilerin arkadaşlarını internet yoluyla seçtikleri bulunmuştur (Prezza ve diğ., 2004).

Bazı araştırma bulguları incelendiğinde, yalnız bireylerle utangaç bireylerin kendilerine ilişkin düşüncelerinde bazı ortak benzerlikler olduğu görülmektedir. Yalnız bireylerin kendilerini ve başkalarını olumsuz olarak değerlendirdikleri ve başkaları tarafından da olumsuz olarak değerlendirilme beklentisi içinde oldukları, kendilerini toplumsal becerisi yetersiz, utangaç, cana yakın olmayan, başkaları tarafından kabul edilmeyen ve karşı cins tarafından çekici bulunmayan kişiler olarak algıladıkları ve kişilerarası ilişkilerde kendilerine olumsuz özellikler yükledikleri gözlenmiştir.

Literatüre bakıldığında yalnızlık duygusu yaşayan öğrencilerin kendilerinden memnun olmadıkları, düşük benlik algısına sahip oldukları gözlenmektedir. İçsel ve dışsal denetimli olmanın ve bazı değişkenlerin üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine etkisi incelenmiştir (Yüksel, 1991). Dışsal denetimli öğrencilerin içsel denetimlilere

göre yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Dış görünümünden memnun olmayan öğrencilerin memnun olanlara göre yalnızlık duygusunu daha fazla hissettikleri bulunmuştur. Erkek öğrencilerin kızlara göre daha fazla yalnızlık duygusu hissettiği ve yerleşim birimlerine göre öğrencilerin yalnızlık duygularının değişmediği saptanmıştır.

Benzer bir araştırmada ise, üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir dizi çalışmada, bazı öğrencilerin yalnızlıklarını kendi özellikleri ve kişilikleri gibi içsel nedenlere yüklediği gözlenmiştir (Russell ve diğ., 1980). Yalnızlık duygusu yaşayan öğrenciler kendilerini utangaç, çirkin, sosyal yönden beceriksiz ve arkadaşlık kurmaktan korkan kişiler olarak değerlendirmişlerdir. Bazılarının ise yalnızlıklarını, üniversitenin çok büyük olması ve insanlarla tanışma olanaklarının kısıtlı olması gibi dışsal nedenlere yükledikleri gözlenmiştir.

Yalnızlık ve mutluluğun düzenleyicisi olarak kişilik özellikleri, arkadaşlık ilişkileri ve kendine güvenin incelendiği bir araştırmanın (Cheng ve Furnham, 2002) bulguları öğrencilerin yalnızlık ve mutluluk duyguları ile okul başarılarının, kendine güven ve arkadaşlık ilişkilerinin karşılıklı olarak birbirlerini etkilediğini yansıtmaktadır. Kendine güvenen kişilik özelliğine sahip öğrencilerin, sosyal ilişkilerinde de başarılı olduğu gözlenmiştir. Benzer bir araştırmada da, üniversite öğrencilerinde mutluluk, yalnızlık ve utangaçlık duyguları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmanın bulguları yalnızlık ve utangaçlık duyguları arasında anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir (Booth ve Bohnsack, 1992). Erkek öğrencilerin kendilerini kız öğrencilerden daha yalnız, daha utangaç ve daha mutsuz algıladıkları gözlenmiştir. Mutluluk ile yalnızlık duyguları arasında ise ters yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Diğer bir çalışmada da üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerinin, kişisel özelliklerine, ailenin sosyo ekonomik kültürel niteliklerine ve anne babaların tutumlarına göre değiştiğini göstermiştir (Güngör, 2000).

Üniversite öğrencilerinin yalnızlık, benlik saygısı ve yakın ilişkiler kurabilme düzeyleri ve bu düzeyler arasındaki ilişkileri araştırmak amacıyla Odacı (1994) tarafından bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Kız öğrencilerin erkeklere göre daha kolay yakın ilişki kurdukları gözlenmiştir. Öğrencilerin yaklaşık yarısına yakınının yalnızlık duygusu

yaşadığı saptanmıştır. Araştırma bulguları öğrencilerin yarıya yakınının benlik saygılarının düşük olduğu ve başkaları ile yakın ilişki kuramadıklarını yansıtmaktadır. Benlik saygısı ve yakın ilişkiler kurabilme arasında pozitif, yalnızlık ve benlik saygısı arasında da negatif ilişki olduğu gözlenmiştir.

Geçici ve kronik yalnızlık duyguları yaşayan öğrencilerin kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada, Amerika ve İran üniversitelerinde okuyan İranlı öğrenciler karşılaştırmıştır (Hojat, 1983). Her iki üniversitede de kronik yalnızlık duygusu yaşayan öğrencilerin geçici yalnızlık duygusu yaşayanlara göre kaygı, nörotizm ve dışsal kontrole inanma düzeyleri daha yüksek çıkmıştır. Aynı zamanda kronik yalnızlığa sahip olan öğrencilerin benlik algılarının düşük ve içe dönük kişilik özelliğine sahip oldukları saptanmıştır. İran üniversitesinde okuyan öğrencilerin depresyon ve içe dönüklük düzeyleri arasındaki anlamlı ilişki olduğu gözlenmiştir.

Yalnızlık duygusunun hayatından memnun olmama ile ilgili olduğunu gösteren araştırma sonuçları da bulunmaktadır. Buna bağlı olarak, yalnızlık duygusu, yaşamdan zevk almanın yitirilmesi, acı çekme ve depresif bozukluklar arasındaki ilişki incelenmiştir (Joiner ve diğ., 2002). Üniversite öğrencilerinin ruhsal durumları, yalnızlık duyguları, sosyal ilişkileri yaklaşık olarak bir yıl arayla iki farklı zamanda gözlenmiştir. Araştırma bulguları, sosyal ilişkiler bozuldukça yaşamdan zevk almanın da azaldığını göstermiştir. Acı çekme ile depresif bozukluklar arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

Gençlik döneminde bulunan araştırma görevlilerinin, yalnızlık düzeyi ile tükenmişlik düzeyi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmanın bulguları, kadın araştırma görevlilerinin duygusal tükenme hissini, erkeklere göre daha fazla yaşadıklarını göstermiştir (Selçukoğlu, 2001). Bu araştırmada kişisel başarı düzeyi, kadın araştırma görevlilerinde erkek araştırma görevlilerine göre daha yüksek bulunmuştur. Yalnızlık duygusunu en çok hissedenlerin ise, bekar araştırma görevlileri olduğu gözlenmiştir.

Diğer bir araştırmada, ergenlerin yalnızlık deneyimleri ile algıladıkları yaşam kalitesinin topluma bağlayıcılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmanın bulguları öğrencilerin toplumsal ilişkilere katılımları ve yaşam kalitelerini algılama şekilleri ile yalnızlık duygusu arasında ilişki olduğunu yansıtmaktadır (Chipuer ve diğ., 2003).

Öğrencilerin yaşlılarıyla kurdukları yakın ilişki ve stres düzeyleri, boylamsal bir çalışma ile incelenmiştir (Prinstein ve Greca, 2002). İlk uygulama altıncı sınıfta okuyan öğrenciler üzerinde yapılmış, ikinci uygulama ise aynı öğrencilerle altı yıl sonra gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerin arkadaşları tarafından tanımlanma durumları ile benlik algılarına bakılmıştır. Veri grubu popüler, zeki, neşeli, saldırgan, uyumsuz ve hiç arkadaşı olmayan ya da az arkadaşı olan öğrenciler şeklinde tanımlanmıştır. Sonuç olarak arkadaşlarıyla yakın ilişki kuran öğrencilerin benlik algıları ve stres düzeyleri, olumlu yönde gelişmektedir. İzleme çalışmasında, popüler ve dışadönük kişilik özelliklerine sahip olan öğrencilerin streslerinin azaldığı, buna karşılık saldırgan olan öğrencilerin ise tam tersi olarak streslerinin arttığı bulunmuştur.

Yalnızlık duygusuna eşlik eden ümitsizlik ve umutsuzluk duyguları ayrıca yaşamlarından memnun olmama gibi durumlar araştırmacıların dikkatini çeken bir konu olmuştur. Suçlu ve suçlu olmayan erkek öğrenciler arasında ümitsizlik, benlik algısı, kişilik özellikleri ve yalnızlık duyguları arasındaki ilişki incelenmiştir (Ruchkin ve Eisemaan, 1999). Araştırmada iki grup arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Yalnızlık ve ümitsizlik arasında karşılıklı birbirini etkileyen yüksek bir ilişki bulunmuştur. Kişilik özellikleri ile psikolojik sorunlar gösterme açısından da anlamlı bir ilişki bulunduğu gözlenmiştir.

Benzer bir araştırma, yalnızlığa eşlik eden psiko-sosyal değişkenleri iki farklı kültürde ölçmek amacıyla gerçekleştirilmiştir (Neto ve Barros, 2000). Yalnızlık duygusu, iyimserlik, sosyal kaygı ve yaşam doyumu ölçekleri kullanılmıştır. İki kültür arasında yalnızlıkla ilgili cinsiyet ve kültüre özgü değişiklik bulunmamıştır. Buna karşılık yalnızlık duygusu yaşayan öğrencilerin çoğunluğunda yaşamlarından memnun olmama ve nörotizm olduğu gözlenmiştir. Ayrıca, lise öğrencilerinin yalnızlık duyguları üniversite öğrencilerinden daha yüksek bulunmuştur.

Yalnızlık duygusu ve sosyal değişkenler ile ilgili araştırmalar incelendiğinde, yalnızlık duygusu yaşayan öğrencilerin alkol ve sigara kullandıkları, akademik başarısızlık yaşadıkları, düşük benlik algısına sahip oldukları, ümitsiz oldukları, dışsal kontrole inandıkları, utangaç oldukları, internet bağımlılığı geliştirdikleri bulunmuştur.

### **Yalnızlık Duygusu ve Sosyal Özellikler**

Bu başlık altında, öğrencilerin yaşadıkları yalnızlık duygusu ile aile ilişkileri, arkadaşlık ilişkileri, sosyal destek alma ve yaşadıkları sorunlar karşısında gösterdikleri tepkiler gibi sosyal ilişkileri konusunda yapılan araştırmalar sunulmuştur.

Yalnızlık duygusu oluşumunda ve gelişmesinde aile ve arkadaşlık ilişkileri arasındaki ilişkileri belirlemeye yönelik araştırmalar bulunmaktadır. Aile-içi çatışmalar ve aile bütünlüğünün, öğrencilerin kişisel gelişimleri ve sosyal ilişkileri üzerindeki etkisini inceleyen bir araştırmanın bulguları aile-içi çatışmaların kız ve erkek öğrencileri farklı düzeylerde etkilemekle birlikte, her iki cinste de yalnızlık duygularının artmasına neden olduğunu göstermiştir (Johnson ve diğ., 2001). Benzer bir araştırmada da, arkadaşlık ilişkileri, aile yapısı ve demografik değişkenlerin öğrencilerde yalnızlık duygusunu ne kadar yordadığı incelenmiştir (Uruk ve Demir, 2003). Akran ilişkileri, aile yapıları ve demografik değişkenler arasında akran ilişkilerinin öğrencilerin yalnızlık düzeylerini en iyi yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Anne-baba ve arkadaş bağlılığının sosyal ve duygusal yalnızlık üzerindeki ayrıştırıcı etkisini inceleyen Löker (1999) sosyal ve duygusal yalnızlığın farklı iki boyut olduğu denencesini kısmen doğrulamıştır. Yaşları 12 ile 28 arasında değişen ergenlerde, orta yaş ergenlerin geğ yaş ergenlere göre daha fazla duygusal yalnızlık hissettikleri ve erken yaş ergenlerin orta ve geğ yaş ergenlerden daha fazla sosyal yalnızlık yaşadıkları görülmüştür. Diğer bir araştırmada da üniversite öğrencilerinin arkadaş ve aileleriyle ilişkileri ile sosyal destek, doyum ve yalnızlık arasındaki ilişki incelenmiştir (Güngör, 1996). Üniversite öğrencilerinde duygusal yalnızlığın sosyal yalnızlığa oranla daha çok



yaşandığı gözlenmiştir. Yalnızlık duygusu açısından erkeklerin kızlara, duygusal ilişkisi olmayanların olanlara oranla kendilerini daha yalnız hissettikleri gözlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir (Demir, 1990). Erkek öğrencilerin kız öğrencilerden, akademik yönden başarısız olanların başarılılardan, serbest zamanını tek başına geçirenlerin başkalarıyla geçirenlerden, aylık gelirini sosyal etkinlikler için yeterli görmeyenlerin görenlerden, çevresinden sosyal destek almayanların alanlardan, yakın arkadaş sayısı az olanların fazla olanlardan, yeni sosyal ilişki kurmaya isteksiz olanların isteklilerden, sosyal becerilerini yetersiz görenlerin yeterli görenlerden, sorunlarını kimseye açmayanların sorunlarını başkalarına açanlardan, anneye babayla karşı cinsle ilişkilerden memnun olmayanların bu ilişkilerden memnun olanlardan, daha yoğun yalnızlık duygusu yaşadıkları bulunmuştur.

Yalnızlık duygusu ile yabancılaşma arasındaki ilişkileri belirlemeye yönelik araştırmalar da yapılmıştır. Üniversite öğrencilerinde yabancılaşma ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmanın bulguları öğrencilerin yalnızlık ve yabancılaşma düzeyleri arasında yüksek ilişki olduğunu göstermiştir (Duru,1995). Öğrencilerin yalnızlık ve yabancılaşma düzeylerini etkileyen etmenlerden sosyal ilişkilere ait olanların, bireysel ve ailesel özelliklere ait olanlara göre, daha yüksek oranda etkilediği gözlenmiştir.

Yalnızlık duygusu yaşayan bireylerin toplumsal ilişkilerinde yetersizlik gösterdikleri görülmektedir. Yakın ilişki kuran ve kurmayan üniversite öğrencilerini çeşitli sosyal psikolojik etkenler yönünden karşılaştıran bir araştırmanın bulguları, romantik beraberliği olmayan öğrencilerin duygusal yalnızlığı daha fazla hissettiklerini göstermiştir (Büyükşahin, 2001). Benlik saygısı ve stres belirtisi göstermeleri açısından iki grup arasında değişiklik bulunmamıştır. Erkek öğrencilerin kızlara oranla daha fazla ilişkilerine güvenli bağlanma stili ile bağlandıkları ve daha az stres belirtisi gösterdikleri ve daha yapıcı stresle başa çıkma tarzlarını tercih ettikleri gözlenmiştir. Benzer bir araştırmada, arkadaşları ile sağlıklı ilişki kuran ve sağlıklı ilişki kuramayan öğrencilerin yaşlılarıyla duygusal ve davranışsal uyumu karşılaştırılmıştır (Crockett, 2000). Arkadaşı

olmayan veya sağlıklı arkadaşlık ilişkisi kuramayan öğrencilerin, depresyon ve yalnızlık düzeylerinin, diğer gruba göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Yalnızlık duygusu ile sosyal destek arasındaki ilişkileri belirlemeye yönelik araştırmalarda yapılmıştır. Sevilen birinden ölüm nedeniyle ayrılan ergenlerin üzüntüyle başa çıkma yöntemlerini inceleyen bir araştırmanın bulguları, öğrencilerin üzüntüyle başa çıkmada ailelerinden ve yakın arkadaşlarından destek aldıkları veya kendi kendilerine başa çıkmaya çalıştıkları buna karşılık okul rehberlik hizmetlerinden yardım almadıkları göstermiştir (Rask ve diğ., 2002). Öğrencilerin üzüntüyle etkili bir biçimde başa çıkmayı gerçekleştiremedikleri için yalnızlık ve ölüm gibi olumsuz duygu ve düşünceler yaşadıkları gözlenmiştir.

Diğer bir çalışmada ise, yüksekokula devam eden birinci sınıf öğrencilerinin yalnızlık duyguları, kişisel uyum, sosyal destek sistemleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir (Larose ve Bernier, 2001). Sosyal yönden çekingen olan öğrencilerin, arkadaşlarından ve öğretim elemanlarından yardım istemede güçlük çektikleri gözlenmiştir. Yalnızlık duygusu yaşayan öğrencilerin kaygı eğilimleri, stresi algılamalarının yaşamayanlara göre daha fazla olduğu bulunmuştur. Çevrelerinde destek veren kişilere karşı güvensizlik yaşadıkları, sosyal destek almada güçlük çektikleri gözlenmiştir.

Benzer bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve bazı değişkenlerin uyum düzeyine etkisini incelenmiştir (Bilgen, 1989). Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri yükseldikçe kişisel, sosyal ve genel uyum düzeylerinin de düştüğü gözlenmiştir. Araştırmada üniversite birinci sınıf öğrencilerinin yalnızlık puanları, son sınıf öğrencilerine göre daha yüksek çıkmıştır. Kız ve erkek öğrencilerin yalnızlık düzeyleri arasında değişiklik olmadığı gözlenmiştir.

Yalnızlık duygusu ile başa çıkma arasındaki ilişkileri belirlemeye yönelik araştırmalarda yapılmıştır. Yalnızlık duygusu ile empatik beceri, benlik algısı ve stresle başa çıkma tarzları inceleyen bir araştırmanın bulguları, sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyleri yüksek olan öğrencilerin, benlik algılarının da düşük olduğunu ve etkisiz başa çıkma



mekanizmalarını kullandıklarını göstermiştir (Benedict ve diğ., 2002). Aynı zamanda etkisiz duygusal başa çıkma yolunun duygusal yalnızlığın yükselmesine neden olduğu, buna karşılık sosyal yalnızlığa neden olmadığı bulunmuştur. Benzer bir çalışmada da yalnızlık duygusu yaşayan öğrencilerde stresle başa çıkma tarzları incelenmiştir (Van ve Duke, 1991). Etkisiz başa çıkma şekli olan üzüntüye kapılıp tepkisiz kalma tarzının hem yalnız hem de yalnız olmayan öğrencilerde olduğu bulunmuştur. Yalnızlık duygusu yaşamayan ergenlerde bu durumun geçici olduğu araştırmanın bir diğer bulgusudur.

Yalnızlık duygusuyla başa çıkma ve kültürel geçmişin etkisi incelenmiştir (Rokach ve Neto, 2000). İki farklı kültürde öğrencilerin yalnızlık duygusuyla başa çıkmada kullandıkları etkili stratejiler karşılaştırılmıştır. Yalnızlık duygusunun kabul ve yansıtma, kişisel gelişim, sosyal desteğe başvurma, uzaklaşma ve inkar, dinsel inançlarla ilgisi incelenmiştir. Sonuç olarak iki kültür arasında kültüre özgü anlamlı farklar olduğu bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve sosyal beceri düzeylerini inceleyen Hamarta (2000) erkek öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin kız öğrencilere göre önemli düzeyde yüksek olduğunu bulmuştur. Sınıf düzeylerine göre yapılan karşılaştırmada son sınıf öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin birinci sınıflara göre önemli düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin okuduğu bölüm, yetiştiği ve barındığı yer açısından yalnızlık duygularının değişmediği gözlenmiştir. Sosyal beceri ve yalnızlık düzeyi arasında ise ters yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Benzer bir çalışmada da, yalnızlık duygusu yaşayan öğrencilerin davranışlarını kontrol etmeleri incelenmiştir ve öğrencilerde sosyal beceri eksikliğinin kronik yalnızlığı oluşturan birincil etken olduğu gözlenmiştir (Carr ve Schellenbach, 1993). Kronik yalnızlık yaşayan öğrencilerin davranış ve duygularını ifade etmeyi öğrenemedikleri bulunmuştur. Kronik yalnızlık yaşayanların sosyal gelişmelerinde duygusal ve davranışsal problemler yaşadıkları araştırmanın diğer bir bulgusudur.

Yapılan deneysel çalışmalar sonucunda öğrencilerin yalnızlık duygularının azaldığı görülmektedir. Grupla sosyal beceri eğitiminin üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir (Çakıl, 1998). Deney grubundaki öğrencilerin

yalnızlık duygularında anlamlı düzeyde bir azalma olduğu ve bu azalmanın üç aylık izleme dönemi sonrasında da korunduğu gözlenirken kontrol grubundaki öğrencilerin yalnızlık duygularında anlamlı düzeyde bir değişim olmadığı saptanmıştır. Benzer bir araştırmada, insan ilişkileri becerileri eğitiminin üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine etkisi incelenmiş ve insan ilişkileri beceri eğitimi programının öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin azaltılmasında ve sosyal ilişkilerini geliştirmelerinde olumlu etkiye sahip olduğu gözlenmiştir (Odacı, 2003).

Yalnızlık duygusu ile davranış bozuklukları arasındaki ilişkileri belirlemeye yönelik araştırmalar da yapılmıştır. Öğrencilerin psikososyal gelişimindeki gözlenebilen davranış bozuklukları incelenmiştir (Hurre ve Aro, 1998). Davranış bozukluğu olan ve olmayan ergenler karşılaştırılmıştır. Her iki grup arasında depresyon, aile ilişkileri ve stres belirtileri arasında anlamlı bir değişiklik bulunmamıştır. Davranış bozukluğu gösteren öğrencilerin daha az sayıda arkadaşlarının bulunduğu, arkadaşlık kurmada güçlük çektikleri ve yalnızlık duygularını daha yoğun hissettikleri gözlenmiştir. Davranış bozukluğu gösteren kız öğrencilerin benlik algılarının, okul başarılarının ve sosyal becerilerinin, davranış bozukluğu olmayanlara göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Davranış bozukluğu olan öğrencilerin yaşlıları ile birbirine benzer sorunlar yaşadıkları ve kızların, psikososyal gelişmelerinde daha fazla sosyal desteğe ihtiyaç duydukları gözlenmiştir.

Psikolojik yardım aramaya yönelen ve yönelmeyen bireylerde stres, kontrol odağı inancı, yalnızlık algısı ve psikolojik belirti gösterme düzeyleri incelenmiştir (Azizoğlu, 1993). Kontrol odağı inancı ve yalnızlık algısı arasında anlamlı düzeyde ilişki olmadığı gözlenmiştir.

Yalnızlık duygusu ve sosyal değişkenler ile ilgili araştırmalar incelendiğinde, yalnızlık duygusu yaşayan öğrencilerin aile üyeleri ve arkadaşlarıyla ilişkilerinde sorun yaşadıkları, sosyal beceri düzeylerinin düşük olduğu, kendini açmada ve sorunlarını paylaşmada güçlük yaşadıkları ve etkisiz başa çıkma tarzlarının bulunduğu gözlenmiştir.

Sonuç olarak, yalnızlık duygusu ile ilgili olan araştırmalarda dikkati en çok çeken bulgu hem kişisel özelliklerin hem de sosyal özelliklerin yalnızlık duygusu ile değişik düzeylerde ilişkili olduğu saptanmıştır.

## 2.2 Öfke Duygusuna İlişkin Açıklamalar

Bu başlık altında, öfke duygusunun tanımı, öfkenin duygusunun nedenleri, öfkenin ifade ediliş biçimleri, öfke kavramına ilişkin kuramsal yaklaşımlar ve öfke duygusu ile başa çıkma ve öfke ile ilgili araştırmaların üzerinde durulmaktadır.

### 2.2.1. Öfke Duygusunun Tanımı

Öfke, günlük hayatımızda önemli yere sahip duygularımızdan biridir. Öfke, bireyin planları, istek ve ihtiyaçları engellendiğinde ve haksızlık, adaletsizlik ve kendi benliğine yönelik bir tehdit algıladığında yaşanan temel duygulardan biridir. Evrensel bir duygu olmakla beraber, her kültürde farklı şekillerde yaşanmaktadır.

Öfke bireyin kendisine yönelik bir tehlike nedeniyle karşısındaki bireyi uyarması şeklinde ortaya çıkan etkili bir yaşantıdır (Kennedy, 1992). Öfke, engellenme ve korku karşısında ortaya çıkan bir tepki olup, aşırı derecesinde bilinç bulanıklığına ve davranış bozukluklarına yol açabilmektedir (Köknel, 1986). Öfke duygusu Biagio (1989) tarafından, gerçek veya hayali bir engellenme, tehdit veya haksızlığa uğrama karşısında oluşan bilişlerle ilgili ve kişiyi rahatsız edici uyarıcıları ifade etmeye yol açan, güçlü bir duygu olarak tanımlanırken; Deffenbacher ve diğ. (1996) öfkenin planlanarak ortaya çıkan bir durum olmadığını, çoğunlukla, engellenme, haksızlığa uğrama, eleştirilme, küçümsenme gibi durumlarda oluştuğunu belirtmektedir.

Robins ve Novaco (1999) öfkeyi, basit bir sinirlilik veya kızgınlık halinden, yoğun hiddet durumuna kadar değişen dereceli bir duygusal durum olarak tanımlamaktadır.

Smith ve Furlong (1998) de belirli bilişsel, algısal çarpıtmalarla bağlantılı fenomenolojik, içsel bir duygu durumu olarak tarif etmektedirler. Ayrıca Debaryshe ve Fryxell (1998) öfkeyi, engel olunma ve derin kırgınlığın duygusal bir durumu olarak tanımlamıştır. Öznel olarak öfke; önemsiz kırgınlıklar nedeniyle aniden patlayan karşı olma, düşmanlık kırgınlık duygularını içeren bir durumdur.

Luhn (1999) göre öfke duygusundan önce kırgınlık duygusu oluşur. Kırgınlık, bir olay ya da kışkırtılma sonucu tetiklenerek kırgınlık düşünceleri ile birlikte davranışlara yansır. Kırgınlık artar, kontrol edilemezse şiddetlenir ve yapıcı eylemlerle kontrol edilemezse giderek güçlenir. Kontrol altına alınamayan kırgınlık, uzun süren şiddetli, acı verici ve tahrip edici bir dizi öfkeli düşünce ve eylemleri başlatır. Öfke bir işarettir. Kişilerin kırgınlık duygusu yaşadığında bu duyguya gösterdikleri bir duygu, bir tepkidir.

Smith ve Furlong (1998) öfke kavramını, genellikle hafif kırgınlıktan kavga ve şiddete varan yoğun duygular olarak ifade eder. Doğrudan doğruya nesnelere tahrip etmeye veya insanları yaralamaya yönelik saldırgan davranışları motive eden kompleks bir grup duygu ve tutumu da kapsar. Öfke düşmanlık duygusu içinde yer alır. Saldırganlık, genellikle diğer nesne ve kişilere yönelik tahrip edici ve zarar verici davranışları anlatır.

Literatürde öfke ve saldırganlık çoğu zaman birbiriyle ilişkili olarak ele alınmakta ve birbiriyle bağlantılı olarak değerlendirilmektedir. Öfke bir çok saldırganlık biçiminin arkasında yatan dürtü veya güdü olarak görülmektedir (Averill, 1983). Ancak, saldırganlık öfkeyle ilişkili olmasına rağmen, ikisi aynı değildir. Saldırganlık bir davranış, öfke ise duygudur. Öfke bazen saldırganlığa yol açar, fakat her zaman saldırgan davranışın başlatıcısı değildir (Kellner ve Bry, 1999).

Öfkenin; insanın mutluluk, üzüntü, korku ve nefretten oluşan beş temel duygusundan biridir ve bireyin istek ve ihtiyaçlarının engellenmesi, beklentilerinin gerçekleşmemesi söz konusu olduğunda ortaya çıkmaktadır. Tahrik edilme ve tehdit özellikle de kişinin benlik saygısına yönelik olarak haksızlık algılanması söz konusudur (Kısaç, 1999).

Verilen tanımlardaki ortak noktalara bakıldığında öfke duygusu, bireyin planları, istek ve ihtiyaçları engellendiğinde ve haksızlık, adaletsizlik ve benliğine yönelik bir tehdit algılandığında ve beklentileri gerçekleşmediğinde ortaya çıkan olumsuz bir duygudur.

### **Öfke Duygusunun Nedenleri**

Öfkeyi ortaya çıkaran etkenlerin neler olduğuna bakıldığında, aslında bu konuda kabul edilen tek bir cevap yoktur. Öfkeye neden olan etmenlerin başında *engellenme* (frustration) gelmektedir (Averill, 1983; Deffenbacher ve diğ., 1996). Bilindiği gibi engellenme istek, ihtiyaç ya da bir davranışın, amaca ulaşmasının önlenmesidir. Cüceloğlu (1991)'na göre ise, engellenme bireyin elde etmek istediği bir nesneye, ulaşmak istediği belirli bir amaca varmasında veya ihtiyaçlarının giderilmesi önlenmediği zaman ortaya çıkan olumsuz duygudur.

Öfkeyi ortaya çıkaran diğer nedenlerden biride *kışkırtma*dır (Averill, 1983). Kışkırtmalar genelde karşıdaki bireyi tahrik eden ve onu bir davranışı yapmaya zorlayan durumlardır. Bilişsel kuramcılardan Beck'e göre kışkırtma ve tehdit öfkenin temel nedenlerindedir (Akt.: Feldman, 1998).

Öfkeye neden olan diğer etkenler arasında ise, rahatsız edici ve hoş olmayan uyaran bulunması, aileyi veya hayran olunan bir bireyi model alma, yaşamdan memnuniyetsizlik, kişisel haklara ve benliğe saygı gösterilmediğini düşünmedir (Penn ve diğ., 2003).

Kişilerin yapmak istedikleri ve istemedikleri yaş ile değiştiği için öfke nedenleri de yaşa göre değişmektedir. Bebeklerde, ihtiyaçlarının karşılanmaması öfkeye neden olurken, çocuklarda yalnız bırakılmak, beklentilerin yaşına göre fazla olması ve başarısızlık öfke nedenleridir. Daha büyük çocuklarda ve yetişkinlerde öfke nedenleri, sosyal engellenmeler ve düş kırıklıklarını da kapsayarak artar. İğneleyici sözler, büyüklük taslanması, hor görülme, sosyal hırsların önüne geçilmesi, kıskançlık ve haksızlığa

uğramak sık rastlanan öfke nedenleridir (Deffenbacher ve diğ., 1996). Öfke duygusunun nedenleri yaşa göre değiştiği gibi cinsiyete göre de değişmektedir. Kadın ve erkeklerde farklı sebepler öfkeye neden olmaktadır, erkeklerde, diğer erkeklerin saldırısı ve hırpalanması, karşı cins tarafından küçük düşürülme ve aşağılanma en fazla öfke nedeni olurken, kadınlarda çirkin isimler takılması öfke nedeni olarak belirtilmiştir (Biaggio, 1989).

Günlük yaşamda kendini yeterince güvende hissetmeme, yanlış bilgilendirildiğini düşünme, başkaları tarafından kendisine saygısızca ya da haksız biçimde davranıldığını hissetme, uykusuzluk, kronik biçimde yorgun ve tükenmiş olma, aile-evlilik ilişkilerinin gerginleşmiş olma, onuru kırılmış, haklarına tecavüz edilmiş hissetme, kendisini kimsenin anlamadığını düşünüyor olma gibi faktörlerin öfke doğuran nedenler arasında olduğu söylenebilir (Gianakos, 2002).

Öfke duygusunun nedeni, direk olarak olayın kendisinin olmadığı, bireyin yaşanan olaya ilişkin taktığı kavramsal gözlüklerin olduğu açıklanmaktadır. Yani, yaşanan olaya ilişkin olarak yerleşmiş inanç, yorum ve değerlendirme kalıpları, olayı algılayış biçimleri ve bunlardan üretilen düşüncelerdir (Özer, 1989). Bir diğer deyişle, olayın bireyi öfkelendirmediğini, bireyin kendi inançları doğrultusunda, önceki deneyimlerle bağlantı kurarak öfkelendiği söylenebilir.

### **2.2.2. Öfkenin İfade Ediliş Biçimleri**

Öfke bireyin kendini savunmak ve karşısındakini uyarmak amacıyla ortaya koyduğu bir duygulanım biçimidir. Öfke kimi zaman kısa süreli, orta şiddette ve hatta kişiye faydalı; kimi zaman ise, çok şiddetli, yoğun, sürekli ve tahrip edici olabilmektedir. Öfkenin ortaya konulması yapıcı veya yapıcı olmayan bir şekilde sözel ya da davranışsal veya fizyolojik bir biçimde ifade edilebilir.

Bu duygunun açık bir şekilde, doğrudan ifade edilmesinin yıkıcı bir özelliği olduğu düşünüldüğünden, öfke pek çok kültürde olumsuz bir şekilde değerlendirilmektedir. Bu şekilde ifade edilen öfke duygusunun, kişiyi, sözel ve fiziksel saldırılara açık bir hale getirebildiği, aile içinde ve kişiler arası diğer ilişkilerde çatışmalara neden olabildiği ileri sürülürken (Penn ve diğ., 2003), kişinin benlik saygısının, önemli ölçüde düşmesiyle de sonuçlanabildiği belirtilmektedir (Deffenbacher ve diğ.,1996).

Öfke yaşantısında ve öfkenin ifade edilmesinde etkili olan fizyolojik ve davranışsal boyutlar bulunmaktadır. *Fiziksel ve fizyolojik boyut*, bireyin herhangi bir engellenme ya da öfke uyandıran bir durum ile karşılaştığında bastırılmış öfkenin bireyin bedeninde oluşturduğu fizyolojik değişikliklerdir (Berkowitz, 1990). Öfke belirtileri de adrenal ve noradrenalin hormonlarının bir bileşimi sonucunda ortaya çıkmaktadır. Öfkeye eşlik eden fizyolojik belirtiler, kas geriliminin artması, kaşların çatılması, dişlerin gıcırdatılması, ters ters bakma, yumrukları sıkma, yüzün kızarması, özellikle el ve ayakta titreme hissi, uyuşma hissi, tıkanma hissi, nefes almakta zorluk, vücudun çeşitli bölgelerinde seğirmeler olması, terleme, kontrol kaybı, sıcaklık hissi, burundan soluma, dudakları ısırma, beynin zonklaması, baş ağrısı ve hareketlerin hızlanması gibi tepkilerdir (Averill, 1983). Bastırılmış öfkenin, yüksek tansiyon, koroner arter hastalığı ve kanser gibi pek çok fiziksel rahatsızlıklarla da ilişkili olduğu ileri sürülmektedir (Bitti ve diğ., 1995; Siegman, 1993).

*Tepki ve davranış boyutu*, bireyin yaşadığı öfke duygusunu hangi biçimde ifade ettiğini açıklayan durumlardır. Bireyler uyarıcının türüne ve sahip olduğu bilişsel yapılarına göre farklı tepkiler göstermektedirler. Bazı bireyler öfkelerini bastırma veya içine atma ya da kontrol etme şeklinde ifade ederken bazıları da dışa vurarak gösterirler (Feldman, 1998).

Açık ve doğrudan ifade edilen öfkenin iki sebebi vardır. Birincisi, birey öylesine doludur ki herhangi bir olay bardağı taşıran son damla olmaktadır. Bu durum, kişinin öfkesine sebep olan olayla verdiği tepkinin orantılı olmayışından anlaşılmaktadır. Küçük bir olayın sebep olduğu büyük öfke patlamaları buna örnektir. Bu tür tepkiler



çok kere hayatında büyük doyumsuzluklar olan kimseler tarafından verilmektedir. Hayatında bir çok doyumsuzluk olan insanlar, engellemelerden ötürü öfke ile yüklüdürler. Bu nedenle küçük bir kıskırtma büyük bir patlamaya neden olabilir (Cautin ve Goetz, 2001). İkincisi, duygusal gelişmemişliktir. Duygusal açıdan olgunlaşmamış kimseler istediklerini seslerini yükselterek, saldırganlık göstererek almaya alıştırlarsa, bu onlarda bir alışkanlık haline gelir ve bütün hayatları boyunca bu davranışı göstermeye devam edebilirler. Bu durumun kökleri çocuklukta yatmaktadır. Çocuk ilk tecrübelerinde öfkesini saldırganlığa dönüştürerek elde ederse, bu onun için ödül olur ve benzer durumda benzer biçimde davranışlarını sürdürür (Lerner, 1996).

Öfkenin ifade edilme biçimleri de çeşitlilik göstermektedir. Öfkenin ifade edilme biçimlerinden birisi, belki de en önemlisi saldırganlık olarak görülmektedir. Öfke, fiziksel ve sözel saldırganlığın ifade edilme biçimlerinden biri olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel saldırganlık motor davranışlarla ilişkilidir ve amaç karşıdaki kişiye veya objeye zarar vermektir. Diğer deyişle hedef yönelimlidir. Ancak her saldırgan davranışın temelinde her zaman öfke olmayabilir (Berkowitz 1990). Saldırganlığın ikinci şekli olan, sözel saldırganlık boyutu ise daha çok, dışa vurulmuş öfke olarak tanımlanmaktadır (Milgram, 1993). Düşmanlık, öfke duygularını içermesine rağmen, diğer kişilere doğrudan zarar vermek amacıyla yapılan saldırgan davranışları da harekete geçiren bir anlama sahiptir. Öfke ve düşmanlık, daha çok duygu ve tutumlarla ilişkilirken, saldırganlık, başka kişilere ya da objelere yönelik zarar verici davranışları kapsamaktadır (Schulz ve Brown, 2003).

Öfke duygusunun yaşanma süresine göre durumluk öfke ve sürekli öfke olarak ikiye ayrılabilir. Durumluk öfke çok yoğun ve nispeten kısa sürelidir. Sürekli ya da kronik öfke ise nispeten daha az yoğunlukta ve süresi belirsiz bir öfkedir (Taylor ve diğ., 2000).

Bireyler algılanan ve yaşanan öfke karşısında, uyarıcının türüne ve sahip oldukları bilişsel yapılarına göre çeşitli tepkiler ortaya koyarlar. Bazı bireyler öfkelerini bastırma veya içine atma yoluna giderlerken, bazıları da bunu çeşitli şekillerde ortaya koymaya



veya öfkelerini dışa vurarak ifade etmektedirler. Öfkelerini kendi benliklerine yönelten ya da bastıran kişiler, öfkelerini içte tutanlar olarak sınıflandırılmaktadır. İçe yönelmiş öfkenin psikoanalitik açıdan anlamı, öfkeden ziyade depresyon ve suçluluk duygularının ifadesidir ve bunlar kişinin egosuna ya da benliğine yönelmiştir. Öfkenin içte olduğu durumda, düşünceler ve hatırlanan şeyler, öfkeyi harekete geçirici durumla ilişkili olmaktadır (Lehnert ve diğ., 1994).

Öfkesini kontrol eden kişiler, çevrelerinde etkili olma çabalarında gerçekten başarılıdırlar. Eğer kontrolü sürdürme ve ilerlemede engellenirlerse genellikle öfke yaşarlar. Bu durumda kontrol ihtiyaçları ortaya çıkmaktadır (Mikulincer, 1998).

### 2.2.3. Öfke Kavramına İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar

Bu bölümde, öfke ile ilgili kuramsal görüşler üzerinde durulmuştur. Bu kuramların öfke duygusunun ortaya çıkışını ve ifade edilmesini etkileyen etkenler konusuna nasıl yaklaştıkları ve öfkeyi nasıl açıkladıkları tartışılmıştır. Öfke konusunda çeşitli görüşler sistematik bir biçimde incelediğinde, Psikoanalitik yaklaşımlar öfkenin doğuştan getirildiğini ve biyolojik bir temelini bulduğunu ileri sürmüşlerdir. Sosyal öğrenme kuramcıları ise kişiliğin oluşumunda, koşullanmayı temel almaktadır ve bu teoriye göre öfke koşullanma sonucu ortaya çıkmaktadır (Ankay, 2002).

Duygular konusunda ilk sistemli görüş Darwin tarafından ortaya konmuştur. Öfke tehdit durumunda ortaya konan basit bir tepkidir. Bireylerde diğer canlılarda olduğu gibi öfke öğretilmemiştir, öğrenilmemiştir ve doğuştan getirilen biyolojik bir tepkidir (Taylor ve diğ., 2000).

Psikanalistler, öfke ve saldırganlığı ölüm içgüdüsünün veya ayrılık anksiyetesinin bir ifadesi olduğunu öne sürerler (Kennedy, 1992). Freud, öfkeyi içgüdüsel olarak tanımlamakta ve kişilerin ölüm dürtüsünden etkilendiklerini kabul etmektedir. Saldırganlığın, doğuştan gelen bir özellik olduğu, biyolojik bir temele dayandığı ve her

yaş döneminde belli kişilere yönelik öfke ve düşmanlık görüldüğünü açıklanmaktadır (Akt.: Feldman, 1998).

Sullivan'a (1953) göre ise, yaşanan anksieteden kaçınmak için insanlar öfkeyi kullanmaktadırlar. Kızgınlık, anksiete ile ortaya çıkan obje ya da bir durumu bozma, tahrip etme girişimidir (Akt.:Taylor ve diğ., 2000). Şiddetli öfke, engellenmiş kızgınlıktır. Lorenz (1996) insanlarda içgüdüsel bir enerji birikimi olduğunu, yeterince enerji biriktiğinde, bir uyarana olmasa bile patlamaya dönüşerek öfkeli davranışların meydana geldiğini savunur (Akt.:Biaggio, 1989).

Varoluşçu kuramcılar, geçmişteki olumsuz olaylar sonucu oluşan duyguların devam ettirilmesinin şu andaki etkileşime engel olduğunu öne sürerler. Öfkeyi insanın kendisini çaresiz ve güçsüz hissetmesine ve hayatın anlamsızlığına bir cevap olarak açıklamaktadır (Ankay, 2002).

Sosyal öğrenme kuramcılarının göre, saldırganlık öğrenilmiş bir sosyal davranıştır. Öfke duygusunun oluşması, geçmiş deneyimler, ödül ve cezalar, sosyal, düşünsel ve çevresel etkilenmeler, o anki psikolojik durum gibi bir çok etmenin karşılıklı olarak etkileşimini içermektedir (Berkowitz, 1990).

Sosyal öğrenme kuramlarına göre, öfke ve saldırganlık gözlemsel öğrenme, taklit, özdeşleşme, kopyalama ve rol alma yoluyla öğrenilmektedir (Johnson ve diğ., 2001). Sosyal ilişkilerden olduğu kadar, bireyin geçmişindeki bilgi sürecinden de etkilenmektedir.

Öfke algılandıktan sonra bireyin tepkisinin ne ve nasıl olacağı sahip olduğu mantıklı ve mantıksız inançları, geçmiş yaşantıları ve olayla ilgili çağrışımları tarafından belirlenmektedir. Düşünce biçimleri bireyin öfke yaşantısını yoğunlaştırmakta veya azaltmaktadır (Lehnert ve diğ., 1994). Bireylerin öfke, korku, tedirginlik gibi duygularının kaynağı olayın kendisiyle ilgili olmaktan çok, bireylerin bu olaylarla ilgili

zihinlerindeki sembollerdir. Yaşanan olayla ilgili olarak yerleşmiş inanç, yorum ve değerlendirme kalıpları ve bunlardan üretilen düşünceler etkili olmaktadır (Ford, 1991).

Öfke bireyin sahip olduğu öfkeye neden olan mantıkdışı inançların bir sonucu olarak oluşmakta ve devam ettirilmektedir. Bu mantıkdışı inançlar da genellikle içinde yaşanılan toplumdan ve aileden öğrenilmektedir. Duyguların nasıl ifade edileceği erken yaşlarda aileden ve çevresindeki bireylerden öğrenilmektedir. Öfke ve öfkenin ifadesi biyoloji ve kültürün, zihin ve bedenin işlevlerinin bir sonucunda ortaya çıkmaktadır (Ellis, 1997).

Bazı insanlar öfkelerini genellikle içine atmayı seçerler ya da bastırma yoluna giderler. Oysa bastırılan duygu insanın kendisine zarar verir. Bastırılmış duygular mide ülseri, yüksek tansiyon gibi psikosomatik tepkilere neden olmaktadır. Ayrıca, öfkenin ifade edilmemesi öfkeyi ortadan kaldırmadığı gibi bireyin zarar görmesine neden olmaktadır (Smith ve Furlong, 1998).

Bazı insanlar öfkelerini açıkça ortaya koyma yolunu seçmektedirler. Bu seçimde bazı etkenler önemli rol oynamaktadır. Diğer bir deyişle, öfkenin ifade edilmesi hedefe ve duruma göre değişmektedir. Bir çok insan kendilerinden daha üst statüde olan kişilere ve otorite durumundaki kimselere öfkelerini ifade etmede çoğu zaman zorlanmaktadır (Debaryshe ve Fryxell, 1998).

Öfke konusunda bir başka görüş ise Akılcı-Duygusal Davranış Terapi'sinin kurucusu Ellis tarafından geliştirilmiştir. Ellis'e (1997) göre duygular büyük ölçüde insan düşüncesinin ürünüdür. Birey bir şeyin kötü olduğunu düşünmekte ve ardından o şey hakkında olumsuz duygu yaşamaktadır. Bu nedenle duygusal karmaşa temelde kişiye göre değişen, akılcı olmayan, geçerliği olmayan bireysel inançların olumsuz etkisi sonucu ortaya çıkmaktadır.

#### 2.2.4. Öfke Duygusuyla Başa Çıkma

Öfkeye neden olan durumlar yaşamın değişmez parçasıdır. Ancak kişinin verdiği yanıtlar değişmektedir. Öfkeyle başa çıkmanın amacı, kızgınlığın ve öfkenin yol açtığı duygusal ve fizyolojik tepkileri azaltabilmektir. Öfkeyi dışa vurmak sağlık açısından faydalıdır; ancak, yerinin ve zamanın uygun olması gerekmektedir. İnsanlar ya da olaylar karşısında gösterilen içsel ve dışsal tepkilerin kontrol edilmesi, onların yapıcı bir şekilde yönetilmesi önemlidir. Bu nedenle, gevşeme tekniklerinin uygulanması, düşüncelerin yeniden yapılandırılması gerekmektedir (Cautin ve Goetz, 2001)

Öfkeyle başa çıkma, onun bastırılmasını ve saklanmasını değil, tanınmasını gerektirir. Öfkenin tanınması, öfkeye neden olan ve öfke ifadesini etkileyen biyolojik ve fizyolojik yapının, bireyin mantıklı ve mantık dışı inançlarının, içinde yaşadığı ortamın ve aile, kültür gibi çevresel etkenlerin bilinmesidir. Bireyler ancak öfkelerini tanıdıklarında, öfkesinin zararlarından kurtulabilirler ve onu kendileri için yapıcı bir şekilde ifade edebilirler (Kellner ve Bry, 1999).

Kızgınlık duygusunun boşaltılmasının kızgınlık, öfke ve saldırganlığı daha çok artırdığı ve sorunu çözmek için hiç bir yararı olmadığı bilinmektedir. Kişinin öfkeyle kendisini kaybetmeden kızgınlığı neyin tetiklediğini bulması ve, bu nedenlerle başa çıkabileceği stratejileri geliştirmesi daha etkili olmaktadır (Martin ve Watson, 1997). İletişim becerileri eğitimi, öfke duygularının azaltılmasında ve olumlu fiziksel ve ruh sağlığını devam ettirmede önemlidir (Lehnert ve diğ., 1994).

#### 2.2.5. Öfke Duygusuyla İlgili Araştırmalar

Bu başlık altında öfke duygusuyla ilişkili olarak yapılan çeşitli araştırmaların bulgularına yer verilmiştir. İlk olarak öfke düzeyleri ile kişisel özellikler, ailenin eğitim düzeyi, alkol kullanma, anne baba tutumları ile ilgili araştırmalara, daha sonra ise öfke duygusunun benlik algısı, kendini kabul, depresyon, uyum düzeyleri, denetim odağı ve problem alanları ile ilgili incelemelere yer verilmiştir.

Öfke duygusunun demografik özellikler, öfkenin bilişsel alt yapısı ve alkol kullanımı ile ilişkisi konusunda araştırmalar bulunmaktadır. Üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri incelenmiştir (Kısaç, 1997). Erkek öğrencilerin kızlara göre öfkelerini daha fazla kontrol ettikleri gözlenmiştir. Öğrencilerin sürekli öfke ve öfkeyi içte tutma düzeylerinin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim merkezlerine göre değiştiği saptanmıştır. Öfkeyi dışa vurma düzeylerinin anne ve babalarının eğitim düzeylerine göre değiştiği gözlenmiştir.

Öfke, kaygı, depresyon eğilimlerinin bilişsel alt yapısıyla ilgili bir çalışma gerçekleştirilmiştir (Özer, 1994). Öfke duygusunun temelinde "başkalarının gözündeki kişilik değerinin düşmemesi için hata yapılmaması gerekir" gibi bir düşünce biçimine rastlanmıştır. Kişinin kendisini ispatlaması gerektiği, başkalarının kişinin mutluluğunu engellediği ve ilişkilerin planlandığı gibi yürütmesi gerektiğine ilişkin düşünce biçimlerinin hem kaygı, hem öfke, hem de depresif duygulanımların bilişsel alt yapılarında yattığı gözlenmiştir. Üniversiteli ve liseli grupların öfke kontrolünü sağlayan düşünce biçimine daha fazla katılma eğilimi içinde oldukları gözlenmiştir.

Öfke düzeyleri yüksek ve düşük olan üniversite öğrencilerinde alkol kullanımı ve alkol alma sonucunda ortaya çıkan durumlar incelenmiştir (Leibsohn, 1994). Öfke düzeyi yüksek öğrencilerin, öfke düzeyi düşük olanlara göre daha fazla miktarda alkol aldıkları ve bu nedenle daha fazla fiziksel, duygusal ve davranışsal problemler yaşadıkları gözlenmiştir.

Öfkenin ortaya çıkması ile anne baba tutumları arasında ilişkinin bulunduğu araştırma sonuçları bulunmaktadır. Öfke kaynakları ile anne baba tutumları incelenmiştir (Montemayor, 1983). İlgisiz ve tutarsız davranan anne ve babaların çocuklarında saldırgan davranışların fazla olduğu gözlenmiştir. Öfke kontrolü zayıf ve saldırgan davranan gençlerin genellikle aile içinde sosyalleşmelerinin yetersiz olduğu saptanmıştır. Ergenin bu tür davranışlarının nedeni olarak özel bir ebeveyn davranışı saptanamamasına karşılık ebeveynlerin ilgisiz ve tutarsızlığından dolayı saldırgan gençlerin kabul edilebilir ve kabul edilemez davranışları arasındaki sınırı anlayamaz hale geldikleri gözlenmiştir.

Demokratik ve otoriter olarak algılanan anne baba tutumlarının üniversite öğrencilerin bağımsızlık, duyguları anlama, yakınlık, başatlık, kendini suçlama, saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir (Öztürk,1996). Anne babalarını demokratik olarak algılayan öğrencilerin bağımsızlık, duyguları anlama ve başatlık düzeyleri, anne babalarını otoriter, annelerini demokratik babalarını otoriter ve annelerini otoriter babalarını demokratik olarak algılayan öğrencilerden daha yüksektir. Buna karşılık kendini suçlama ve saldırganlık düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Benzer bir araştırmada lise öğrencilerinde de anne baba tutumları ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları incelenmiştir (Kılıçarslan, 2000). Kız öğrencilerin öfkeyi içte tutma düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca anne babalarını demokratik algılayan öğrencilerin otoriter olarak algılayan öğrencilere göre öfkeyi içte tutma düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Öfke duygusunun kendini kabul ve kendine saygı ile ilgili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Öfke duygusu ve kendini kabul arasındaki ilişki incelenmiştir (Biaggio, 1989). Öfke duygusu düşük olanların, kendini kabul seviyelerinin, öfke düzeyi yüksek olanlara göre daha olumlu olduğu bulunmuştur. Diğer bir araştırmada, kendine saygı duygusunun ve düzeyinin, öfke yaşantısıyla ilişkisi incelenmiştir (Greenier ve Kernis, 1999). Kalıcı ve yüksek özsaygının, düşük öfke duygusuna, düşük özsaygının orta düzeyde öfkeye ve geçici olan yüksek kendine saygının da yüksek düzeyde öfke ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin öfke ifade etme biçimleri inceleyen bir araştırmanın bulguları, öğrencilerin arkadaş ilişkilerinde yaşadıkları sorunlar ve kimliklerine yönelik olarak algıladıkları olaylar nedeniyle en fazla öfke duygusunu yaşadıklarını göstermiştir (Sala, 1997). Öğrencilerin öfke düzeylerini ve öfke ifade etme biçimlerini etkileyen değişkenler; okudukları bölüm, istediği bölümde okuma, yaş, cinsiyet, en uzun süre yaşanan yerleşim yeri, anne babanın hayatta olması, üniversitede kaldıkları yer, aile üyeleriyle sorun yaşama, sorunlarını aile üyeleriyle paylaşma durumu ve ailenin tutumu olarak saptanmıştır.

Diğer bir araştırma, ergenlik dönemindeki öfke ifade tarzları kendilik imgesi bağlamında incelenmiştir (Okman, 1999). Ergenlerin dışı vurulmuş öfkelerinin anne ve babalarının eğitim düzeylerine göre değiştiği bulunmuştur. Anneleri yüksek öğrenim mezunu olan ergenlerin, ilkokul mezunu veya okur yazar olan ergenlere göre dışı vurulmuş öfkeyi daha rahat ortaya koyabildikleri saptanmıştır. Diğer yandan babaları yüksek öğrenim görmüş ergenlerin öfkelerini kontrol altında tutma düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Ayrıca olumlu kendilik imgesine sahip öğrencilerde bastırılmış sürekli öfke, öfkeyi içte ve dışta tutma boyutlarında azalma olduğu ve kontrol altına alınmış öfke boyutunun da arttığı gözlenmiştir.

Son yıllarda, çocuklukta ve ilk ergenlikte saldırgan davranışların gelişmesinde aile, okul, akran grubu ve toplumun etkisini gösteren araştırmaların sayısı giderek artmaktadır. Sonuçlar aile yapısı ve erken çocuklukta arkadaş ilişkilerinin okulda sosyal olarak dışlanmada ve kişiler arası ilişkilerde saldırgan davranmada etkili olduğunu göstermektedir (Fraser, 1997).

Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçiliğin depresif semptomlar ve öfke üzerindeki yordayıcı rolü, olumsuz yaşam olayları açısından incelenmiştir (Dinç, 2001). Öğrencilerin kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve başarı alanı ile ilgili olumsuz yaşam olaylarının etkileşiminin, depresif belirtileri anlamlı bir biçimde yordayabildiğini göstermiştir. Ancak, sosyal alan ile ilgili olumsuz yaşam olaylarının, başkalarınınca belirlenen mükemmeliyetçilik ile depresif semptomlar arasındaki ilişkinin anlamlı bulunmadığı gözlenmiştir. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik boyutunun, sosyal alan ile ilgili yaşam olayları ile bir arada bulunduğu anlamlı bir biçimde öfkeye yol açtığı gözlenmiştir.

Öfke eğilimlerinin uyum düzeyleri ile birlikte fiziksel sağlık, olumsuz yaşam olayları gibi değişkenlerle ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Üniversite öğrencilerinde sosyal destek, negatif yaşam olayları, öfkenin ifade edilme biçimi ile kendini suçlamanın fiziksel sağlık ve sosyal uyumla olan ilişkileri incelenmiştir (Güngör, 1996). Fiziksel sağlıkla öfkenin ifade edilme biçimi, negatif yaşam olayları, sosyal destek ve kendini suçlama arasında ilişki bulunduğu gözlenmiştir. Ayrıca sosyal



destek ve öfkenin ifade edilmiş biçiminin sosyal uyumu yordayıcı değişkenler olduğu bulunmuştur.

Öfke düzeyleri ve öfkenin ifade edilme tarzları ile uyum düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler bulunduğu yapılan araştırmalarda gözlenmiştir. Sosyal ve genel uyum düzeyleri yüksek ve düşük olan üniversite öğrencilerinin öfke düzeyleri incelenmiştir (Bilge ve Sayın, 1994). Öğrencilerin uyum düzeylerinin sürekli, içe ve dışa yönelik öfke eğilimlerini etkilediği bulunmuştur. Cinsiyetinin sürekli öfke düzeylerini etkilediği, yaş farkının ise öfke düzeylerini etkilemediği gözlenmiştir.

Öfke ile öfkenin düşünülmesi (imagery) ve öfke ile pozitif etkinlik arasındaki ilişki incelenmiştir (Kaplan, 1994). Öfkenin düşünülmesinin yoğunluğu ile durumluk öfke arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca öfke ifade düzeyi puanları ve sosyal etkinliklere katılma arasında düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu gözlenmiştir.

Ruh sağlığı çalışanlarının (psikiyatristler, psikologlar) öfke duygularının ve eğilimlerinin düzeyleri ve çeşitli demografik özelliklere göre nasıl farklılaştığını incelenmiştir (Çam ve Baysal, 1996). Araştırmada eğitim ve ünvan arttıkça, öfke kontrolünün de arttığı, sürekli öfke ve öfkenin içe yönelmesinin de azaldığı bulunmuştur. Ruh sağlığı çalışanlarının yalnız kalma isteği duyma sıklıklarının öfke puanları ile ilişkisine bakıldığında, öfke içte ve sürekli öfke puan ortalamaları yüksek olan kişilerin, yalnız kalma isteğini daha fazla duydukları tespit edilmiştir. Öfke kontrol puanları yüksek olanların daha az yalnız kalma isteği duydukları gözlenmiştir.

Literatüre bakıldığında yalnızlık duygusu ve öfke duygusunun birlikte ele alındığı araştırmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Kişilik özellikleri, sağlıklı olmak, depresyon gibi değişkenlerle ilgili araştırmalar bulunmaktadır.

Üniversite öğrencilerinde kendine acıma, kontrol odağı ve öfke duygusunun kişilik özellikleri ile ilişkisi incelenmiştir (Stöber, 2003). Öğrencilerin kişilik özelliklerine bağlı olarak duygularını da farklı düzeylerde yaşadıkları gözlenmiştir. Nörotik kişilik özelliğine sahip olmak ile kendine acıma arasında güçlü bir bağ olduğu bulunmuştur.



Kendine acıyan kişilerin şans, diğer kişilerin daha güçlü olduğunu düşünme gibi dışsal kontrole inandıkları gözlenmiştir. Öfkesini içte tutma ve sürekli öfke yaşama ile kendine acıma arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca duygusal yalnızlık yaşama ile kendine acıma arasında anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Kızların erkeklere göre stres karşısında daha fazla kendilerine acıdıkları saptanmıştır.

Yetenekli ve tek başına olan ergenlerde stres, depresyon ve öfke arasındaki ilişki incelenmiştir (Kaiser ve Berndt, 1983). Depresyon, intihar, sosyal problemler, fiziksel hastalıklar ve genel uyum sorunlarının nedenleri arasında yalnızlık duygusunun olup olmadığı incelenmiştir. Depresyon, yaşam olayları ve ölkenin kaynağında yalnızlık duygusunun bulunduğu gözlenmiştir. Sosyal içe dönüklük, düşük benlik algısı, ümitsizlik yalnızlığa neden olmakta, bunun sonucunda da depresyon oluşmaktadır. Yetenekli ergenlerde de yaşam olayları değiştiğinde öfke ve depresyonun oluştuğu gözlenmiştir. Ayrıca sağlıklı olmakla depresyon, öfke, yalnızlık arasındaki ilişki incelenmiştir (Mahon ve diğ., 2001). Sağlığı yerinde olmayan ergenlerin depresyon, öfke ve yalnızlık duygularını daha yoğun düzeylerde yaşadıkları gözlenmiştir.

Öfke eğilimlerini azaltma konusunda yapılan deneysel çalışmalar da bulunmaktadır. Grupla psikolojik danışmanın, üniversite öğrencilerinin kızgınlık düzeyleri üzerindeki etkisi, danışandan hız alan ve bilişsel-davranışçı yaklaşımlarla incelenmiştir (Bilge, 1996). Grup çalışmasının sonucunda deneysel grubun sürekli kızgınlığının kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde azalma olduğu gözlenmiştir. İç ve dışa yönelik kızgınlık düzeylerinde ise etkisinin olmadığı saptanmıştır. Benzer bir araştırma, lise birinci sınıf öğrencileriyle yapılmıştır (Aytek, 1999). Grup rehberliğinin öfkeli davranışların kontrolü üzerindeki etkisi konulu çalışmanın öğrencilerin kontrol altına alınmış öfke ve öfkeyi içte tutma düzeyleri üzerinde olumlu yönde etkisi olduğu gözlenmiştir. Sürekli öfke ve dışa vurulmuş öfke üzerinde ise etkisi olmadığı saptanmıştır.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### 3.0. YÖNTEM

Bu bölümde: araştırma modeli, veri grubu, veriler ve toplanması, veri toplama araçları, verilerin çözümlenmesinde kullanılan istatistiksel yöntemlere ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

#### 3.1. Araştırma Modeli

Araştırmanın gerçekleşmesinde İlişkisel Tarama Modelinden yararlanılmıştır. İlişkisel Tarama Modeli, iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar,1999). Bu model çerçevesinde Anadolu Üniversitesi öğrencilerinin yalnızlık duygularının kişisel ve sosyal özellikleri, öfke eğilimleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığı betimlenmiştir.

#### 3.2. Veri Grubu

Araştırma grubunu 2003-2004 öğretim yılı güz döneminde Anadolu Üniversitesinde Eğitim, İletişim Bilimleri, Mühendislik Mimarlık ve İktisadi İdari Bilimler Fakültelerinde eğitim gören 578 öğrenci oluşturmaktadır. Öğrencilerin % 28'i Eğitim Fakültesi, % 21'i İletişim Bilimleri Fakültesi, %16'sı Mühendislik ve Mimarlık Fakültesinde ve %35'i İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinde öğrenim görmektedir. Öğrencilerin % 48.6'sı (281) kız ve %51.4'ü (297) erkektir. Öğrencilerin fakülte ve sınıflara göre dağılımı Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Üniversite Öğrencilerinin Fakülte ve Sınıflarına Göre Dağılımları

Fakülteler	Sınıflar				Toplam	%
	1.sınıf	2.sınıf	3.sınıf	4.sınıf		
Eğitim	31	65	41	23	160	28
İletişim Bilimleri	76	18	25	11	130	21
Mühendislik Mimarlık	13	11	34	34	92	16
İktisadi İdari Bilimler	63	30	49	54	205	35
Toplam	183	124	149	122	578	100

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın amacını gerçekleştirmek için gerekli bilgiler veri toplama araçlarıyla toplanmıştır. Bu çalışmada, araştırmanın bağımlı değişkeni olan yalnızlık duygusunu ölçmek için Demir (1989) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "UCLA Yalnızlık Ölçeği" kullanılmıştır. Bağımsız değişkenlerle ilgili veriler ise öğrencilerin öfke eğilimlerini ölçmek için Özer (1994) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Durumluk Sürekli Öfke Tarzı Ölçeği" ve kişisel bilgiler "Kişisel Bilgi Formu" ile toplanmıştır. Veri toplama araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir.

#### 3.3.1. Yalnızlık Ölçeği (UCLA)

Araştırmada öğrencilerin yalnızlık duygularını ölçmek için Russell, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından geliştirilen güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları Demir (1989) tarafından yapılan UCLA Yalnızlık Ölçeği kullanılmıştır. Bireyin genel yalnızlık duygularını ölçmek amacıyla geliştirilen 10'u düz, 10'u ters yönde kodlanmış, 20 maddeden oluşan dördümlü derecelendirmeli likert tipi bir ölçektir. Bu ölçeğin her bir maddesinde sosyal ilişkilerle ilgili duygu veya düşünce belirten bir durum sunulmakta ve bireylerden bu durumu ne sıklıkta yaşadıklarını belirtmeleri istenmektedir.

Puanlamada olumlu yöndeki ifadeleri içeren maddeler (1, 4, 5, 6, 8, 10, 15, 16, 19, 20), hiç yaşamam= 4, nadiren yaşarım= 3, bazen yaşarım= 2, sık sık yaşarım= 1 şeklinde, olumsuz ifadeleri içeren maddeler (2, 3, 7, 9, 11, 12, 13, 14, 17, 18) bunun tam tersi olarak, hiç yaşamam= 1, nadiren yaşarım= 2, bazen yaşarım= 3, sık sık yaşarım= 4 şeklinde puanlanmaktadır. Bireyin tüm maddelerden aldığı puanlar toplanarak, her birey için "Genel Yalnızlık Puanı" elde edilmektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan 20'dir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması bireyin daha yoğun yalnızlık duygusu yaşadığının göstergesi olarak kabul edilmektedir.

*Ölçeğin güvenilirliği*, üniversite öğrencileri üzerinde yapılan UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin güvenilirlik çalışmalarından .86- .96 arasında güvenilirlik katsayıları elde edilmiştir. Yine, UCLA Yalnızlık Ölçeği ile Beck Depresyon envanteri arasında  $r = .77$ , UCLA Yalnızlık Ölçeği ile Çok Yönlü Depresyon Envanteri arasında ise .82'lik bir korelasyon bulunmuştur. *Ölçeğin geçerliği*, yalnızlıktan yakınan bireylerle, yakınması olmayan bireyleri birbirinden anlamlı ( $t = 6.29$ ;  $p < 0.001$ ) düzeyinde ayırdığını göstermektedir. Ölçeğin güvenilirliğine ilişkin bulgular, ölçeğin iç tutarlılık katsayısının yeterli ( $\alpha = .96$ ) düzeyde olduğunu göstermektedir. UCLA Yalnızlık Ölçeği Ek 1'de sunulmuştur.

### 3.3.2. Durumluk Sürekli Öfke İfadesi Ölçeği (SÖÖTÖ)

Araştırmada öğrencilerin öfke duygusu ve ifadelerini ölçmek için Spielberg (1988) tarafından geliştirilen güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları Özer (1994) tarafından yapılan Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği uygulanmıştır. Ölçeğin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği olmak üzere iki ana alt ölçeği bulunmaktadır. Sürekli Öfke Alt Ölçeği, kişinin genelde nasıl hissettiğini veya ne derece öfke yaşadığını ifade etmektedir. Öfke İfade Tarzı Alt Ölçeği ise üç ayrı alt ölçeğe ayrılmaktadır. Bunlardan; 1.Öfkeyi Dışa Vurma Alt Ölçeği, kişinin genelde öfkesini dışa vurduğunu; 2.Öfkeyi İçte Tutma Alt Ölçeği, kişinin öfkesini bastırarak içte tuttuğunu ve 3.Öfkeyi Kontrol Etme Alt Ölçeği de, bireyin başkalarıyla olan ilişkilerinde genelde ne ölçüde sabırlı, soğukkanlı, hoşgörülü ve anlayışlı davrandığını ve öfkesini ne derece kontrol ettiğini veya ne derece

sakinleşme eğilimi içinde olduğunu ölçmektedir. Ölçek 34 maddeden oluşmaktadır. Likert tipi dörtlü derecelendirmeye dayanan bir derecelendirme ölçeğidir.

Bu ölçeğin her bir maddesinde öfke duygusu ve ifadesi ile ilgili bir durum sunulmakta ve bireylerden bu durumun kendilerini ne kadar tanımladığını belirtmeleri istenmektedir. Bireyden kendisi için uygun gelen ifadeleri, Sizi ne kadar tanımlıyor? sorusuna yanıt olacak şekilde Hiç= 1, Biraz tanımlıyor= 2, Oldukça Tanımlıyor= 3, Tümüyle tanımlıyor= 4 şeklinde puanlanır. Ölçekteki ilk on madde, Sürekli Öfke alt ölçeğinin maddeleridir. Öfke Tarz Ölçeğinin Öfke İçte Alt Ölçeği puanını (13, 15, 16, 20, 23, 27, 31) numaralı maddelerin toplanmasıyla; Öfke Dışta Alt Ölçeği puanı (12, 17, 19, 22, 24, 29, 32, 33) numaralı maddelerin toplanmasıyla; Öfke Kontrol Alt Ölçeğinin puanları ise (11, 14, 18, 21, 25, 28, 30, 34) numaralı puanların toplanmasıyla elde edilir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 136, en düşük puan 34'dür. Yüksek puan, sürekli öfke alt testinde öfkenin yüksek olduğu; kontrol altına alınmış öfke alt testinde, öfkenin kontrolde olduğunu; dışta vurulmuş öfke alt testinde, öfkenin kolayca ifade ediliyor olduğunu, öfke içte alt testinde, öfkenin içte tutulduğunu göstermektedir.

*Ölçeğin güvenirliliği*, aracın ülkemizdeki güvenirlilik çalışmaları Özer (1994) tarafından yapılmış ve ölçek çeşitli örneklem gruplarına uygulanmış ve iç tutarlık katsayıları ile ilgili yapılan araştırmalarda Sürekli Öfke Ölçeğinin iç tutarlılık katsayıları .67 ile .92; Öfkeyi Kontrol Etme Ölçeğinin iç tutarlılık katsayıları .80-.90; Öfke Dışta Alt Ölçeğinin iç tutarlılık katsayıları .69-.91 ve Öfke İçte Alt Ölçeğinin iç tutarlılık katsayıları .58-.76 arasında bulunmuştur. Bir başka güvenirlilik çalışması da, testin tekrarı yöntemine göre araştırmacı tarafından yapılmıştır. *Ölçeğin geçerliliği*, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçekleri, yapı, kavram ve ölçüt geçerliliğini incelemek amacıyla Depresif Sıfatlar Listesi (DSL), Öfke Envanteri (ÖE) ve Kaygı Envanteriyle (SL-Kaygı) korelasyonlarına bakılmış, elde edilen korelasyonlar .01 ve .001 düzeylerinde anlamlı bulunmuştur. Ayrıca Sürekli Öfke ve Öfke Dışavurum Ölçeği arasında beklendiği yönde ters ve yüksek bir korelasyon saptanmıştır. Yapı geçerliliği varimax tekniği ile üçlü faktör analizine tabi tutularak, ölçeklerin faktör yapıları incelenmiştir. Öfke tarz ölçeğinin faktör yapısının orijinal ölçeğin faktör yapısını yansıttığı gözlenmiştir. Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği Ek 2'de sunulmuştur.

### 3.3.3. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu araştırmanın bağımsız değişkenleri hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Kişisel bilgi formunun hazırlanması için bazı ön çalışmalar yapılmıştır. Önce, araştırmanın bağımlı değişkeni olan yalnızlık duygusunu etkileyen bazı faktörlerin saptanması gerekmiştir. Bu amaçla yalnızlık duygusu ile ilgili kaynaklar taranmış ve konu ile ilgili bulunan uzmanların görüşleri alınmıştır. Kişisel bilgi formunun hazırlanmasında Anadolu Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezinde, konu ile ilgili verilen seminere katılan öğrencilerden alınan görüşlerden yararlanılmıştır. Öğrenciler, yaşadıkları yalnızlık duygularını, açık uçlu soruları cevaplayarak betimlemişlerdir. Değişik bölüm ve sınıflardan oluşan öğrencilerin verdikleri bu cevaplar değerlendirilerek anket maddelerine dönüştürülmüştür. Hazırlanan formun anlaşılabilirliğini incelemek için, ön deneme formu bir sınıfta uygulanmış ve gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Bu çalışmalar sonucunda üniversite öğrencilerinin kişisel ve sosyal özellikleri hakkındaki bilgileri toplamada kullanılan kişisel bilgi formu hazırlanmıştır.

Kişisel bilgi formu, iki alt bölümden oluşmaktadır. İlk bölümdeki *öğrencilerle ilgili kişisel bilgiler*; cinsiyet, sınıf, akademik başarı, barınma türü, interneti kullanma nedenleri, sigara ve alkol kullanma durumları, kendilerini beğenmeleri, yaşamlarından memnuniyetleri ve gelecek ile ilgili düşünceleri gibi alt başlıkları içermektedir.

İkinci bölümdeki öğrencilerin *sosyal özellikleri ile ilgili bilgiler ise*, anne ve babalarıyla ilişkilerinde sorun yaşama durumları, sevgilisinin olup olmaması, arkadaşlık ilişkilerini başlatma ve sürdürme durumları, yaşadıkları sorunlar karşısında destek aldığı kişiler ve bir zorlukla karşılaştıklarında gösterdikleri tepkiler gibi alt başlıkları içermektedir. Kişisel bilgi formu EK 3'de sunulmuştur.

### 3.4. Verilerin Toplanması

Eğitim, İletişim Bilimleri, Mühendislik Mimarlık ve İktisadi İdari Bilimler Fakültelerinde uygulama yapabilmek için Anadolu Üniversitesi Rektörlük makamından

gerekli izin alınmıştır. Araştırma grubunda yer alan fakültelerdeki programların ders sorumluları ile görüşülerek, uygulama yapılabilecek günler ve ders saatleri tespit edilmiştir. Belirlenen bu ders saatlerinde hazır bulunan öğrencilere, veri toplama aracı gruplar halinde araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Uygulama 2003-2004 öğretim yılı aralık ayında tamamlanmıştır.

Uygulama sırasında araştırmaya katılanların bilgi toplama araçlarını cevaplandırırken içten olmalarını sağlamak amacıyla araştırmanın önemi, ölçme araçlarıyla ilgili açıklamalar yapılmış ve öğrencilerin soruları araştırmacı tarafından yanıtlanmıştır. İsteyen öğrencilere araştırma sonucu hakkında araştırmanın bitmesinden sonra bilgi verilebileceği belirtilmiştir. Öğrencilerin bilgi toplama aracını dikkatli ve ilgili bir şekilde yanıtladıkları ve yanıtlama süresinin otuz dakikayı aşmadığı gözlenmiştir. Uygulamanın sonunda bazı öğrencilerin kişisel bilgi formu ya da ölçek formlarından birini veya her ikisini eksik ya da yanlış işaretlemeleri nedeniyle kırk iki adet form değerlendirme dışı bırakılmıştır.

### 3.5. Verilerin Çözümü ve Yorumlanması

Araştırmada, veri toplama araçları ile elde edilen bilgilerin çözümlenmesi SPSS 10 for Windows kullanılmıştır. Bağımsız değişken düzeyi iki olan değişkenlere ilişkin yalnızlık puan ortalamaları arasındaki farkların önem kontrolü “bağımsız gruplara uygulanan t testi” ile yapılmıştır. Bağımsız değişken düzeyi ikiden fazla olan değişkenlere ilişkin yalnızlık puan ortalamaları arasındaki farkların önemli olup olmadığı ise “tek-yönlü varyans analizi” kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Varyansların homojenliğinin kontrolü Levene testi ile gerçekleştirilmiştir. Uygulanan varyans analizi sonucunun önemli bulunduğu durumlara, bu önemliliğin hangi ortalamalar arasındaki farklardan kaynaklandığını saptamak amacı ile Tukey-HSD Testi uygulanmıştır. Tüm istatistiksel çözümlenmeler için önemlilik düzeyi .05 olarak alınmış ve bunun üzerinde olanlar ayrıca belirtilmiştir.



## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### 4.0. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın amacına uygun olarak yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Üniversite öğrencilerinin yalnızlık duyguları betimlenmiş, daha sonra yalnızlık duygularının kişisel ve sosyal özellikleri, öfke eğilimlerine göre incelenmesine ilişkin bulgular sunulmuştur.

### 4.1. Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Duygularına İlişkin Betimleyici İstatistikler

Araştırmada üniversite öğrencilerinin yalnızlık duygularının belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla UCLA Yalnızlık Ölçeğinden alınan puanların ortalama, standart sapmaları ile minimum ve maksimum puanları belirlenmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin UCLA yalnızlık ölçeğinden aldıkları puanların dağılımlarına ilişkin bulgular Tablo. 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2 Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları

Yalnızlık Puanları	n	Minimum Puanı	Maksimum Puanı	$\bar{x}$	s
	578	24.00	68.00	38.08	7.99

Araştırmaya katılan öğrencilerin yalnızlık ölçeğinden aldıkları puanların dağılımında alınan minimum puan 24 iken, maksimum puan 68 olmuştur. Aritmetik ortalaması 38.07 olarak bulunmuştur. Standart sapması 7.99 dur. Aritmetik ortalama puanına bakıldığında araştırmaya katılan öğrencilerin yalnızlık duygularını orta düzeyde yaşadıkları söylenebilir.

## 4.2. Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Duygularının Kişisel Özelliklerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bu başlık altında, öğrencilerin yalnızlık duygularının cinsiyetleri, sınıfları, akademik başarıları, üniversitede barınma türleri, interneti kullanma nedenleri, alkol, sigara kullanma durumları, kendilerini beğenme durumları, yaşamlarından memnuniyetleri ve gelecek ile ilgili beklentilerine göre incelenmesine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

### 4.2.1 Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Yalnızlık Puanlarına İlişkin Bulgular

Araştırmada üniversite öğrencilerin yalnızlık puanlarının, cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla her iki gruptan elde edilen yalnızlık duygusu puan ortalamalarına t testi uygulanmıştır. Yapılan t testi sonuçları Tablo 3'de sunulmuştur.

Tablo 3. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Yalnızlık Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t testi Sonucu

Cinsiyet	n	$\bar{x}$	s	t	p
Kız	281	37.17	7.43	2.66*	.008
Erkek	297	38.94	8.42		

\*p<.05

Tablo 3'de görüldüğü gibi, öğrencilerin yalnızlık puan ortalamaları, cinsiyete göre farklılaşmaktadır ( $t = 2.66$ ,  $p < .05$ ). Erkek öğrencilerin yalnızlık puan ortalamalarının ( $\bar{X} = 38.94$ ), kız öğrencilere ( $\bar{X} = 37.17$ ) göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle, erkek öğrenciler kız öğrencilere göre daha fazla yalnızlık duygusu hissetmektedir.

#### 4.2.2 Üniversite Öğrencilerinin Sınıflarına Göre Yalnızlık Puanlarına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin yalnızlık puanlarının, sınıflarına göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Tablo 4’de öğrencilerin sınıflarına göre yalnızlık puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları sunulmuştur.

Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin Sınıflarına Göre Yalnızlık Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları

Sınıflar	n	$\bar{x}$	s
1.sınıf	183	37.05	7.62
2.sınıf	124	38.08	7.72
3.sınıf	149	38.40	8.93
4.sınıf	122	39.22	7.51
Toplam	578	38.08	7.99

Tablo 4’de görüldüğü gibi, son sınıf öğrencilerinin yalnızlık puan ortalamasının en yüksek olduğu ( $\bar{X} = 39.22$ ), bunu üçüncü sınıf öğrencilerinin izlediği ( $\bar{X} = 38.40$ ), çok az bir farkla ikinci sınıf öğrencilerinin izlediği ( $\bar{X} = 38.08$ ) en son ise birinci sınıf öğrencilerin ( $\bar{X} = 37.05$ ) yer aldığı görülmektedir. Öğrencilerin yalnızlık puanlarının sınıflarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı, uygulanan tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş ve bulgular Tablo 5’de sunulmuştur.

Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinin Sınıflarına Göre Yalnızlık Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonucu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	366.83	3	122.28		
Grup içi	36533.51	574	63.65	1.921	.125
Toplam	36900.34	577			

\*  $p > .05$

Tablo 5’de yer alan bulgulara göre, gruplar arasında anlamlı farklılığın olmadığı görülmektedir [ $F(3,574) = 1.92, p > .05$ ]. Öğrencilerin sınıflarına göre yalnızlık duygularının değişmediği gözlenmiştir.

#### 4.2.3 Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarılarına Göre Yalnızlık Puanlarına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin akademik başarılarına göre yalnızlık puanlarının farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Uygulama güz döneminde yapıldığı için birinci sınıf öğrencilerinin not ortalamalarının olmaması nedeniyle analiz iki, üç ve dördüncü sınıf öğrencisi olan 395 öğrenciden elde edilen veriler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Tablo 6’de akademik başarılarına göre yalnızlık puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları sunulmuştur.

Tablo 6. Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarılarına Göre Yalnızlık Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları

Akademik Başarıları	n	$\bar{x}$	s
0.00 - 1.99	22	39.55	7.33
2.00 - 2.49	126	39.08	8.56
2.50 - 2.99	136	38.26	8.08
3.00 - 4.00	111	38.11	7.89
Toplam	395	38.55	8.13

Tablo 6’da görüldüğü gibi, akademik başarılarına göre gruplanan öğrencilerin yalnızlık puanları ortalamalarının genelde birbirine yakın olduğu gözlenmektedir. Akademik başarıları (0.00-1.99) arasında bulunan öğrencilerin yalnızlık puan ortalamasının en yüksek olduğu ( $\bar{X} = 39.55$ ), bunu akademik başarıları (2.00- 2.49) olan öğrencilerin izlediği ( $\bar{X} = 39.08$ ), akademik başarıları (2.50-2.99) olan öğrencilerinin izlediği ( $\bar{X} = 38.26$ ) en son ise akademik başarıları (3.00-4.00) olan öğrencilerinin ( $\bar{X} = 38.11$ ) yer aldığı görülmektedir. Öğrencilerin yalnızlık puanlarının akademik başarılarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı, uygulanan tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş ve bulgular Tablo.7’de sunulmuştur.

başına evde kalan öğrencilerin yalnızlık puan ortalamasının en yüksek olduğu ( $\bar{X} = 40.66$ ), bunu arkadaşlarıyla birlikte aynı evde kalan öğrencilerin izlediği ( $\bar{X} = 38.12$ ), çok az bir farkla devlet veya özel yurttaki kalan öğrencilerinin izlediği ( $\bar{X} = 38.01$ ), apartta kalan öğrencilerin ( $\bar{X} = 37.89$ ) en son ise aileleriyle birlikte kalan öğrencilerin ( $\bar{X} = 37.46$ ) yer aldığı görülmektedir. Öğrencilerin yalnızlık puanlarının barınma türlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı, tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş ve bulgular Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9. Üniversite Öğrencilerinin Barınma Türlerine Göre Yalnızlık Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonucu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	196.277	4	49.069	.766	.548
Grup içi	36704.062	573	64.056		
Toplam	36900.339	577			

\*  $p > .05$

Tablo 9'da yer alan bulgulara göre, gruplar arasında anlamlı farklılığın olmadığı görülmektedir [ $F(4,573) = .766, p > .05$ ]. Öğrencilerin barınma türlerine göre yalnızlık duygularının değişmediği gözlenmiştir.

#### 4.2.5 Üniversite Öğrencilerinin İnterneti Kullanma Nedenlerine Göre Yalnızlık Puanlarına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerin interneti kullanma nedenlerine göre yalnızlık puanlarının farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Tablo 10'da öğrencilerin interneti kullanma nedenlerine göre yalnızlık puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları sunulmuştur.

Tablo 10. Üniversite Öğrencilerinin İnterneti Kullanma Nedenlerine Göre Yalnızlık Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları

İnterneti Kullanma Nedenleri	n	$\bar{x}$	s
Ders / Ödev	175	37.79	8.04
ICQ /Chat	15	41.67	11.35
Merak / Hobi	181	38.45	7.92
Mail	128	37.33	7.12
Diğer	79	38.40	8.64
Toplam	578	38.08	7.99

Tablo 10’da görüldüğü gibi, interneti kullanma nedenlerine göre gruplanan öğrencilerin yalnızlık puan ortalamalarının ICQ/Chat için interneti kullananlar dışında genelde birbirine yakın olduğu gözlenmektedir. ICQ/chat için interneti kullanan öğrencilerin yalnızlık puan ortalamasının en yüksek olduğu ( $\bar{X} = 41.67$ ), bunu merak/hobi için interneti kullanan öğrencilerin izlediği ( $\bar{X} = 38.45$ ), bunu çok az bir farkla diğer nedenlerle interneti kullanan öğrencilerinin izlediği ( $\bar{X} = 38.40$ ), daha sonra ders/ ödev için interneti kullanan öğrencilerin ( $\bar{X} = 37.79$ ) en son ise mail için interneti kullanan öğrencilerin ( $\bar{X} = 37.33$ ) yer aldığı görülmektedir. Öğrencilerin yalnızlık puanlarının interneti kullanma nedenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı, uygulanan tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş ve bulgular Tablo. 11’de sunulmuştur.

Tablo 11. Üniversite Öğrencilerinin İnterneti Kullanma Nedenlerine Göre Yalnızlık Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonucu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	313.721	4	78.430		
Grup içi	36586.618	573	63.851	1.228	.298
Toplam	36900.339	577			

\* p > .05

duygusu puan ortalamalarına t testi uygulanmıştır. Yapılan t testi sonuçları Tablo 15’de sunulmuştur.

Tablo 15. Üniversite Öğrencilerinin Kendini Beğenmelerine Göre Yalnızlık Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t testi Sonucu

Kendini Beğenmeleri	n	$\bar{x}$	s	t	p
Beğeniyor	464	36.95	7.29	7.12*	.000
Beğenmiyor	114	42.66	9.04		

\*  $p < .0001$

Tablo 15’de görüldüğü gibi, öğrencilerin yalnızlık puan ortalamaları, kendini beğenmeyenlere göre, kendini beğenenler lehine farklılaşmaktadır ( $t = 7.12$ ,  $p < .0001$ ). Kendini beğenmeyen öğrencilerin yalnızlık puan ortalamalarının ( $\bar{X} = 42.66$ ), kendini beğenen öğrencilerin ( $\bar{X} = 36.95$ ) ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle, kendini beğenmeyen öğrenciler, kendilerini beğenen öğrencilere göre daha yüksek düzeyde yalnızlık duygusu hissetmektedirler.

#### 4.2.8 Üniversite Öğrencilerinin Yaşamlarından Memnuniyetlerine Göre Yalnızlık Puanlarına İlişkin Bulgular

Araştırmada üniversite öğrencilerin yalnızlık puanlarının yaşamlarından memnuniyetlerine göre, farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla her iki gruptan elde edilen yalnızlık duygusu puan ortalamalarına t testi uygulanmıştır. Yapılan t testi sonuçları Tablo 16’da sunulmuştur.



Tablo 16. Üniversite Öğrencilerinin Yaşamlarından Memnuniyetlerine Göre Yalnızlık Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t testi Sonucu

Yaşamlarından Memnuniyet	n	$\bar{x}$	s	t	p
Memnun Olanlar	461	36.55	7.01	9.88*	.000
Memnun Olmayanlar	117	44.12	8.79		

\* $p < .0001$

Tablo 16’da görüldüğü gibi, öğrencilerin yalnızlık puan ortalamaları, yaşamlarından memnun olup olmamalarına göre memnun olmayanlar lehine farklılaşmaktadır [t = 9.88,  $p < .0001$ ]. Yaşamlarından memnun olmayan öğrencilerin yalnızlık puan ortalamalarının ( $\bar{X} = 44.12$ ), yaşamlarından memnun olan öğrencilerin ( $\bar{X} = 36.55$ ) ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle, yaşamlarından memnun olmayan öğrencilerin yaşamlarından memnun olan öğrencilere göre, daha yüksek düzeyde yalnızlık duygusu hissetmektedir.

#### 4.2.9 Üniversite Öğrencilerinin Gelecek İle İlgili Beklentilerine Göre Yalnızlık Puanlarına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerin gelecek ile ilgili beklentilerine göre, yalnızlık puanlarının farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Tablo 17’de öğrencilerin gelecek ile ilgili beklentilerine göre yalnızlık puan ortalamaları ve standart sapmaları sunulmuştur.

Tablo 17. Üniversite Öğrencilerinin Gelecek ile İlgili Beklentilerine Göre Yalnızlık Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları

Gelecekleri İle İlgili Beklentileri	n	$\bar{x}$	s
Bugünden Daha Güzel Olacak	450	37.07	7.55
Bugünden Farklı Olmayacak	103	41.28	7.89
Bugünden Daha Kötü Olacak	25	43.00	10.83

Tablo 17’de görüldüğü gibi, geleceğe ilişkin olumsuz beklentisi olan öğrencilerin yalnızlık puan ortalamalarının en yüksek olduğu ( $\bar{X} = 43.00$ ), bunu farklılık beklemeyenlerin izlediği ( $\bar{X} = 41.28$ ), en son ise geleceğe ilişkin olumlu beklentisi olanların ( $\bar{X} = 37.07$ ) yer aldığı görülmektedir. Öğrencilerin yalnızlık puanlarının gelecek ile ilgili beklentilerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı, uygulanan tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş ve bulgular Tablo 18’de verilmiştir.

Tablo 18. Üniversite Öğrencilerinin Gelecek İle İlgili Beklentilerine Göre Yalnızlık Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonucu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	2116.92	2	1058.46		
Grup içi	34783.41	575	60.49	17.50	.000
Toplam	36900.34	577			

\*  $p < .0001$

Tablo 18’de yer alan bulgulara göre, gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir [ $F(2,575) = 17.50$ ,  $p < .0001$ ]. Gelecek ile ilgili beklentilerin yalnızlık puanları üzerindeki etkisinin önemli olduğu saptanmıştır. Gruplar arasındaki bu farkın kaynağını belirlemek üzere Tukey-HSD testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 19’da sunulmuştur

Tablo 19. Gelecek İle İlgili Beklentilerine Göre Yalnızlık Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tukey-HSD Testi Sonucu.

Gelecek İle İlgili Beklentileri	Daha Güzel Olacak	Farklı Olmayacak	Kötü Olacak
Daha Güzel Olacak	-	4.20*	5.93*
Farklı Olmayacak	-	-	1.72

\*  $p < .0001$

Tablo 19’da görüldüğü gibi, geleceğe ilişkin olumlu beklentisi olan grubun yalnızlık puan ortalaması ( $\bar{X} = 37.07$ ) hem geleceğe ilişkin olumsuz beklentisi olan grubun ortalaması ( $\bar{X} = 43.00$ ) hem de geleceğe ilişkin farklılık beklemeyen grubun ortalamasından ( $\bar{X} = 41.28$ ) daha düşük çıkmıştır. Diğer bir deyişle, geleceğe ilişkin

olumlu beklentisi olan öğrencilerin, farklılık olmayacak ve olumsuz beklentisi olanlara göre, yalnızlık duygularının daha düşük olduğu bulunmuştur.

### 4.3 Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Duygularının Sosyal Özelliklerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bu başlık altında, öğrencilerin yalnızlık puanlarının, anne ve babalarıyla ilişkilerinde sorun yaşama durumları, arkadaşlık ilişkilerini başlatma ve sürdürme durumları, sevgilisinin olma durumu, sorunlarını paylaştığı kişiler, bir zorluk karşısında gösterdiği tepkilere göre incelenmesine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

#### 4.3.1 Üniversite Öğrencilerinin Anneleriyle İlişkilerinde Sorun Yaşama Durumlarına Göre Yalnızlık Puanlarına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerin yalnızlık puanlarının anneleriyle ilişkilerinde sorun yaşama durumlarına göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Veri grubunda dört öğrencinin annelerinin vefat etmesi nedeniyle analiz 574 öğrenciden elde edilen veriler üzerinden gerçekleştirilmiştir. Bu amaçla her iki gruptan elde edilen yalnızlık duygusu puan ortalamalarına t testi uygulanmıştır. Yapılan t testi sonuçları Tablo 20'de sunulmuştur.

Tablo.20 Üniversite Öğrencilerinin Anneleriyle İlişkilerinde Sorun Yaşamalarına Göre Yalnızlık Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t testi Sonucu

Anneleriyle İlişkileri	n	$\bar{x}$	s	t	p
Sorun yaşamıyor	400	37.28	7.48	3.74*	.000
Sorun yaşıyor	174	39.98	8.87		

\*  $p < .0001$

Tablo 20'de görüldüğü gibi, öğrencilerin yalnızlık puan ortalamaları, anneleriyle ilişkilerinde sorun yaşama durumlarına göre farklılaşmaktadır ( $t = 3.74$ ,  $p < .0001$ ).

Anneleriyle sorun yaşayan öğrencilerin yalnızlık puan ortalamalarının ( $\bar{X} = 39.98$ ), sorun yaşamayanlara ( $\bar{X} = 37.28$ ) göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle, anneleriyle ilişkilerinde sorun yaşayan öğrenciler sorun yaşamayanlara göre daha fazla yalnızlık duygusu hissetmektedir.

#### 4.3.2 Üniversite Öğrencilerinin Babalarıyla İlişkilerinde Sorun Yaşama Durumlarına Göre Yalnızlık Puanlarına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerin yalnızlık puanlarının babalarıyla ilişkilerinde sorun yaşama durumlarına göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Veri grubunda yirmi dört öğrencinin babalarının vefat etmesi nedeniyle analiz 554 öğrenciden elde edilen veriler üzerinden gerçekleştirilmiştir. Bu amaçla her iki gruptan elde edilen yalnızlık duygusu puan ortalamalarına t testi uygulanmıştır. Yapılan t testi sonuçları Tablo 21'de sunulmuştur.

Tablo.21 Üniversite Öğrencilerinin Babalarıyla İlişkilerinde Sorun Yaşamalarına Göre Yalnızlık Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t testi Sonucu

Babalarıyla İlişkileri	n	$\bar{x}$	s	t	p
Sorun yaşamıyor	341	36.81	7.30	4.50*	.000
Sorun yaşıyor	213	39.91	8.73		

\*p < .0001

Tablo.21'de görüldüğü gibi, öğrencilerin yalnızlık puan ortalamaları, babalarıyla sorun yaşama durumlarına göre farklılaşmaktadır (t = 4.50, p < .0001). Babalarıyla sorun yaşayan öğrencilerin yalnızlık puan ortalamalarının ( $\bar{X} = 39.91$ ), sorun yaşamayanlara ( $\bar{X} = 36.81$ ) göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle, babalarıyla ilişkilerinde sorun yaşayan öğrenciler sorun yaşamayanlara göre daha yüksek düzeyde yalnızlık duygusu hissetmektedir.

### 4.3.3. Üniversite Öğrencilerinin Sevgilisi Olup Olmamalarına Göre Yalnızlık Puanlarına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerin yalnızlık puanlarının sevgilisi olup olmamalarına göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla her iki gruptan elde edilen yalnızlık duygusu puan ortalamalarına t testi uygulanmıştır. Yapılan t testi sonuçları Tablo 22'de sunulmuştur.

Tablo 22 Üniversite Öğrencilerinin Sevgilisi Olup Olmamalarına Göre Yalnızlık Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t testi Sonucu

Sevgilisi Olma Durumları	n	$\bar{x}$	s	t	p
Sevgilisi var	217	36.92	7.20	2.72*	.007
Sevgilisi yok	361	38.78	8.37		

\*  $p < .05$

Tablo 22 incelendiğinde, öğrencilerin yalnızlık puanlarının, sevgilisi olup olmamalarına göre sevgilisi olmayanlar lehine farklılaşmaktadır ( $t = 2.72$ ,  $p < .05$ ). Sevgilisi olmayanların ortalaması ( $\bar{X} = 38.78$ ), sevgilileri olan öğrencilerin ortalamasından ( $\bar{X} = 36.92$ ) yüksektir. Diğer bir deyişle, sevgilisi olmayan öğrencilerin sevgilisi olan öğrencilere göre daha fazla yalnızlık duygusu hissetmektedirler.

### 4.3.4. Üniversite Öğrencilerinin Arkadaşlık İlişkilerini Başlatma Durumlarına Göre Yalnızlık Puanlarına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerin yalnızlık puanlarının arkadaşlık ilişkisini başlatma durumlarına göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla her iki gruptan elde edilen yalnızlık duygusu puan ortalamalarına t testi uygulanmıştır. Yapılan t testi sonuçları Tablo 23'de sunulmuştur.

Tablo. 23 Üniversite Öğrencilerinin Arkadaşlık İlişkilerini Başlatma Durumlarına Göre Yalnızlık Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t testi Sonucu

Arkadaşlık İlişkilerini Başlatma	n	$\bar{x}$	s	t	p
Başarılı	199	35.00	6.51	6.98*	.000
Başarısız	379	39.69	8.23		

\*p < .0001

Tablo 23’de görüldüğü gibi, öğrencilerin yalnızlık puanları, arkadaşlık ilişkilerini başlatma durumlarına göre farklılaşmaktadır ( $t = 6.98$ ,  $p < .0001$ ). Arkadaşlık ilişkilerini başlatmada kendini başarısız gören öğrencilerin yalnızlık puan ortalamalarının ( $\bar{X} = 39.69$ ), kendinin başarılı görenlere göre ( $\bar{X} = 35.00$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle, arkadaşlık ilişkilerini başlatmada kendini başarısız gören öğrenciler, kendini başarılı görenlere göre daha fazla yalnızlık duygusu hissetmektedir.

#### 4.3.5 Üniversite Öğrencilerinin Arkadaşlık İlişkilerini Sürdürme Durumlarına Göre Yalnızlık Puanlarına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerin yalnızlık puanlarının arkadaşlık ilişkisini sürdürme durumlarına göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla her iki gruptan elde edilen yalnızlık duygusu puan ortalamalarına t testi uygulanmıştır. Yapılan t testi sonuçları Tablo 24’de sunulmuştur.

Tablo. 24 Üniversite Öğrencilerinin Arkadaşlık İlişkilerini Sürdürme Durumlarına Göre Yalnızlık Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t testi Sonucu

Arkadaşlık İlişkilerini Sürdürme	n	$\bar{x}$	s	t	p
Başarılı	365	35.80	6.79	9.64*	.000
Başarısız	213	41.98	8.39		

\*p < .0001

Tablo 24'de görüldüğü gibi, öğrencilerin yalnızlık puanları, arkadaşlık ilişkilerini sürdürme durumlarına göre farklılaşmaktadır ( $t = 9.64$ ,  $p < .0001$ ). Arkadaşlık ilişkilerini sürdürmede kendini başarısız gören öğrencilerin yalnızlık puan ortalamalarının ( $\bar{X} = 41.98$ ), kendini başarılı görenlere göre ( $\bar{X} = 35.80$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle, arkadaşlık ilişkilerini sürdürmede kendini başarısız gören öğrenciler, kendini başarılı görenlere göre daha fazla yalnızlık duygusu hissetmektedir.

#### 4.3.6 Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Puanlarının Yaşadıkları Sorunlar Karşısında Destek Aldığı Kişilere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerin yalnızlık puanlarının yaşadıkları sorunlar karşısında destek aldığı kişilere göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Tablo 25'de öğrencilerin destek aldığı kişilere göre yalnızlık puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları sunulmuştur.

Tablo 25. Üniversite Öğrencilerinin Yaşadıkları Sorunlar Karşısında Destek Aldığı Kişilere Göre Yalnızlık Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları

Destek Aldığı Kişiler	n	$\bar{x}$	s
Aileleri	196	36.05	7.48
Arkadaşları	194	36.65	6.91
Hiç Kimse	163	40.53	8.07
Destek Almak İsteyip Alamama	25	49.08	6.65
Toplam	578	38.07	7.99

Tablo 25'de görüldüğü gibi, yaşadıkları sorunlar karşısında destek almak isteyip alamayan öğrencilerin yalnızlık puan ortalamasının en yüksek olduğu ( $\bar{X} = 49.08$ ), bunu hiç kimseden destek almayan öğrencilerin izlediği ( $\bar{X} = 40.53$ ), daha sonrada arkadaşlarından destek alan öğrencilerin ( $\bar{X} = 36.65$ ) izlediği, en son ise ailelerinden destek alan öğrencilerin ( $\bar{X} = 36.05$ ) yer aldığı görülmektedir. Öğrencilerin yalnızlık puanlarının yaşadıkları sorunlar karşısında destek aldığı kişilere göre farklılaşp farklılaşmadığı, uygulanan tek yönlü varyans analizi sonucu incelenmiş ve bulgular Tablo 26'da verilmiştir.



Tablo 26. Üniversite Öğrencilerinin Yaşadıkları Sorunlar Karşısında Destek Aldığı Kişilere Göre Yalnızlık Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonucu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	5203.740	2	1734.580		
Grup içi	31696.599	574	55.221	31.412	.000
Toplam	36900.339	577			

\*  $p < .0001$

Tablo 26'da yer alan bulgulara göre, gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir [ $F(2,574) = 31.41$   $p < .0001$ ]. Öğrencilerin yaşadıkları sorunlar karşısında destek aldığı kişilerin yalnızlık puanları üzerindeki etkisinin önemli olduğu saptanmıştır. Gruplar arasındaki bu farkın hangi grupların ortalamaları arasında olduğunu belirlemek üzere Tukey testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 27'de sunulmuştur.

Tablo 27. Üniversite Öğrencilerinin Yaşadıkları Sorunlar Karşısında Destek Aldığı Kişilere Göre Yalnızlık Puanlarına İlişkin Tukey-HSD Testi Sonucu

Destek Aldığı Kişiler	Aileleri	Arkadaşları	Hiç kimse	Destek Alamama
Aileleri	-	.61	4.48*	13.03*
Arkadaşları		-	3.87*	12.42*
Hiç kimse			-	8.55*

\*  $p < .0001$

Tablo 27'de görüldüğü gibi, yaşadıkları sorunlar karşısında destek aldığı kişiler açısından destek almak isteyip alamayan grubun ortalaması ( $\bar{X} = 49.08$ ) hem hiç kimseden destek almayan grubun ortalamasından ( $\bar{X} = 40.53$ ) ve arkadaşlarından destek alan grubun ortalamasından ( $\bar{X} = 36.65$ ) hem de ailesinden destek alan grubun ortalamasından ( $\bar{X} = 36.05$ ) daha yüksek çıkmıştır. Diğer bir deyişle, sorunlarını karşısında ailesinden ve arkadaşlarından destek alanlar dışındaki diğer gruplar arasındaki yalnızlık puan ortalamaları farklarının tümünün önemli olduğu görülmektedir. Destek almak isteyip alamayan öğrencilerin, hiç kimseden destek

almayan, arkadaşlarından ve ailesinden destek alanlara göre yalnızlık duygularının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

#### 4.3.7 Üniversite Öğrencilerinin Yaşadıkları Sorunlar Karşısında Gösterdikleri Tepkilerine Göre Yalnızlık Puanlarına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerin yalnızlık puanlarının yaşadıkları sorunlar karşısında gösterdikleri tepkilerine göre, değişiklik gösterip göstermediği incelenmiştir. Tablo 28'de öğrencilerin yaşadıkları sorunlar karşısında gösterdikleri tepkilerine göre yalnızlık puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları sunulmuştur.

Tablo 28. Üniversite Öğrencilerinin Yaşadıkları Sorunlar Karşısında Gösterdikleri Tepkiler Göre Yalnızlık Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları

Tepkiler	n	$\bar{x}$	s
Ağlama	60	38.72	8.40
Alkol Alma	15	39.47	7.71
Uzman Yardımı Alma	10	38.60	8.71
Dini İnançlara Sığınma	48	39.42	7.61
Deneyimlerinden Yararlanma	27	35.41	7.18
Aşırı Yemek	14	38.50	5.79
Çözüm Yolları Arama	242	36.66	7.20
Çevreden Gizleme	28	45.57	8.45
Bağırıp-Çağırma	22	38.82	7.58
Nedenlerini Arama	112	38.56	8.84
Toplam	578	38.08	7.99

Tablo 28'de görüldüğü gibi, yaşadıkları zorlukları çevresinden gizleyen öğrencilerin yalnızlık puan ortalamasının en yüksek olduğu ( $\bar{X} = 45.57$ ), sonra sırasıyla alkol alma ( $\bar{X} = 39.47$ ), dini inançlarına sığınma ( $\bar{X} = 39.42$ ), bağırıp-çağırma ( $\bar{X} = 38.82$ ), ağlama ( $\bar{X} = 38.72$ ), uzman yardımı alma ( $\bar{X} = 38.60$ ), nedenlerini arama ( $\bar{X} = 38.56$ ), aşırı

yemek ( $\bar{X} = 38.50$ ), çözüm yolları arama ( $\bar{X} = 36.66$ ) tepkilerinin yer aldığı görülmektedir. En düşük yalnızlık puan ortalamalarının deneyimlerinden yararlanan öğrenciler ( $\bar{X} = 35.41$ ) olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin yalnızlık puanlarının bir zorluk karşısında verdikleri tepkilere göre farklılaşıp farklılaşmadığı, uygulanan tek yönlü varyans analizi sonucu ile incelenmiş ve bulgular Tablo 29'da verilmiştir.

Tablo 29. Üniversite Öğrencilerinin Yaşadıkları Sorunlar Karşısında Gösterdikleri Tepkilere Göre Yalnızlık Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonucu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	2430.756	9	270.084	4.451	.000
Grup içi	34469.583	568	60.686		
Toplam	36900.339	577			

\*  $p < .0001$

Tablo 29'da yer alan bulgulara göre, gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir [ $F(9,568) = 4.45$ ,  $p < .0001$ ]. Yaşanan bir zorluk karşısında gösterilen tepkilerin yalnızlık puanları üzerindeki etkisinin önemli olduğu saptanmıştır. Gruplar arasındaki bu farkın hangi grupların ortalamaları arasında olduğunu belirlemek üzere Tukey testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 30'da sunulmuştur

Tablo 30. Üniversite Öğrencilerinin Yaşadıkları Sorunlar Karşısında Gösterdikleri Tepkilerine Göre Yalnızlık Puanlarına İlişkin Tukey-HSD Testi Sonucu

Tepkiler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 Ağlama	-	.75	.12	.70	3.31	.22	2.05	6.85*	.10	.15
2 Alkol Alma	-	-	.86	5.0	4.05	.97	2.80	6.10	.64	.90
3 Uzman Yardımı Alma	-	-	-	.81	3.19	.10	1.93	6.97	.22	3.75
4 Dini İnançlara Sığınma	-	-	-	-	4.00	.92	2.75	6.15*	.59	.85
5 Deneyimlerinden Yararlanma	-	-	-	-	-	3.09	1.25	10.16**	3.41	3.15
6 Aşırı Yemek	-	-	-	-	-	-	1.83	7.07	.32	6.25
7 Çözüm Yolları Arama	-	-	-	-	-	-	-	8.91**	2.15	1.89
8 Çevreden Gizleme	-	-	-	-	-	-	-	-	6.75	7.01**
9 Bağırıp-Çağırma	-	-	-	-	-	-	-	-	-	.25
10 Nedenlerini Arama	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .0001$

Tablo 30'da görüldüğü gibi, yaşadıkları sorunlar karşısında gösterdikleri tepkiler açısından çevresinden gizleyen grubun yalnızlık puan ortalamasının ( $\bar{X} = 45.57$ ), hem ağlama ( $\bar{X} = 38.72$ ), hem dini inançlara sığınma ( $\bar{X} = 39.42$ ), hem deneyimlerinden yararlanma ( $\bar{X} = 35.41$ ), hem çözüm yolları arama ( $\bar{X} = 36.66$ ), hem de nedenlerini arama tepkileri sergileyen grupların ortalamalarından ( $\bar{X} = 38.56$ ) daha yüksek çıkmıştır. Diğer bir deyişle, sorunlar karşısında bağırıp çağırma, uzman yardımı alma, alkol alma, aşırı yemek tepkileri dışındaki diğer gruplar arasındaki yalnızlık puan ortalamaları farklarının tümünün önemli olduğu görülmektedir. Sorunlar karşısında tepkisini çevreden gizleyerek gösteren öğrencilerin, ağlayanlara, dini inançlarına sığınanlara, deneyimlerinden yararlananlara ve çözüm yolları arayanlara göre yalnızlık duygularının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

#### 4.4 Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Duygularının Öfke Eğilimlerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bu başlık altında, öğrencilerin sürekli öfke, öfkeyi dışa vurma, öfkeyi içte tutma ve öfkeyi kontrol etme eğilimlerinin yalnızlık puanlarına göre incelenmesine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Öğrencilerin sürekli öfke, öfke içte, öfke dışta ve öfke kontrol puanları düşük, orta ve yüksek öfke düzeylerine göre gruplandırılmıştır.

##### 4.4.1 Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke Düzeylerine Göre Yalnızlık Puanlarına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin yalnızlık puanlarının, sürekli öfke düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Üniversite öğrencilerinin sürekli öfke düzeyi düşük, orta ve yüksek olmak üzere üç gruba ayırmak için, puan ortalaması ve standart sapması hesaplanmıştır. Sürekli öfke puan ortalaması ( $\bar{X} = 21.6$ ) ve standart sapması ( $s = 5.13$ ) bulunmuştur. Ortalamanın yarım standart sapma aşağısında ve yukarısında kalan gruplar belirlenerek, sürekli öfke eğilimleri, düşük, orta, yüksek düzeyde alt grupları oluşturacak biçimde düzenlenmiştir. Tablo 31'de öğrencilerinin, sürekli öfke düzeylerine göre yalnızlık puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları sunulmuştur.

Tablo 31. Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke Düzeylerine Göre Yalnızlık Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları

Sürekli Öfke Düzeyleri	n	$\bar{X}$	s
Düşük	97	36.03	7.96
Orta	360	37.65	7.56
Yüksek	121	41.00	8.55
Toplam	578	38.07	7.99

Tablo 31'de görüldüğü gibi, sürekli öfke düzeyleri yüksek olan öğrencilerin yalnızlık puan ortalamasının en yüksek olduğu ( $\bar{X} = 41.00$ ), bunu orta düzeyde sürekli öfke eğilimi bulunan öğrencilerin izlediği ( $\bar{X} = 37.65$ ), en son ise sürekli öfke eğilimi düşük

olan öğrencilerin ( $\bar{X} = 36.03$ ) yer aldığı görülmektedir. Öğrencilerin yalnızlık puanlarının sürekli öfke eğilimlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı, uygulanan tek yönlü varyans analizi sonucu incelendiğinde, verilere tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş ve bulgular Tablo 32’de sunulmuştur.

Tablo 32. Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke Düzeylerine Göre Yalnızlık Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonucu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	1505.532	2	752.766		
Grup içi	35394.807	575	61.556	12.229	.000
Toplam	36900.339	577			

\*  $p < .0001$

Tablo. 32 incelendiğinde, gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir [ $F(2,575) = 12.23$ ,  $p < .0001$ ]. Sürekli öfke eğilimlerinin yalnızlık puanları üzerindeki etkisinin önemli olduğu saptanmıştır. Gruplar arasındaki bu farkın hangi grupların ortalamaları arasında olduğunu belirlemek üzere Tukey testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo. 33’de sunulmuştur.

Tablo 33. Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke Düzeyleri Göre Yalnızlık Puanlarına İlişkin Tukey-HSD Testi Sonucu

Sürekli Öfke Düzeyleri	Düşük	Orta	Yüksek
Düşük	-	1.61	4.96*
Orta	-	-	3.35*

\* $p < .0001$

Tablo 33’de görüldüğü gibi, sürekli öfke düzeyleri açısından, sürekli öfke düzeyi yüksek olan grubun ortalaması ( $\bar{X} = 41.00$ ), hem sürekli öfke düzeyi orta olan grubun ortalamasından ( $\bar{X} = 37.65$ ) hem de sürekli öfke düzeyi düşük olan grubun ortalamasından ( $\bar{X} = 36.03$ ) daha yüksek çıkmıştır. Diğer bir deyişle sürekli öfke düzeyi yüksek olan öğrencilerin orta ve düşük düzeyde öfke yaşayanlara göre yalnızlık duygularının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

#### 4.4.2 Üniversite Öğrencilerinin Öfkeyi Dışa Vurma Düzeylerine Göre Yalnızlık Puanlarına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin yalnızlık puanlarının, öfkeyi dışa vurma düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Üniversite öğrencilerinin öfkeyi dışa vurma düzeyi düşük, orta ve yüksek olmak üzere üç gruba ayırmak için, puan ortalaması ve standart sapması hesaplanmıştır. Öfkeyi dışa vurma puan ortalaması ( $\bar{X} = 16.4$ ) ve standart sapması ( $s = 3.70$ ) bulunmuştur. Ortalamanın yarım standart sapma aşağısında ve yukarısında kalan gruplar belirlenerek, öfkeyi dışa vurma eğilimleri, düşük, orta, yüksek düzeyde alt grupları oluşturacak biçimde düzenlenmiştir. Tablo 34'de öğrencilerinin öfkeyi dışa vurma düzeylerine göre yalnızlık puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları sunulmuştur.

Tablo 34. Üniversite Öğrencilerinin Öfkeyi Dışa Vurma Düzeylerine Göre Yalnızlık Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları

Öfkeyi Dışa Vurma Düzeyleri	n	$\bar{x}$	s
Düşük	130	37.12	8.20
Orta	344	38.27	8.01
Yüksek	104	38.64	7.66
Toplam	578	38.07	7.99

Tablo 34'de görüldüğü gibi, öfkeyi dışa vurma düzeyi yüksek olan öğrencilerin yalnızlık puan ortalamasının en yüksek olduğu ( $\bar{X} = 38.64$ ), bunu orta düzeyde öfkelerini dışa vurma eğilimi bulunan öğrencilerin izlediği ( $\bar{X} = 38.27$ ), en son ise öfkelerini dışa vurma eğilimi düşük olan öğrencilerin ( $\bar{X} = 37.12$ ) yer aldığı görülmektedir. Öğrencilerin yalnızlık puanlarının öfkeyi dışa vurma düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı, uygulanan tek yönlü varyans analizi sonucu incelendiğinde, verilere tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş ve bulgular Tablo 35'de sunulmuştur.



Tablo 35. Üniversite Öğrencilerinin Öfkeyi Dışa Vurma Düzeylerine Göre Yalnızlık Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonucu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	164.614	2	82.307	1.288	.277
Grup içi	36735.725	575	63.888		
Toplam	36900.339	577			

\*  $p > .05$

Tablo. 35’de yer alan bulgulara göre, gruplar arasında anlamlı farklılığın olmadığı görülmektedir [ $F(2,575) = 1.28, p > .05$ ]. Öğrencilerin yalnızlık duygularının öfkeyi dışa vurma düzeylerine göre değişmediği gözlenmiştir.

#### 4.4.3 Üniversite Öğrencilerinin Öfkeyi İçte Tutma Düzeylerine Göre Yalnızlık Puanlarına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin yalnızlık puanlarının, öfkeyi içte tutma düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Üniversite öğrencilerinin öfkeyi içte tutma düzeyi düşük, orta ve yüksek olmak üzere üç gruba ayırmak için, puan ortalaması ve standart sapması hesaplanmıştır. Öfkeyi içte tutma puan ortalaması ( $\bar{X} = 16.9$ ) ve standart sapması ( $s = 3.94$ ) bulunmuştur. Ortalamanın yarım standart sapma aşağısında ve yukarısında kalan gruplar belirlenerek, öfkeyi içte tutma eğilimleri, düşük, orta, yüksek düzeyde alt grupları oluşturacak biçimde düzenlenmiştir. Tablo. 36’da öğrencilerin öfkeyi içte tutma düzeylerine göre yalnızlık puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları sunulmuştur.

Tablo 36. Üniversite Öğrencilerinin Öfkeyi İçte Tutma Düzeylerine Göre Yalnızlık Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları

Öfkeyi İçte Tutma Düzeyleri	n	$\bar{x}$	s
Düşük	117	33.68	5.81
Orta	278	37.29	7.02
Yüksek	183	42.08	8.76
Toplam	578	38.08	7.99

Tablo 36’da görüldüğü gibi, öfkeyi içte tutma düzeyi yüksek olan öğrencilerin yalnızlık puan ortalamasının en yüksek olduğu ( $\bar{X} = 42.08$ ), bunu orta düzeyde öfkelerini içte tutma eğilimi bulunan öğrencilerin izlediği ( $\bar{X} = 37.29$ ), en son ise öfkelerini içte tutma eğilimi düşük olan öğrencilerin ( $\bar{X} = 33.68$ ) yer aldığı görülmektedir. Öğrencilerin yalnızlık puanlarının öfkeyi içte tutma düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı, uygulanan tek yönlü varyans analizi sonucu incelendiğinde, verilere tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş ve bulgular Tablo 37’de sunulmuştur.

Tablo. 37. Üniversite Öğrencilerinin Öfkeyi İçte Tutma Düzeylerine Göre Yalnızlık Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonucu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	5363.457	2	2681.728		
Grup içi	31536.883	575	54.847	48.895	.000
Toplam	36900.339	577			

\*  $p < .0001$

Tablo 37’de yer alan bulgulara göre, gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir [ $F(2,575) = 48.89$ ,  $p < 0001$ ]. Öfkeyi içte tutma düzeylerinin yalnızlık puanları üzerindeki etkisinin önemli olduğu saptanmıştır. Gruplar arasındaki bu farkın hangi grupların ortalamaları arasında olduğunu belirlemek üzere Tukey testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 38’de sunulmuştur.

Tablo 38. Üniversite Öğrencilerinin Öfkeyi İçte Tutma Düzeylerine Göre Yalnızlık Puanlarına İlişkin Tukey-HSD Testi Sonucu

Öfkeyi İçte Tutma Düzeyleri	Düşük	Orta	Yüksek
Düşük	-	3.61*	8.39*
Orta	-	-	4.79*

\* $p < .0001$

Tablo 38'de görüldüğü gibi, öfkeyi içte tutma düzeyleri açısından, öfkeyi içte tutma düzeyi yüksek olan grubun ortalaması ( $\bar{X} = 42.08$ ) hem öfkeyi içte tutma düzeyi orta olan grubun ortalamasından ( $\bar{X} = 37.29$ ) hem de öfkeyi içte tutma düzeyi düşük olan grubun ortalamasından ( $\bar{X} = 33.68$ ) daha yüksek çıkmıştır. Diğer bir deyişle öfkeyi içte tutma düzeyi yüksek olan öğrencilerin orta ve düşük düzeyde öfke yaşayanlara göre yalnızlık duygularının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

#### 4.4.4 Üniversite Öğrencilerinin Öfkeyi Kontrol Etme Düzeylerine Göre Yalnızlık Puanlarına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin yalnızlık puanlarının, öfkeyi kontrol etme düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Üniversite öğrencilerinin öfkeyi kontrol etme düzeyi düşük, orta ve yüksek olmak üzere üç gruba ayırmak için, puan ortalaması ve standart sapması hesaplanmıştır. Öfkeyi kontrol etme puan ortalaması ( $\bar{X} = 22.2$ ) ve standart sapması ( $s = 4.30$ ) bulunmuştur. Ortalamanın yarım standart sapma aşağısında ve yukarısında kalan gruplar belirlenerek, öfkeyi kontrol etme eğilimleri, düşük, orta ve yüksek düzeyde alt gruplar oluşturacak biçimde düzenlenmiştir. Tablo 39'da öğrencilerinin öfkeyi kontrol etme düzeylerine göre yalnızlık puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları sunulmuştur.

Tablo 39. Üniversite Öğrencilerinin Öfkeyi Kontrol Etme Düzeylerine Göre Yalnızlık Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları

Öfkeyi Kontrol Etme Düzeyleri	n	$\bar{x}$	s
Düşük	110	39.82	8.71
Orta	338	37.83	7.79
Yüksek	130	37.25	7.74
Toplam	578	38.08	7.99

Tablo 39’da görüldüğü gibi, öfkeyi kontrol etme düzeyi düşük olan öğrencilerin yalnızlık puan ortalamasının en yüksek olduğu ( $\bar{X} = 39.82$ ), bunu orta düzeyde öfkelerini kontrol etme eğilimi bulunan öğrencilerin izlediği ( $\bar{X} = 37.83$ ), en son ise öfkelerini kontrol etme eğilimi yüksek olan öğrencilerin ( $\bar{X} = 37.25$ ) yer aldığı görülmektedir. Öğrencilerin yalnızlık puanlarının öfkeyi kontrol etme düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı, uygulanan tek yönlü varyans analizi sonucu incelenmiş ve bulgular Tablo 40’da sunulmuştur.

Tablo 40. Üniversite Öğrencilerinin Öfkeyi Kontrol Etme Düzeylerine Göre Yalnızlık Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonucu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	441.965	2	220.982		
Grup içi	36458.374	575	63.406	3.485	.031
Toplam	36900.339	577			

\*  $p < .05$

Tablo 40 incelendiğinde, gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir [ $F(2,575) = 3.48, p < .05$ ]. Öfkeyi kontrol etme eğilimlerinin yalnızlık puanları üzerindeki etkisinin önemli olduğu saptanmıştır. Gruplar arasındaki bu farkın hangi grupların ortalamaları arasında olduğunu belirlemek üzere Tukey testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 41’de sunulmuştur.

Tablo. 41. Üniversite Öğrencilerinin Öfkeyi Kontrol Etme Düzeylerine Göre Yalnızlık Puanlarına İlişkin Tukey-HSD Testi Sonucu

Öfkeyi Kontrol Etme Düzeyleri	Düşük	Orta	Yüksek
Düşük	-	1.99	2.56*
Orta	-	-	.57

\*  $p < .05$

Tablo 41'de görüldüğü gibi, öfkeyi kontrol etme düzeyleri açısından, öfkeyi kontrol etme düzeyi düşük olan grubun ortalaması ( $\bar{X} = 39.82$ ) hem öfkeyi kontrol etme düzeyi orta olan grubun ortalamasından ( $\bar{X} = 37.83$ ) ve hem öfkeyi kontrol etme düzeyi yüksek olan grubun ortalamasından ( $\bar{X} = 37.25$ ) daha yüksek çıkmıştır. Diğer bir deyişle öfkeyi kontrol etme düzeyi düşük olan öğrencilerin orta ve yüksek düzeyde öfke yaşayanlara göre yalnızlık duygularının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### 5.0. TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin yalnızlık duygularının kişisel ve sosyal özellikleri, ülke eğilimlerine ilişkin bulguların tartışma ve yorumuna yer verilmiştir.

#### 5.1.Öğrencilerin Yalnızlık Duygularının Kişisel Özelliklerine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Bu başlık altında, öğrencilerin yalnızlık duygularının cinsiyetleri, sınıfları, akademik başarıları, üniversitede barınma türleri, interneti kullanma nedenleri, alkol, sigara kullanma durumları, kendilerini beğenmeleri, yaşamlarından memnuniyetleri ve gelecek ile ilgili beklentilerine göre karşılaştırılmasına ilişkin bulguların tartışma ve yorumuna yer verilmiştir.

##### 5.1.1.Öğrencilerin Yalnızlık Duygularının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Bu araştırmadan elde edilen bulgulara dayalı olarak, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla yalnızlık duygusu yaşadıkları görülmektedir. Diğer araştırma bulguları incelendiğinde; cinsiyet, değişkeni ile yalnızlık duygularını karşılaştıran araştırma bulgularının çeşitlilik gösterdiği görülmektedir. Araştırmanın bu bulgusu, erkeklerin daha fazla yalnızlık duygusu yaşadığı yönündeki araştırma bulgularıyla (Baran ve Bulut, 2002; Demir, 1990; Güngör, 1996; Hamarta, 2000) tutarlılık göstermektedir. Buna karşılık bazı araştırmalarda (Odacı; 1994; Yüksel, 1991) ise kızların yalnızlık

duygusunun yüksek çıktığı gözlenmiştir. Kız ve erkek öğrencilerin yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olmadığını (Bilgen, 1989) gösteren araştırma bulgusu da bulunmaktadır.

Kültürel değerler ve sosyalleşme açısından kız ve erkeklerin farklı biçimlerde yetiştirilmeleri, farklı cinsiyet rollerine sahip olmaları, kızların kendini açma düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olmaları gibi faktörlerin, erkek öğrencilerin kendilerini daha fazla yalnız hissetmesini etkilediği düşünülebilir.

### **5.1.2. Öğrencilerin Yalnızlık Duygularının Sınıflarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Bu araştırmadan elde edilen bulgulara dayalı olarak, sınıf düzeylerine göre öğrencilerin yalnızlık duygularının değişmediği görülmektedir. Diğer araştırma bulgularına bakıldığında sınıf değişkeninin etkili olmadığını gösteren araştırmaların (Demir, 1990; Odacı, 1994) bulgularıyla, bu araştırmanın bulguları tutarlılık göstermektedir. Buna karşılık, dördüncü sınıfta bulunan öğrencilerin birinci sınıftakilere göre yalnızlık duygularının önemli düzeyde yüksek olduğunu (Bilgen, 1989; Hamarta, 2000; Lökler, 1999) gösteren araştırmalar da bulunmaktadır.

Son sınıf ikinci yarı yılda bulunan öğrencilerin yalnızlık duygularının yükselmesinde, iş bulma, yetişkinler dünyasına adım atma ve bu yaşamın beklentilerini karşılama ve alıştığı çevreden kopma gibi pek çok bilinmeyen etkilili olduğu belirtilmektedir (Demir, 1990). Bu araştırmanın ilk yarı yılda uygulanmış olması ve öğrencilerin henüz gelecek kaygılarının bulgulara yansımadağı için sınıf düzeylerinin yalnızlık duygusu üzerinde etkisinin olmadığı düşünülebilir. Sunulan araştırmada birinci sınıf öğrencilerinin çoğunluğunun, hazırlık eğitimi almalarından dolayı üniversitede ikinci yıllarında olmaları ve uyum problemlerini büyük ölçüde çözümlenmiş olabileceklerinden dolayı sınıf düzeylerine göre duygularının değişmediği söylenebilir.



### 5.1.3 Öğrencilerin Yalnızlık Duygularının Akademik Başarılarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Bu araştırmadan elde edilen bulgulara dayalı olarak, akademik başarılarına göre yalnızlık duygularının değişmediği görülmektedir. Bu araştırmanın bulgusunun, akademik başarı ve yalnızlık duygusu arasındaki ilişkiyi gösteren araştırma bulguları ile uyum göstermemekle birlikte, onlara çok da ters düşmediği ifade edilebilir. Akademik başarı düştükçe öğrencilerin yalnızlık duygularında artma eğilimi görülmekle birlikte, bu eğilim istatistiksel açıdan önemli bulunmamıştır. Diğer araştırma bulgularına bakıldığında, yalnızlığın akademik başarıyı manidar olarak yordadığı (Yıldırım, 2000), yalnızlık duygusu ile okul başarısının karşılıklı olarak birbirlerini etkilediği (Cheng ve Furnham, 2002; Huurre ve Aro, 1998), yalnızlıkla akademik başarı arasında negatif yönde bir ilişki olduğu (Özodaşık, 2001) ve akademik yönden başarısız olanların başarılılardan daha fazla yalnızlık hissettiği (Demir, 1990) bulunmuştur.

Bu araştırmada, algılanan akademik başarı düzeyinin sorulmaması ve uygulamanın final sınavlarından hemen önce verilmesi nedenleriyle öğrencilerin yalnızlık duyguları ile akademik başarıları arasında anlamlı bir ilişki çıkmamış olduğu düşünebilir. Ayrıca yalnızlık duygusunun üniversiteye başlandığı dönemde yoğun olarak yaşandığı göz önünde bulundurulduğunda, birinci sınıf öğrencilerinin akademik ortalamalarının olmaması nedeniyle verilerin diğer sınıflarda öğretim gören öğrencilerden toplanmasından dolayı öğrencilerin akademik başarılarının yalnızlık duygusu üzerinde etkili olmadığını açıklayabilir.

### 5.1.4 Öğrencilerin Yalnızlık Duygularının Barınma Durumlarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Bu araştırmadan elde edilen bulgulara dayalı olarak, öğrencilerin barınma durumlarına göre yalnızlık duygularının değişmediği görülmektedir. Elde edilen bu bulgu, barınma biçiminin yalnızlık duygusunu etkilemediği (Demir, 1990; Hamarta, 2000; Yüksel, 1991), yalnızlık düzeyleri açısından yurttan kalan gençlerle ailesiyle birlikte yaşayan

gençler arasında fark olmadığı (Baran ve Bulut, 2002) yönündeki araştırma bulgularıyla tutarlı görülmektedir.

Öğrencilerin barınma durumlarına göre yalnızlık duygularının değişmemesi, ailesiyle birlikte yaşayan öğrencilerin yaşadıkları bir zorluk karşısında ailelerinden destek aldıkları, ailelerinden ayrı yaşayan öğrencilerin ise daha çok arkadaşlarıyla paylaşım yaşadıkları düşünüldüğünde yalnızlık duygusunun yaşanmasında etkili olmadığı söylenebilir.

### **5.1.5 Öğrencilerin Yalnızlık Duygularının Sigara ve Alkol Kullanma Durumlarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Bu araştırmadan elde edilen bulgulara dayalı olarak, sigara ve alkol kullanan öğrencilerin kullanmayanlara göre, daha fazla yalnızlık duygusu yaşadıkları görülmektedir. Diğer araştırma bulgularına bakıldığında, sigara içen öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin, sigara içmeyenlere oranla daha yüksek olduğu (Çiftçi, 1997; Kirkpatrick-Smith, 1991/1992), cinsiyet açısından kızlarda erkeklere göre yalnızlığın alkol alma riskini ortaya çıkardığı (Page ve Cole, 1991), yalnızlık duygusu ve sosyal ilişkilerin yetersizliği ile içki içme arasında anlamlı bir ilişki olduğu (Pedersen ve diğ., 2000), öğrencilerin yalnızlık duyguları ve yaşadıkları stresin sonucunda etkisiz başa çıkma şekli olan ilaç bağımlılığına neden olduğu (Lempers ve diğ., 1989) yönündeki bulguların, bu araştırma bulgularıyla tutarlılık gösterdiği gözlenmektedir. Sigara kullanmanın yalnızlık puanlarında anlamlı farklılığa neden olmadığını gösteren araştırma bulgusu da bulunmaktadır (Baran ve Bulut, 2002).

Yalnızlık duygusu yaşayan bireylerin sağlıksız başa çıkma şekillerini daha fazla kullandığı göz önünde bulundurulduğunda, yalnızlık duygusu yaşayan öğrencilerin sigara, alkol gibi maddeleri kullanmaları anlamlı görülebilir. Bu araştırmada da, öğrencilerin bir zorlukla karşılaştıklarında sigara ve alkol kullanmalarının kısa süreli bile olsa bir rahatlama sağladığı düşünüldüğünde, etkisiz başa çıkma tarzı olarak sigara ve alkole baş vurdukları söylenebilir.

### **5.1.6 Öğrencilerin Yalnızlık Duygularının İnternet Kullanma Nedenlerine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Bu araştırmadan elde edilen bulgulara dayalı olarak, internet kullanma durumlarına göre öğrencilerin yalnızlık duygularının değişmediği görülmektedir. Bu araştırmanın bulgusunun, internet kullanma ve yalnızlık duygusu arasındaki ilişkiyi gösteren araştırma bulguları ile uyum göstermemekle birlikte, onlara çok da ters düşmediği ifade edilebilir. Çünkü, interneti ICQ /Chat için kullanan öğrencilerin yalnızlık duygularında artma eğilimi görülmekle birlikte, bu eğilim istatistiksel açıdan önemli bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde, yalnızlık düzeyi düşük olan öğrencilerin yüksek olanlara göre internetten daha olumlu yönde yararlandıkları (Ayaroğlu, 2002), arkadaşlarını internet yoluyla seçtikleri (Prezza ve diğ., 2004), kaçınma tarzında başa çıkma ile internet kullanımı arasında ilişki olduğu ve amaçlarının iletişim kurmak olduğu (Seepersad, 2004) gözlenmektedir.

İnternet kullanma nedenlerine göre yalnızlık duygularının farklılaşmaması, ülkemizde internetin yaşantımıza girmesinin yeni olması ve internette kalınan sürenin öğrencilere sorulmamasının etkili olduğunu düşündürebilir.

### **5.1.7 Öğrencilerin Yalnızlık Duygularının Kendini Beğenmeleri, Yaşamlarından Memnuniyetleri ve Gelecek ile İlgili Beklentilerine Göre Karşılaştırılmalarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Bu araştırmadan elde edilen bulgulara dayalı olarak, üniversite öğrencilerinin kendini beğenmeyenlerin beğenenlerden, yaşamlarından memnun olmayanların memnun olanlardan ve geleceğinin daha kötü olacağını düşünenlerin daha iyi olacağını düşünenlerden daha fazla yalnızlık duygusu yaşadıkları bulunmuştur. Literatür incelendiğinde, dış görünümünden memnun olanların lehine memnun olmayanlara göre, popüler olanların lehine popüler olmayanlara göre yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı ilişki olduğu (Yüksel, 1991), yalnızlık duygusu yaşayan öğrencilerin kendilerini ve başkalarını olumsuz olarak değerlendirdikleri (Güngör, 2000), yalnızlık duygusu yaşamalarını kendi özellikleri ve kişilikleri gibi içsel nedenlere yükledikleri (Russell ve

diğ., 1980), kendilerini kişisel yönden yetersiz algıladıkları (Rokach, 2000), yaşamlarından memnun olmadıkları (Neto ve Barros, 2000), yalnızlık ve ümitsizlik arasında karşılıklı birbirini etkileyen bir ilişki olduğu (Ruchkin ve Eisemaan, 1999) yönündeki bulguların, bu araştırma bulgularıyla tutarlılık gösterdiği gözlenmektedir.

Bazı araştırmalarda, yalnızlık ile utangaçlık duygusu arasında anlamlı bir ilişki olduğu ayrıca mutluluk ile yalnızlık duyguları arasında ters yönde bir ilişki olduğu (Booth ve Bohnsack, 1992), yalnızlık duygusu ile benlik saygısı arasında negatif bir ilişki olduğu (Odacı, 1994), kronik yalnızlığa sahip olan öğrencilerin benlik algılarının düşük ve içe dönük kişilik özelliklerine sahip oldukları (Hojat, 1983), benlik saygısı ve yakın ilişkiler kurabilme arasında pozitif bir ilişki olduğu (Odacı, 1994) yönündeki bulgularla, bu araştırmanın bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Yalnızlık duygusunun yaşanmasında bireylerin kendileri hakkındaki inançlarının önemli etkisi göz önünde bulundurulduğunda, ümitsizlik, memnuniyetsizlik, kendini olumsuz algılama, karamsarlık gibi olumsuz duygularının yaşanmasının anlamlı olduğu söylenebilir.

## **5.2. Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Duygularının Sosyal Özelliklerine Göre Karşılaştırılmalarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Bu başlık altında, öğrencilerin yalnızlık puanlarının, anne ve babalarıyla ilişkilerinde sorun yaşama durumları, arkadaşlık ilişkilerini başlatma ve sürdürme durumları, sevgilisinin olma durumu, yaşadıkları sorunlar karşısında destek aldığı kişiler, bir zorluk karşısında gösterdiği tepkilere göre karşılaştırılmalarına ilişkin bulguların tartışma ve yorumuna yer verilmiştir.

### **5.2.1 Öğrencilerin Yalnızlık Duygularının Anne ve Babalarıyla İlişkilerinde Sorun Yaşama Durumlarına Göre Karşılaştırılmalarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Bu araştırmadan elde edilen bulgulara dayalı olarak, öğrencilerin anneleriyle ilişkilerinde sorun yaşayanların yaşamayanlardan, babalarıyla ilişkilerinde sorun yaşayanların yaşamayanlardan daha fazla yalnızlık duygusu yaşadıkları bulunmuştur.

Literatüre bakıldığında, aile-içi çatışmalar yaşayan öğrenciler de yalnızlık duygularının arttığı (Johnson ve diğ., 2001), anne ve baba arasındaki ilişkiden memnun olmayan üniversite öğrencilerinin memnun olanlardan daha fazla yalnızlık ortalamasına sahip oldukları (Demir, 1990) yönündeki bulgularıyla, bu araştırmanın bulgularının tutarlı olduğu gözlenmiştir.

Bu araştırmanın sonuçlarına dayalı olarak, aileleriyle ilişkilerinde sorun yaşayan öğrenciler daha fazla yalnızlık duygusu yaşadıkları söylenebilir. Genellikle ailede çocukla yakın ilişki kuran, bakımını ve eğitimi üstlenen kişiler annelerdir. Anneye olan ilişkilerin düzeyi, bireyin yaşayacağı sosyal ilişkilerini de etkileyebilir. Aynı zamanda babalarıyla olan ilişkilerinde de yeterince sevgi ve ilgiyi göremeyen gençler çevresindeki kişileri de sevgisiz ve güvenilmez olarak algılayabilir. Babasıyla uzak olan çocuklar yetişkinlik yaşamında da diğer insanlarla aynı uzaklığı sürdürebilir. Buna bağlı olarak da öğrencilerin aileleriyle sağlıklı bir iletişim kuramadıkları zaman daha fazla yalnızlık duygusu yaşıyor olabilirler.

### **5.2.2 Öğrencilerin Arkadaşlık İlişkilerini Başlatma ve Sürdürme Durumlarına Göre Karşılaştırılmalarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Bu araştırmadan elde edilen bulgulara dayalı olarak, öğrencilerin arkadaşlık ilişkilerini başlatmada sorun yaşayanların yaşamayanlardan, arkadaşlık ilişkilerini sürdürmede sorun yaşayanların yaşamayanlardan daha fazla yalnızlık duygusu yaşadıkları bulunmuştur.

Literatür incelendiğinde, akran ilişkileri, aile yapıları ve demografik değişkenler arasında akran ilişkilerinin ergenlerin yalnızlık düzeylerinde en iyi yordayıcı olduğu (Uruk ve Demir, 2003), arkadaşı olmayan veya sağlıklı arkadaşlık ilişkisi kuramayan öğrencilerin arkadaşı olanlara göre depresyon ve yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğu (Crockett, 2000), yalnızlık ve mutluluk duyguları ile kendine güven ve arkadaşlık ilişkilerinin, karşılıklı olarak birbirlerini etkilediği (Cheng ve Furnham, 2002), yalnızlık duygusu yaşayanlarda sosyal yönden yetersizlik, gelişimsel gerilik, insanlardan uzaklaşma ve kendine yabancılaşma olduğu (Rokach ve diğ., 2003) yönündeki bulgularıyla, bu araştırma bulgularının tutarlılık gösterdiği gözlenmiştir.

Ayrıca arkadaşlık ilişkisi kurmak ve sürdürmekte sosyal becerinin de etkili olduğu göz önünde tutulduğunda, sosyal beceri eksikliğinin kronik yalnızlığı oluşturan asıl etken olduğu (Carr ve Schellenbach, 1993), sosyal ilişkilere ait olan özelliklerin bireysel ve ailesel özelliklere ait olanlara göre yabancılaşma ve yalnızlık düzeyini daha önemli oranda etkilediği (Duru,1995), sosyal ilişkiler bozuldukça yaşamdan zevk almanın da azaldığı (Joiner ve diğ., 2002), sosyal beceri ve yalnızlık düzeyi arasında ters yönde bir ilişkinin olduğu (Hamarta, 2000), insan ilişkileri beceri eğitimi programının öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin azaltılmasında ve sosyal ilişkilerini geliştirmelerinde olumlu etkiye sahip olduğu (Odaçı, 2003), yalnızlık düzeylerinin yükselmesinin kişisel, sosyal ve genel uyum düzeylerini düşürdüğü (Odaçı,1994), grupla sosyal beceri eğitiminin üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinde anlamlı bir azalma olduğu (Çakıl, 1998) gözlenmektedir.

Diğer insanlarla yakın ilişki kurma gereksinimi çocukların yuvaya başladığı dönemde başlar ve yaşam boyunca sürdürülür. Üniversite yaşamında aileden daha fazla arkadaşlık ilişkilerinin gencin hayatında önem kazandığı göz önünde bulundurulduğunda, arkadaşlık ilişkilerinde yaşanan doyumsuzluk nedeniyle yalnızlık duygularını daha fazla algılıyor olabilirler. Arkadaşlık ilişkilerinde arzuladığı doyumu yaşayamayan öğrencilerin yalnızlık duyguları yoğunlaşıyor olabilir.

### **5.2.3 Öğrencilerin Yalnızlık Duygularının Sevgilisi Olup Olmamalarına Göre Karşılaştırılmalarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Bu araştırmadan elde edilen bulgulara dayalı olarak, sevgilisi olmayan öğrencilerin, olanlara göre daha fazla yalnızlık duygusu yaşadıkları bulunmuştur. Elde edilen bulgu, romantik beraberliği olmayan öğrencilerin duygusal yalnızlığı daha fazla hissettikleri (Büyükşahin, 2001), duygusal ilişkisi olmayan öğrencilerin olanlara oranla duygusal yönden daha yalnız oldukları (Güngör, 1996), yalnızlık duygusunu en çok hissedenlerin bekar araştırma görevlileri olduğu (Selçukoğlu, 2001) yönündeki bulgularıyla tutarlılık göstermektedir.

Bu araştırmadan elde edilen bulgulara dayalı olarak, üniversite öğrencilerinin karşı cinsle olan ilişkilerinin önemli olduğu, bu dönemde gençlerin karşı cinsten arkadaşlar aradıkları ve onlarla ilişki kurdukları, ilişki kuramayanların da yalnızlık duygusu yaşayabileceği öne sürülebilir. Karşı cinsle olan ilişkilerindeki sıkıntıların öğrencileri olumsuz yönde etkilemesi nedeniyle yalnızlık duygusu yaşamalarına yol açması söz konusu olabilir.

### **5.2.4 Öğrencilerin Yalnızlık Duygularının Yaşadıkları Sorunlar Karşısında Destek Aldığı Kişilere Göre Karşılaştırılmalarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Bu araştırmadan elde edilen bulgulara dayalı olarak, destek almak isteyip alamayan öğrencilerin hiç kimseden destek almayanlara, ailelerinden ve arkadaşlarından destek alanlara göre daha fazla yalnızlık duygusu yaşadıklarını göstermiştir. Literatür incelendiğinde, çevresinden sosyal destek almayanların alanlardan daha fazla yalnızlık hissettiği (Demir, 1990), sorunlarını bir başkasıyla paylaşan gençlerin yalnızlık puanlarının, sorunlarını kendi çözmeye çalışanlardan daha düşük olduğu (Baran ve Bulut, 2002), ergenlerin üzüntüyle başa çıkmada ailelerinden, yakın arkadaşlarından destek aldıkları ve kendi kendilerine başa çıkmaya çalıştıkları (Rask ve diğ., 2002), sosyal yönden çekingen olan öğrencilerin, arkadaşlarından ve hocalarından yardım istemede güçlük çektikleri (Larose ve Bernier, 2001), ergenlerin özellikle de kızların, psikososyal gelişmelerinde daha fazla sosyal desteğe ihtiyaç duydukları (Huurre ve Aro,



1998) yönündeki bulgularıyla, bu araştırmanın bulgularının tutarlı olduğu gözlenmektedir.

Yalnızlık duygusu, kişilerarası ilişkilerde içten dostluğun azlığı veya olmaması olarak ele alındığında, yalnızlık duygusu yaşayan öğrencilerin özel yaşantılarını paylaşmakta ve kendilerini açmakta zorluk çekiyor oldukları söylenebilir.

### **5.2.5 Öğrencilerin Yalnızlık Duygularının Bir Zorluk Karşısında Gösterdikleri Tepkilerine Göre Karşılaştırılmalarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Bu araştırmadan elde edilen bulgulara dayalı olarak, yaşadıkları zorluk karşısında çevresinden gizleyerek tepki gösteren öğrencilerin diğer tepkileri gösterenlere göre daha fazla yalnızlık duygusu yaşadıkları bulunmuştur. Literatür incelendiğinde, kronik yalnızlık duygusu yaşayanların, sosyal gelişmelerinde duygusal ve davranışsal problemler yaşadıkları (Carr ve Schellenbach, 1993), sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyleri yüksek olan öğrencilerin, benlik algılarının düşük olduğu ve etkisiz başa çıkma mekanizmalarını kullandıkları (Benedict ve diğ., 2002), etkisiz başa çıkma şekli olan üzüntüye kapılıp tepkisi göstermedikleri (Van ve Duke, 1991), yaşanan sorunlar karşısında kabul ve yansıtma, uzaklaşma ve inkar, dinsel inançlara yönelme yolunu tercih ettikleri (Rokach, 2000) yönündeki bulgularıyla, bu araştırmanın bulgularının tutarlılık gösterdiği saptanmıştır.

Araştırmada yalnızlık duygusu yaşayan öğrencilerin genellikle yaşadıkları sorunlarını çevreden gizledikleri bulunmuştur. Yalnızlık duygusu yaşayan öğrencilerin kendilerini olumsuz algılamaları ve çevreleriyle sağlıklı iletişim kuramamaları onların diğer insanlarla aralarında bir güven sorunu yaşanmasına ve bundan dolayı yaşadıkları sorunlarını çevrelerinden gizlemelerine neden olduğunu düşündürmektedir.



### 5.3. Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Duygularının Öfke Eğilimlerine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Bu başlık altında, öğrencilerin sürekli öfke, öfkeyi dışa vurma, öfkeyi içte tutma ve öfkeyi kontrol etme eğilimlerinin yalnızlık puanlarına göre karşılaştırılmasına ilişkin bulguların tartışma ve yorumuna yer verilmiştir.

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin sürekli öfke, öfkeyi içte ve dışta tutma ve kontrol etme düzeylerine göre yalnızlık duygularının değişip değişmediği incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, öğrencilerin sürekli öfke, öfkeyi içte tutma ve kontrol etme düzeylerine göre yalnızlık duygularının değiştiği gözlenmiştir. Öfkeyi dışta tutma düzeylerine göre yalnızlık duygularının değişmediği gözlenmiştir. Sürekli öfke düzeyi yüksek olan öğrencilerin, orta ve düşük düzeyde olanlardan, öfkeyi içte tutma düzeyi yüksek olan öğrencilerin orta ve düşük düzeyde olanlardan, öfkeyi kontrol etme düzeyi düşük olan öğrencilerin orta ve yüksek düzeyde olanlardan daha fazla yalnızlık duygusu hissettikleri bulunmuştur.

Öfke eğilimlerinin alt boyutlarına ilişkin ortaya çıkan bulgular değerlendirildiğinde, literatürde öfke içte ve sürekli öfke puan ortalamaları yüksek olan ruh sağlığı çalışanlarının, yalnız kalma isteğini daha fazla duydukları ve öfke kontrol puanları yüksek olanların ise daha az yalnız kalma isteği duydukları (Çam ve Baysal, 1996) bulguları ile bu araştırmanın bulguları tutarlılık göstermektedir. Diğer araştırma bulgularına bakıldığında öfkeyi içte tutma ve sürekli öfke yaşama ile kendine acıma arasında anlamlı bir ilişki olduğu (Stöber, 2003), öfke duygusunun oluşmasında yalnızlığın etkili olduğu (Kaiser ve Berndt, 1983), sağlığı yerinde olmayan ergenlerin depresyon, öfke ve yalnızlık duygularını daha yoğun yaşadıkları (Mahon ve diğ., 2001) yönündeki bulgularıyla tutarlılık göstermektedir. Ayrıca, olumlu kendilik imgesine sahip öğrencilerde bastırılmış öfke, dışa vurulmuş öfke ve sürekli öfke boyutlarında azalma olduğu ve kontrol altına alınmış öfke boyutunun da arttığı (Okman, 1999), öfke düzeyi yüksek öğrencilerin, öfke düzeyi düşük olanlara göre daha sık alkol aldıkları ve alkol alma nedeniyle daha fazla fiziksel, duygusal ve davranışsal problemler yaşadıkları (Leibsohn, 1994), öğrencilerin uyum düzeylerinin sürekli öfke, içe ve dışa yönelik öfke

eğilimlerini etkilediği (Kısaç, 1997) yönündeki araştırma bulgularıyla da paralellik göstermektedir.

Bu araştırmanın sonuçlarına dayalı olarak, yalnızlık duygusu yaşayan bireylerin, kişilerarası iletişim becerilerinin zayıf olması ve kendi duygu, düşüncelerini ifade etmekte güçlük çekmelerinden dolayı sürekli öfke duygusu yaşıyor oldukları düşünülebilir. Birikmiş öfkelerini kontrol etme ve çıkabilecek bir çatışmayı kaldırabilecek güçlerine güvenemedikleri için, karşılarındaki insanları kırmama yolunu seçerek bir şekilde gerçek samimi ilişkilerin kurulamamasına ve yalnızlık duygusu yaşamalarına sebep olabilir.



## ALTINCI BÖLÜM

### 6.0. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırma sonucunda elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan genel sonuç ve önerilere yer verilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin yalnızlık duyguları, kişisel ve sosyal özelliklerden değişik derecelerde etkilenmektedir.

Yalnızlık duygusunun kişisel özellikler açısından değerlendirildiğinde ise şu sonuçlar elde edilmiştir:

Araştırmada öğrencilerin kişisel özelliklerine ilişkin değişkenlerden cinsiyet, sigara ve alkol kullanma, kendilerini beğenme, yaşamlarından memnuniyet ve gelecek ile ilgili düşüncelerinin göre yalnızlık duygularının değiştiği bulunmuştur. Bunun yanı sıra sınıf düzeyleri, akademik başarıları, barınma durumları ve interneti kullanma nedenleri gibi kişisel özelliklere göre yalnızlık duygularının değişmediği saptanmıştır.

Yalnızlık duygusunun sosyal özellikler açısından değerlendirildiğinde ise şu sonuçlar elde edilmiştir:

Öğrencilerin sosyal ilişkileriyle ilgili değişkenlerden anne ve babalarıyla olan ilişkilerinde sorun yaşama durumları, sevgilisinin olması, arkadaşlık ilişkilerini başlatma ve sürdürme durumları, yaşadıkları sorunlar karşısında destek aldığı kişiler ve bir zorluk karşısında gösterdiği tepkiler göre yalnızlık duygularının değiştiği bulunmuştur. Öğrencilerin yalnızlık duygusu yaşamlarında sosyal ilişkilerinin önemli değişkenler olduğu görülmektedir. Kişisel değişkenler içinde bulunan kendini beğenme, yaşamından memnuniyet ve gelecek hakkındaki düşünceleri de aynı zamanda sosyal ilişkiler için de gerekli olan değişkenlerdir.

Yalnızlık duygusunun öfke eğilimleri açısından değerlendirildiğinde ise şu sonuçlar elde edilmiştir:

Öğrencilerin öfke eğilimleriyle ilgili değişkenlerden sürekli öfke eğilimi, öfkeyi içte tutma ve öfkeyi kontrol etmeye göre yalnızlık duygularının değiştiği bulunmuştur buna karşılık öfkeyi dışa vurma ile ise yalnızlık duygularının değişmediği saptanmıştır.

Araştırmada elde edilen bulgulardan, üniversite öğrencilerin yalnızlık duyguları üzerinde olumsuz etkileri olan ve onların kendilerini yalnız hissetmelerine yol açabilecek kişisel değişkenlerden kendilerini beğenmedikleri, yaşamlarından memnun olmadıkları ve gelecekleri hakkında olumsuz düşündükleri ayrıca sosyal özelliklere ait değişkenlerden anneleri ve babalarıyla ilişkilerinde sorun yaşadıkları, arkadaşlık ilişkilerini başlatma ve sürdürmede kendilerini başarısız gördükleri, sevgililerinin olmadığı, yaşadıkları sorunlar karşısında destek almak isteyip alamadıkları ve sorunlarını çevrelerinden gizledikleri sonucuna varılmıştır.

#### **Araştırmanın sonuçlarına dayalı olarak bazı öneriler sunulabilir:**

Üniversite öğrencilerinin yalnızlık duygularının üstesinden gelebilmeleri ve yalnızlık duygusunun ortaya çıkmasını engelleyebilmeleri için, önce yalnızlığın ne olduğunu ve yaşamlarını nasıl etkilediğini anlamaya ve bunun üstesinden gelebilmek için ne tür yardımlar alabileceklerini bilmeye gereksinimleri vardır. Bu noktada öğrencilere psikolojik danışma ve rehberlik merkezleri tarafından bilgilendirici seminer ve konferanslar düzenlenebilir.

Üniversite öğrenci ve personeline yönelik yalnızlık duygusu yaşayan kişilerin özellikleri ve beklentileri hakkında bilgilendirme çalışmaları yapılabilir. Yalnızlık duygusunun tanınması, öğrencilerin yoğun olarak yaşadıkları anlaşılmanın yarattığı duygularını azaltabilir. Öğrencilerin yalnızlık duygularının azalması, duygularını sağlıklı bir biçimde ifade etmeleri, öğrenci ile yakından ilgili kişilerle iletişim kurabilmekle olanaklıdır.

Anne ve babalarıyla ilişkilerinde sorun yaşayan öğrencilerin yalnızlık duygularının daha fazla olduğu göz önünde bulundurulduğunda kişilerarası iletişim biçimlerini geliştirmek işlevsel görülmektedir. Yakın çevreleriyle olumlu ilişkiler kurabilme, bu ilişkileri sağlıklı bir şekilde sürdürebilme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olacak seminer, grup çalışmaları düzenlenebilir.

Üniversite öğrencilerinin okul yaşamında arkadaşlık ilişkileri önemli bir yer tutmaktadır. Özellikle yalnızlık duygusu yaşayan öğrencilerin arkadaşlık ilişkilerini kurmakta ve sürdürmekte kendilerini başarısız algıladıkları göz önünde bulundurulduğunda, hem kendi cinsinden hem de karşı cinsten arkadaşları ile iyi bir diyalog kurabilmeleri için iletişim becerilerini geliştirmelerine yönelik grup çalışmaları düzenlenebilir.

Öğrencilere sorunlarla işlevsel olarak başa çıkmanın yolları ve işlevsel olmayan yöntemlerin olumsuz etkileri konusunda seminer, konferans ve grup çalışmaları düzenlenebilir. Yalnızlık duygusu yaşayan öğrencilerin etkisiz başa çıkma mekanizmalarını kullandığı göz önünde bulundurulduğunda yeme bozuklukları, sigara ve alkol gibi çeşitli bağımlılıklarla ilgili ihtiyacı karşılamaya yönelik programlar düzenlenebilir ve konu odaklı tartışma grupları oluşturulabilir.

Yalnızlık duygusu yaşayan öğrenciler duygularını ifade etmekte ve kendi kararlarını almakta güçlük çekmektedirler. Öğrencilerin duygu ve düşüncelerini yeniden yapılandırmaya yönelik olarak psikolojik danışma ve rehberlik merkezleri tarafından verilen hizmetlerle, onların kendi potansiyellerini keşfetmeleri, kendilerini geliştirmeleri ve kendine güvenlerini kazanmaları sağlanabilir.

Öğrencilerin yaşadıkları sorunları çevrelerinden gizledikleri, destek almak isteyip alamadıkları göz önünde bulundurulduğunda, onların duygularını sağlıklı olarak ifade edememelerinin kendilerini ne düzeyde etkilediği konusunda bilinçlenmeleri

sağlanabilir. Bu duygularla ile işlevsel bir biçimde başa çıkabilmeleri konusunda konferanslar, seminerler, iletişim becerilerini geliştirme, sosyal becerilerini geliştirme veya etkileşim grup çalışmaları düzenlenebilir.

Yalnızlık duygusuyla birlikte öğrencilerin öfke duygularının yoğunlaştığı ve öfkelerini içte tuttukları göz önüne alındığında öfke duygularını tanımaya ve kontrol etmeye yönelik olarak seminerler, konferanslar ve grup çalışmaları düzenlenebilir.


Öğrencilerin eğitimleri sırasında yaşadıkları yalnızlık duygularını azaltılabilmesi amacıyla boş zamanları değerlendirebilmeleri için ders dışı sosyal faaliyetler oluşturulabilir. Hobiler ve ilgi duyduğu hoşlandığı konularda klüp vb çalışmalarına katılmalarını destekleyerek zamanı etkili kullanmaları ve kendilerini geliştirmeleri sağlanabilir.

Bu önerilerin yanı sıra, gelecek araştırmalara yönelik katkıda bulunmak için şu öneriler yapılabilir.

Bu araştırma konusu ile ilgili yeni araştırmalar farklı çalışma evrenleri ve örneklem grupları üzerinde yapılabilir. Örneğin lise öğrencileri, psikolojik yardım alan ve almayan, çalışan ve üniversitede okuyan gibi örneklemlemlerle incelenebilir. Çeşitli yaş gruplarından bireylerle farklı eğitim seviyeleriyle karşılaştırmalar yapılabilir. İzleme çalışmaları veya boylamsal çalışmalar gerçekleştirilebilir. Yalnızlık duygusu yaşayan öğrencilerle iletişim becerileri veya sosyal beceri eğitiminin etkisini ölçmeye yönelik deneysel çalışmalar yapılabilir.

**EKLER**

<b>EK</b>	<b><u>Sayfa</u></b>
<b>1.UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ (SEÇİLMİŞ MADDELER)</b>	<b>101</b>
<b>2.DURUMLUK SÜREKLİ ÖFKE ÖLÇEĞİ (SEÇİLMİŞ MADDELER)</b>	<b>102</b>
<b>3.KİŞİSEL BİLGİ FORMU</b>	<b>103</b>



**EK 1 UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ  
(SEÇİLMİŞ MADDELER)**

Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. sizden istenen her ifade de tanımlanan duygu ve düşüncüyü *ne sıklıkta* hissettiğiniz yada düşündüğünüz ifadelerin sağ tarafındaki sayılar arasında sizi en iyi tanımlayanı seçerek üzerine (X) işareti koyun.

	Ben bu Durumu HİÇ yaşamam	Ben bu Durumu NADİREN yaşarım	Ben bu Durumu BAZEN yaşarım	Ben bu durumu SIK SIK yaşarım
1. Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.....	( )	( )	( )	( )
4. Kendimi tek başına hissetmiyorum.....	( )	( )	( )	( )
5. Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum.....	( )	( )	( )	( )
7. Artık hiç kimseyle samimi değilim.....	( )	( )	( )	( )
9. Dışa dönmüş bir insanım.....	( )	( )	( )	( )
10. Kendimi yakın hissettiğim insanlar var.....	( )	( )	( )	( )
11. Kendimi grup dışına itilmiş hissediyorum.....	( )	( )	( )	( )
13. Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor.....	( )	( )	( )	( )
14. Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.....	( )	( )	( )	( )
16. Beni gerçekten anlayan insanlar var.....	( )	( )	( )	( )
17. Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.....	( )	( )	( )	( )
18. Çevremde insanlar var ama benimle değil.....	( )	( )	( )	( )
20. Derdimi anlatabileceğim insanlar var.....	( )	( )	( )	( )



**EK 2 DURUMLUK SÜREKLİ ÖFKE ÖLÇEĞİ**  
**(SEÇİLMİŞ MADDELER)**

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatırken kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra *genel* olarak nasıl hissettiğinizi düşünün ve ifadelerin sağ tarafındaki sayılar arasında sizi en iyi tanımlayanı seçerek üzerine (X) işareti koyun.

SİZİ NE KADAR TANIMLIYOR?

	HİÇ	BİRAZ	OLDUKÇA	TÜMÜYLE
1.Çabuk parlam.....	( )	( )	( )	( )
2.Kızgın mizaçlıyım.....	( )	( )	( )	( )
6.Öfkelenince kontrolümü kaybederim.....	( )	( )	( )	( )
7.Öfkelenince ağzıma geleni söylerim.....	( )	( )	( )	( )
8.Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir.....	( )	( )	( )	( )
9.Engellendiğimde içinden birilerine vurmaya gelir.....	( )	( )	( )	( )

Herkes zaman zaman kızgınlık veya öfke duyabilir. Ancak, kişilerin öfke duygularıyla ilgili tepkileri farklıdır. Aşağıda ,kişilerin öfke ve kızgınlık tepkilerini tanımlarken kullandıkları ifadeleri göreceksiniz. Her bir ifadeyi okuyun ve öfke ve kızgınlık duyduğunuzda genelde ne yaptığınızı düşünerek o ifadenin yanında sizi en iyi tanımlayan sayının üzerine (X) işareti koyarak belirtiniz.

SİZİ NE KADAR TANIMLIYOR?

	HİÇ	BİRAZ	OLDUKÇA	TÜMÜYLE
11.Öfkemi kontrol ederim.....	( )	( )	( )	( )
16. İnsanlardan uzak dururum.....	( )	( )	( )	( )
17.Başkalarına iğneli sözler söylerim.....	( )	( )	( )	( )
21.Davranışlarımı kontrol ederim.....	( )	( )	( )	( )
24.Beni çileden çıkaran her neyse saldırırım.....	( )	( )	( )	( )
32.Sinirlerime hakim olamam.....	( )	( )	( )	( )

### EK-3 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Öğrencimiz

Üniversite öğrencilerinin görüşlerini belirlemeye yönelik bir araştırma yapmaktayım. Bu nedenle sizlersen bilgi toplamaya gereksinim duyuyorum. Kendiniz, arkadaşlarınız ve ailenizle olan ilişkilerinizle ilgili bilgilere yer verilmiştir. Lütfen her bir cümledeki ifadelerin yan tarafına, seçeneklerden sizi en iyi yansıtan seçeneğe (x) işareti koyunuz. Zaman ayırarak doldurduğunuz bu forma gösterdiğiniz özene ve katkılarınıza şimdiden teşekkür ediyorum.

Anadolu Üniversitesi  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Y.Lisans Öğrencisi  
Nihal Bıyık

**(Lütfen her soru için tek seçenek işaretleyiniz)**

1. Cinsiyetiniz ;

Kız  Erkek

2. Sınıfınız ;

Hazırlık  1.sınıf  2.sınıf  3.sınıf  4.sınıf

3. Üniversite not ortalamanız;

0.00-1.99  2.00-2.49  2.50-2.99  3.00-3.49  3.50-4.00

4. Eskişehir'de nerede kalıyorsunuz?

Ailemin yanında  Yurtta (devlet veya özel)  
 Apartta  Arkadaşlarımla birlikte bir evde  
 Tek başıma bir evde

5. İnternet'i **en fazla** hangi nedenle kullanıyorsunuz?

- ( ) Ders,ödev ( ) Merak. hobi  
 ( ) Chat/ICQ .. ( ) Mail  
 ( ) Başka (belirtiniz).....

6. Aşağıdakilerden hangisini/hangilerini kullanıyorsunuz

- ( ) Sigara ( ) Alkol  
 ( ) Sigara ve Alkol ( ) Hiçbiri

7. Kendinizle ilgili olarak aşağıdakilerden hangisini düşünüyorsunuz?

- ( ) Kendimi beğeniyorum.  
 ( ) Kendimi beğenmiyorum.

8. Hayatınızdan genel olarak memnun musunuz?

- ( ) Memnunum.  
 ( ) Memnun değilim.

9. Gelecek ile ilgili beklentileriniz aşağıdakilerden hangisidir?

- ( ) Bugünden daha güzel olacaktır.  
 ( ) Bugünden farklı olmayacaktır.  
 ( ) Bugünden daha kötü olacaktır.

10. Ailenizle olan ilişkinizi nasıl buluyorsunuz?

- |                            | Anne | Baba |
|----------------------------|------|------|
| Ailemle sorun yaşamıyorum. | ( )  | ( )  |
| Ailemle sorun yaşıyorum.   | ( )  | ( )  |

11. Karşı cinsle **su anki** ilişki durumunuz nedir?

- ( ) Sevgilim var. ( ) Sevgilim yok.

12. Yeni arkadaşlık ilişkisini **başlatma** konusunda kendinizi nasıl buluyorsunuz?

- ( ) Başarılıyım.  
 ( ) Başarısızım.

13. Arkadaşlık ilişkinizi **sürdürme** konusunda kendinizi nasıl buluyorsunuz?

- ( ) Başarılıyım.  
 ( ) Başarısızım.

14. Çözümünün zor olduğunu düşündüğünüz bir güçlükle karşılaştığımızda öncelikle kimden destek alırsınız ?

- ( ) Ailemden destek alırım.  
 ( ) Arkadaşlarımdan destek alırım.  
 ( ) Kendim çözerim.  
 ( ) Destek almak isterim ama alamam.  
 ( ) Başka (belirtiniz).....

15. Karşılaştığınız bir zorluk karşısında çoğunlukla **nasıl** bir tepki verirsiniz?

- |                                    |                                   |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| ( ) Ağlayarak rahatlarım.          | ( ) Aşırı yemek yerim.            |
| ( ) Alkol alırım.                  | ( ) Çözüm yolları ararım.         |
| ( ) Uzman yardımı alırım.          | ( ) Çevremden gizlerim.           |
| ( ) Dini inançlarımdan güç alırım. | ( ) Bağırır-çağırırım.            |
| ( ) Deneyimlerimden yararlanırım   | (.)Nedenlerini bulmaya çalışırım. |

## KAYNAKÇA

Ankay, Aydın. **Psiko-Siyasal Yönüyle Saldırganlık ve Terör**. Ankara Turhan Kitabevi. Basım-Yayın Tic. Ltd. Şti.2002.

Averill, J.R. "Studies on Anger and Aggression: Implications for Theories of Emotion". **American Psychologist**. 1145-1160. 1983.

Ayaroğlu, Neva Sancak. "The Relationship Between İnternet Use and Loneliness of Universty Students". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2002.

Aytek, Havva. "Grup rehberliğinin orta öğretim basamağındaki öğrencilerin öfkeli davranışlarının kontrolü üzerindeki etkisi". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi SBE, 1999.

Azizoğlu, Semra. " Psikolojik Yardım Aramaya Yönelen ve Yönelmeyen Bireylerde Stres, Kontrol Odağı İnancı, Yalnızlık Algısı ve Psikolojik Belirti Gösterme Düzeyi Arasındaki İlişki". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi SBE, 1993.

Baran, Gülen ve Bulut, Şenay. "Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi". **Eğitim Araştırmaları Dergisi**. 7: 21-31. Nisan 2002.

Baron,Robert A. and Donn,Byrne. **Social Psychology**. Ninth Edition. Allyn On Bacon London . 2000.

- Benedict T., Mewhirter, Tricia M.Besett-Alesch, Jarrett Horibata and Irit Gat. "Loneliness In High Risk Adolescent:The Role of Coping, Self Esteem and Empathy". **Journal of Youth Studies**. 5(1). 2002.
- Berkowitz, L.. " On the Formation and Regulation of Anger and Aggression: A Cognitive Neoassociationistic Analysis". **American Psychologist**, 45: 494-503. 1990.
- Biaggio MK.. "Sex Differences in Behavioral Reactions to Provocation of Anger". **Psychological Reports**, 64:23-26. 1989.
- Bilge. Filiz. "Danışandan Hız Alan ve Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımlarla Yapılan Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Kızgınlık Düzeyleri Üzerindeki Etkileri". Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi SBE. 1996.
- Bilge. F. ve S. Sayın. "Uyum Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Yaş Açısından Karşılaştırılması". **II.Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bilimsel Çalışmaları**. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayını, 111-120. Ankara.1994.
- Bilgen, Suzan. "Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ve Bazı Değişkenlerin Uyum Düzeyine Etkisi". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi SBE, 1989.
- Bitti, Per, Gremigni P. and Bertolotti G.. "Dimensions for Anger and Hostility in Cardiac Patients, Hypertensive Patients, and Controls.". **Psychotherapy and Psychosomatics**, 64: 162-172. 1995.

- Booth, R. Barlett, D. and Bohnsack, Jan. "Examination of The Relationship Between Happiness, Loneliness, and Shyness in College Student". **Journal of College Student Development**. 33: 157-159. 1992.
- Bucholz, E.S. and Catton, R.. "Adolescent's Perceptions of Aloneness and Loneliness". **Adolescence**. 34 (133): 203-214. 1999.
- Büyükşahin, Ayda. "Yakın İlişki Kuran ve Kurmayan Üniversite Öğrencilerinin Çeşitli Sosyal Psikolojik Etkenler Yönünden Karşılaştırılması". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi SBE, 2001.
- Carr, Martha and Schellenbach, Cynthia. "Reflective Monitoring in Lonely Adolescents". **Adolescence**,. 28 (111): 737-748. 1993.
- Cautin, R. L., Overholser, J. C., and Goetz, P.. "Assessment of Mode of Anger Expression in Adolescent Psychiatric Inpatients". **Adolescence**. 36 (141): 163-171. 2001.
- Cheng, Helen and Furnham, Adrian. " Personality, Peer Relations, and Self-Confidence as Predictors of Happiness and Loneliness". **Journal of Adolescence**, 25 (3): 327-340. 2002.
- Chipuer, Heather M.; Bramston, Paul; Pretty, Grace. "Determinants of Subjective Quality of Life Among Rural Adolescents": A Developmental Perspective **Social Indicators Research**, 61( 1): 79-97. 2003.
- Crockett, Lisa J.. "Deviant Friends and Early Adolescents' Emotional and Behavioral Adjustment" **Journal of Research on Adolescence**. 10(2): 173-190. 2000.
- Cüceloğlu, D.. **İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları**. İstanbul: Remzi Kitapevi. 1991.

- Çakıl, Nazmiye. "Grupla Sosyal Beceri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisi". Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi SBE, 1998.
- Çam Olcay ve Baysal Asuman. "Ruh Sağlığı Alanında Çalışan Kişilerin Öfke İfadeleri". **IX. Ulusal Psikoloji Kongresi. Bilimsel Çalışmalar**. Boğaziçi Üniversitesi. 1996.
- Çiftçi, Seçil. "Sigara İçen ve İçmeyen Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Uyum Düzeyleri". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi SBE. 1997.
- De Jong Gierveld. "Developing and Testing A Model of Loneliness". **Journal of Personality and Social Psychology**, 53: 119-128. 1987.
- DeBaryshe. B.D. and D. Fryxell. "A Developmental Perspective on Anger: Family and Peer Contexts.". **Psychology in the Schools**, 35 (3): 205-215. 1998.
- Deffenbacher, J. L., Lynch, R. S., Oetting, E. R and Kemper. C. C. "Anger Reduction in Early Adolescents". **Journal of Counseling Psychology**, 43:149-157. 1996.
- Demir, Ayhan. "Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler".Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi SBE.Ankara. 1990.
- Demir, Ayhan. Ucla Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenilirliği. **Psikoloji Dergisi**, 7(23): 14-19. 1989.
- Dinç, Yasemin. "Predictive Role of Perfectionism on Depressive Symptoms and Anger: Negative Life Event as The Moderator". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi SBE, 2001.



Dökmen Üstün. **İletişim Çatışmaları ve Empati**. İkinci basım. İstanbul. Sistem Yayıncılık A.Ş. 1995.

Duru, Erdiñ “Üniversite Öğrencilerinde Yabancılaşma ve Yalnızlık Düzeyi İlişkisi” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi SBE, 1995.

Ellis, A.. “How to Control Your Anger Before It Controls You. Secaucus, NJ”. **Carol Publishing Group**. 1997.

Feldman, S. Robert. **Social Psychology**. Second Edition. Prentice-Hall. International Limited: London. 1998.

Fraser, Kennedy. “ Matriarchal Lessons of Life: Sometimes with Anger”. **New York Times**, ,147 50993, 2, 1; 1997.

Ford, D.B.. “Anger and Irrational Beliefs in Violent Inmates”. **Personality and Individual Differences**, 12: 211-215. 1991.

Geçtan, Engin **İnsan Olmak**. 20. basım. İstanbul. Remzi Kitabevi.1999.

Greenier, Keegan D.and Kernis, Michael H.. “İndividual Differences in Reactivity to Daily Events the Roles of Stability and Level of Self-Esteem”. **Journal of Personality**, 67 (1): 185-209. 1999.

Gianakos, I.. “Issues of Anger in the Workplace: Do Gender and Gender Role Matter?”. **The Career Development Quarterly**. 51: 155-171. 2002.

Güngör, Abide. “Üniversite Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”Gazi Üniversitesi. Araştırma Raporu.Ankara .2000.

- Güngör, Ayşegül. "Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Destek, Negatif Yaşam Olayları, Öfkenin İfade Edilme Biçimi ile Kendini Suçlamanın Fiziksel Sağlık ve Sosyal Uyumu İlişkilerinin İncelenmesi". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi SBE, 1996.
- Güngör, Derya. "Turkish University Student' Relationships with Their Friends and Families: Social Support, Satisfaction and Loneliness" Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, SBE, 1996.
- Hamarta, Erdal. "Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Sosyal Beceri Düzeylerinin Öğrencilerin Özlük Nitelikleri Açısından İncelenmesi". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi SBE, 2000.
- Hojat, Mohammadreza. "Comparison of Transitory and Chronic Loners on Selected Personality Variables". **British Journal of Psychology**, 74 (2): 199-203. 1983.
- Hortaçsu, Nuran. **İnsan İlişkileri**. Birinci Basım. Ankara. İmge Kitabevi. 1991.
- Huurre, T. M. and Aro, H. M.. " Psychosocial Development Among Adolescent with Visual İmpairment" **European Child and Adolescent Psychiatry**, 7 (2): 73-79. 1998.
- Johnson, II. Durell; Lavoie, Joseph C. and Mahoney, Molly. "Interparental Conflict and Family Cohesion: Predictors of Loneliness, Social Anxiety, Social Avoidance in Late Adolescence". **Journal of Adolescent Research**. 16 (3): 304-319. 2001.
- Joiner, Jr., Thomas E.; Lewinsohn, Peter M.; Seeley and John R.. " The Core of Loneliness: Lack of Pleasurable Engagement More so than Painful Disconnection Predict Social Impairment, Depression onset, and Recovery from Depressive Disorders among Adolescent". **Journal of Personality Assessment**. 79 (3): 472- 492. 2002.

- Kaiser, Charles F. and Berndt, David J.. "The Lonely and Gifted Adolsecent: Stress, Depression and Anger".Midwestern **Psychological Association**, 55(1):342-351. 1983.
- Kaplan, F. F.. "The Imagery and Expression of Anger: An Initial Study". Art Therapy: **Journal of The American Art Therapy Association**. 11 (2):139-143. 1994.
- Karasar, Niyazi . **Bilimsel Araştırma Yöntemi : Kavramlar, İlkeler, Teknikler**. Sekizinci basım Ankara : Nobel Yayın Dağıtım, 1999.
- Kellner, M. H.. and Bry, B. H.. "The Effects of Anger Management Groups In a Day School for Emotionally Disturbed Adolescents". **Adolescence**, 34(136): 645-651. 1999.
- Kennedy, H.G.. "Anger and Irritability". **British Journal of Psychiatry**. 161: 145-153. 1992.
- Kılıçarslan, İsmail. "Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeylerinin Bazı değişkenler açısından İncelenmesi" Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ondokuzmayıs Üniversitesi SBE. 2000.
- Kısaç, İbrahim. "Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeyleri". Yayınlanmamış Doktora Tezi .Hacettepe Üniversitesi SBE: 1997.
- Kısaç, İbrahim. "Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Biçimi Düzeyleri". Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi.Mesleki Eğitim Dergisi. 1(1):63-74. Ocak. 1999.

Kirkpatrick-Smith, J. and Rich, A.R.. Omega. "Psychological Vulnerability and Substance Abuse as Predictors of Suicide Ideation among Adolescent". **Journal of Death and Dying**, 24 (1):21-33. 1991/1992.

Kochenderfer, B. J., and Ladd, G. W.. " Peer Victimization: Manifestations and Relations to School Adjustment in Kindergarten". **Journal of School Psychology**. 34(3): 267-283. 1996.

Köknel. Özcan. **Kaygıdan Mutluluğa Kişilik**. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi. 1986.

Larson, R.. " The Solitary Side of Life: An Examination of The Time People Spend Alone From Childhood to Old Age". **Developmental Review**.10:155-183: 1990.

Larose, Simon and Bernier, Annie. "Social Support Processes:Mediators of Attachment State of Mind and Adjustment in Late Adolescence". **Attachment and Human Development**, 3 (1): 96-121. 2001.

Lehnert. K., Overholser, J., and Spirito, A.. "Internalized and Externalized Anger in Adolescent Suicide Attempters". **Journal of Adolescent Research**. 9: 105-119. 1994.

Leibsohn: M. T.. "Effect of Trait Anger on Alcohol Consumption and Consequences". **Journal of Child Adolescent Substance Abuse**. 3 (3): 17-32. 1994.

Lempers, Jacques D.; Clark-Lempers, Dania; Simons and Ronald L.. " Economic Hardship Parenting and Distress in Adolescence". **Child Development**. 60 (1): 25-40. 1989.

Lerner. H. **Öfke Dansı**. İng. Çev.: Gül S. . İstanbul. Varlık Yayınları. 1996.

Löker, Özlem. "Differential Effect of Parent and Peer Attachment on Social and Emotional Loneliness among Adolescent". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi SBE. 1999.

Luhn, Rebecca R.. **Kızgınlıkla Başa Çıkma**. Çev.: Yelda Orçan. Birinci basım. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım, 1999.

Mahon, Noreen E.; Yarcheski, Adela; Yarcheski and Thomas J.. "Mental Health Variables and Positive Health Practices in Early Adolescent". **Psychological Reports**. 88(3): 1023-10031. 2001.

Marangoni, C and Ickes, W.. "Loneliness :A Theoretical Review with Implications for Measurement". **Journal of Social and Personal Relationships**. 6: 93-128. 1989.

Martin, R and Watson D.. " Style of Anger Expression and Its Relation to Daily Experience". **Personality Social. Psychological Bulletin**, 23: 285-294. 1997.

Mc Whirter, B.T.. " Loneliness: Review of Current Literature, with Implications for Counseling and Research". **Journal of Counseling and Development**. 68: 417-422. 1990.

Mc Whirter, B.T., and Horan, J.J.. "Construct Validity of Cognitive-Behavioral Treatments for Intimate and Social Loneliness". **Current Psychology**. 15(1): 42-306. 1996

Mikulincer, M.. "Adult Attachment Style and Individual Differences in Functional Versus Dysfunctional Experiences of Anger". **Journal of Personality and Social Psychology**. 74(2): 513-524. 1998.

- Milgram, G.. “Adolescents, Alcohol, and Aggression”. **Journal of Studies on Alcohol**. 53-61. 1993.
- Montemayor, R.. “Parents and Adolescents in Conflict: all Families some of the Time and some Families most of the Time”. **Journal of Early Adolescence**. 3: 83-103. 1983.
- Neto, Felix and Barros, Jose. “ Psychosocial Concomitants of Loneliness among Students of Cape and Portugal”. **Journal of Psychology**. 134 (5): 503-515. 2000.
- Neto, Felix; and Barros, Jose. “Predictors of Loneliness among Adolescent from Portuguese Immigrant Families in Switzerland”. **Social Behavior and Personality: An International Journal**, 28 (2): 193 207. 2000.
- Odacı, Hatice. “Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Yalnızlık, Benlik Saygısı ve Yakın İlişkiler Kurabilme Düzeylerinin ve Bu Düzeyler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi. 1994.
- Odacı, Hatice. “İnsan İlişkileri Beceri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyine Etkisi”. **3P Dergisi**.11(4): 310-315, 2003.
- Okman, Sibel C.. “Ergenlik Döneminde Öfke İfade Tarzlarının Kendilik İmgesi Bağlamında İncelenmesi”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi . Marmara Üniversitesi EPH. 1999.
- Özer, A.K.. “Öfke, Kaygı ve Depresyon Eğilimlerinin Bilişsel Alt Yapısıyla İlgili Bir Çalışma”. **Türk Psikoloji Dergisi**, 9 (31): 12-25. 1994.

- Özer, A.K.. **Duygusal Gerilimle Başedebilme. "Ben" Değeri Tiryakiliği.** İstanbul: Varlık Yayınları A.Ş. 1989.
- Özodaşık, Mustafa. "Yalnızlığın Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi SBE, 1989.
- Özodaşık, Mustafa. **Modern İnsanın Yalnızlığı.** Konya. Çizgi Kitabevi. 2001.
- Öztürk, İsmet. "Ana-baba Tutumlarının Üniversite Öğrencilerinin Bağımsızlık, Duyguları Anlama, Yakınlık, Başatlık, Kendini Suçlama ve Saldırganlık Düzeylerine Etkisi". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, 1996.
- Page, R.M. and Cole, G.E.. "Loneliness and Alcoholism Risk in Late Adolescence:A Comparative Study of Adults and Adolescent". **Adolescence**, 26 (104): 925-231. 1991.
- Pedersen, Willy and Kolstad, Arne. " Adolescent Alcohol Abstainers :Traditonal Patterns in New Groups". **Acta Sociologica** 43 (3): 219-234. 2000.
- Penn. Joseph V.; Esposito, Christianne L.; Schaeffer, Leah E.; Fritz, Gregory K. and Spirito, Anthony. "Suicide Attempt and Self-Mutilative Behavior in a Juvenile Correctional Facility". **Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry**, 42 (7): 762-770. 2003.
- Prezza, Miretta; Pacilli, Maria Giuseppina and Dinelli, Serena. "Loneliness and New Technologies in a Group of Roman Adolescents". **Computers in Human Behavior**, 20 (5): 691-710. 2004,
- Prinstein, M.J.; La Greca, A.M.. " Peer Crowd Affialition and Internalizing Distress in Childhood and Adolescence:A Longitududinal Follow-Back Study". **Journal of Research on Adolescence**, 12 (3): 325-352. 2002.

- Rask, Katja; Kaunonen, Marja and Paunonen-Ilmonen, Marita. "Adolescent Coping with Grief After The Death of A Loved One". **International Journal of Nursing Practice**, 8 (3): 137-143. 2002.
- Robins, S. and Novaco RW.. "Systems Conceptualization and Treatment of Anger". **Journal Clinical Psychology**, 55: 325-337. 1999.
- Rokach, Ami and Brock, Heather. "Loneliness and the Effects of Life Changes". **Journal of Psychology**, 131(3): 284-299. 1997.
- Rokach, Ami and Neto, Felix. "Coping With Loneliness in Adolescence:A Cross-Cultural Study". **Social Behavior and Personality: An International Journal**, 28 (4): 329-343. 2000.
- Rokach, Ami. "Perceived Causes of Loneliness In Adulthood". **Journal of Social Behavior and Personality**, 15(1): 67-85. 2000.
- Rokach, Ami; Bauer, Natasha and Orzeck, Tricia. "The Experience of Loneliness of Canadian and Czech Youth". **Journal of Adolescence**, 26 (3): 267-283. 2003.
- Rokach, Ami. "Dimensions of Loneliness Among Canadian and Czech Youth: A Cross-Natioanal Study". **Current Psychology**, 21 (4): 362-380. 2002.
- Ruchkin, Vladish V.and Eisemann, Martin. "Hopelessness, Loneliness, Self-Esteem, and Personality in Russian Male Delinquent Adolescent Versu". **Journal of Adolescent Research**, 14 (4): 466- 478. 1999.



Russell, D., Peplau, L.A. and Cutrona, C.E.. “ The Revised Ucla Loneliness Scale: Concurrent and Discriminant Validity Evidence”. **Journal of Personality and Social Psychology**, 39: 472-480. 1980.

Sala, Güleem. “Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Öğrencilerinin Öfke İfade Etme Biçimlerinin Belirlenmesi”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi SBE, 1997.

Schulz, M. and Brown, R.” Emotion States- Emotional Intelligence and Dieruptive Behavioural in Adolescents”. **Australian Journal of Psychology**, Supplement, 55: 231-236. 2003.

Seepersad, Sean. “Coping with Loneliness: Adolescent Online and Offline Behavior”. **CyberPsychology and Behavior**, 7 (1): 35-40. 2004

Selçukoğlu, Zeliha. “Araştırma Görevlilerinde Tükenmişlik Düzeyi ile Yalnızlık Düzeyi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi SBE, 2001.

Siegan, AW.. “Cardiovascular Consequences of Expressing, Experience and Repressing Anger”. **Journal Behav. Med.**, 16: 539-569. 1993.

Smith, D.C. and M.J. Furlong. "Introduction to the Special Issue: Addressing Youth Anger Aggression in School Settings". **Psychology in the Schools**. 35 (3): 201-203. 1998.

Stöber, Joachim. "Self-Pity: Exploring the Links to Personality, Control Beliefs, and Anger". **Journal of Personality**. 71(2):183-221. 2003.

Taylor Shelley E., Peplau Anne Letitia and Sears O. David. **Social Psychology**. Tenth Edition. Prentice Hall, Upper Saddle River. New Jersey.2000.

Uruk, Ayse Ciftci; Demir, Ayhan. "The Role of Peers and Families in Predicting The Loneliness Level of Adolescents". **Journal of Psychology**, 137 (2): 179-194. 2003.

Van Buskirk, Ann M. and Duke, Marshall P.. "The Relationship Between Coping Style and Loneliness in Adolescent: Can 'Sad Passivity' Be". **Journal of Genetic Psychology**, 152 (2): 145-1158. 1991.

Yıldırım, İbrahim. "Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Yalnızlık, Sınav Kaygısı ve Sosyal Destek". **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. 18: 167-176. 2000.

Yüksel, Fulya. "İçsel Ya da Dışsal Denetimli Olmanın ve Bazı Değişkenlerin Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyine Etkisi". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi SBE, 1991.