

10117

**YALNIZLIĞIN ÇEŞİTLİ  
DEĞİŞKENLERLE İLİŞKİSİ  
( Atılganlık, Durumluk - Sürekli  
Kaygı, Depresyon ve  
Akademik Başarı )**

**Mustafa ÖZODAŞIK**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**T. C.**

**Yükseköğretim Kurulu  
Dokümantasyon Merkez'**

Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilimdalı  
Yöneten : Yrd. Doç. Dr. Zeki ASLANTÜRK

**KONYA  
S. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü  
Eylül 1989**

## ÖZET

Sanayileşmenin sonucu hızlı şehirleşme birçok problemi beraberinde getirmiştir. Günümüz insanını bunaltan, onu tedirgin eden problemlerden birisi de yalnızlıktır. Böylece yalnızlık sosyal psikologların dikkatini çeken konulardan biri haline gelmiştir. Daha çok büyük şehirlerde, sosyal sistemin dejenere olması, kişiler arası ilişkileri olumsuz yönde etkilemiştir. Kültürel ve sosyal yapıyı zorlayan bu yeni hayat biçiminde, sağlıklı sosyal ilişki ve yakınlıktan mahrum olan insanların sayısında hızlı artış gözlenmektedir.

Özellikle gelişmiş ülkelerde kendilerini yalnız hisseden kişilerin sayılarındaki artış, bu toplumlarda yalnızlığa karşı bazı tedbirlerin alınmasını gerektirmiştir. Yalnızlığın çeşitli sosyal huzursuzluklara yol açması alanla ilgili birçok araştırmacının ilgisini çekmekte ve yalnızlık araştırmalara konu edilmektedir.

Yalnızlık probleminin sadece gelişmiş ülke toplumlarında görülen bir olgu olmadığı gözönüne alınırsa, henüz gelişmekte olan ülkemizde; sanayi merkezlerine doğru olan şuursuzca göç, hızlı ve düzensiz şehirleşme, insanımızın maddi ve manevi değerlerini sarsmıştır. Günden güne insanları kalabalıklar içerisinde yalnızlığa iten bu durum önemli bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır.

Toplumdaki yalnız kişilerin sayılarındaki artış şehirlerin gerektirdiği hayat biçiminden kaynaklanmaktadır. Yalnızlık duygusunun ferdi bir nitelik arzemesi ve kişiden kişiye değişik özellikler göstermesi, yalnızlığın kişisel

özelliklerinden de kaynaklanabileceğini akla getirmektedir.

Bu araştırma bir yalnızlık ölçeğinin Türkçe'ye kazandırılması ve yalnızlığın atılganlık, kaygı, depresyon ve akademik başarı ile ilişkisini tesbit etmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Böylece hem ülkemizde kullanılabilecek bir yalnızlık ölçeğinin Türkçe'ye kazandırılması, hem de yalnızlığın belirtilen değişkenlerle ilişkilerinin tesbit edilmesi, hem de akademik başarısızlıkta yalnızlığın bir rolü olup olmadığının belirlenmesiyle konunun anlaşılmasına katkıda bulunacağı umulmuştur.

Bu çalışmada Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin çeşitli bölümlerinden seçilen 171 öğrenci üzerinde çalışma yapılmıştır. Yalnızlığı atılganlık, kaygı ve depresyonla ilişkisinin tespit edilmesinde alt gruplardan faydalanılmış, akademik başarı ile ilişkisinin tesbit edilmesinde bütün grup ele alınmıştır. Değişkenler arasındaki ilişki ve ilişkiler Pearson-Çarpım Moment korelasyon katsayısı ile tesbit edilmiştir.

Araştırma sonucunda yalnızlık ve atılganlık arasında negatif yönde, kaygı ve depresyon arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Yalnızlıkla akademik başarı arasındaki ilişki ise negatif yönde bir ilişki olarak tesbit edilmiştir. Elde edilen sonuçlar beklenen yönde olup, bu sonuçtan ölçeğin Türkçe'de kullanılabileceğine (geçerli sayılabileceğine) karar verilmiştir.

## İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	II
İÇİNDEKİLER.....	IV
TABLolar LİSTESİ.....	VII
TEŞEKKÜR.....	VIII

## BÖLÜM I

GİRİŞ.....	1
Çağdaş İnsanın Yalnızlığı.....	2
Ülkemizde Durum.....	5
Yalnızlık.....	7
Çeşitli Yalnızlık Yaşantıları.....	8
Yalnızlık ve Çeşitli Gelişim Dönemleri.....	15
Yalnızlığın Patolojisi.....	32
Yalnızlığın Özellikleri.....	37
Yalnızlığın Atılgnalık, Kaygı, Depresyon ve Akademik Başarı ile İlişkisi.....	42
Atılgnalık.....	42
Kaygı.....	44
Depresyon.....	46
Akademik Başarı.....	48
İlgili Araştırmalar.....	51
Problem.....	53
Amaç.....	53
Önem.....	54

## BÖLÜM II

METOT.....	54
Araştırma Modeli.....	54
Araştırma Grubu.....	55
İlgilenilen Değişkenler.....	56
Yalnızlık.....	56
UCLA Gözden Geçirilmiş Yalnızlık Ölçeğinin	
Türkçeye Uyarlanması.....	58
Atılganlık.....	62
Kaygı.....	63
Depresyon.....	64
Akademik Başarı.....	64
Verilerin Toplanması.....	64
Verilerin Analizi.....	65

## BÖLÜM III

BULGULAR VE YORUM.....	66
Bulgular.....	66
Yalnızlığın Atılganlıkla ilişkisi.....	66
Yalnızlığın Kaygıyla ilişkisi.....	66
Yalnızlığın Depresyonla ilişkisi.....	66
Yalnızlığın Akademik Başarıyla ilişkisi.....	66
Yorum.....	70

## BÖLÜM IV

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	71
Sonuç.....	71
Öneriler.....	71

## KAYNAKÇA

## EKLER:

1. UCLA Gözden Geçirilmiş Yalnızlık Ölçeği
2. Davranışsal Yalnızlık İndeksi
3. Rathus Atılganlık Envanteri
4. Durumluk Kaygı Ölçeği
5. Sürekli Kaygı Ölçeği
6. Beck Depresyon Ölçeği

## TABLOLAR LİSTESİ

Tablo

I	UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERLE İLİŞKİSİ.....	41
II	ARAŞTIRMA GRUBU VE ALT GRUPLARDAKİ DENEKLERİN YALNIZLIKLA İLİŞKİSİ ARANAN DEĞİŞKENLER, ANABİLİMDALI VE CİNSİYETE GÖRE DAĞILIMI.....	56
III	GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI GRUBU I. UYGULAMA SONUÇLARI..	60
IV	YALNIZLIK VE ATILGANLIKLA İLGİLİ SONUÇLAR.....	66
V	YALNIZLIK VE DURUMLUK-SÜREKLİ KAYGI İLE İLGİLİ SONUÇLAR.....	67
VI	YALNIZLIK VE DEPRESYON İLE İLGİLİ SONUÇLAR.....	68
VII	YALNIZLIK VE AKADEMİK BAŞARI İLE İLGİLİ SONUÇLAR..	69

## TEŞEKKÜR

Bu araştırmanın bütün aşamalarında teklif ve eleştirileriyle doğru yolu gösteren, yardımlarını esirgemeyen tez danışmanım ve değerli hocam sayın Yard. Doç. Dr. Zeki ASLANTÜRK'e en içten teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmalarım sırasında sürekli olarak beni destekleyen ve anlayış gösteren arkadaşım Araştırma Görevlisi Hasan BACANLI'ya ve tezin raporlaştırılmasındaki yardımlarından dolayı Dr. Necmettin TÜRİNAY'a teşekkürlerimi ifade etmek isterim.

Ayrıca dolaylı olarak veya doğrudan yardımlarını gördüğüm sayın hocalarıma ve araştırmaya katılan öğrencilere teşekkür ederim.

Eylül 1989

Mustafa ÖZODAŞIK



## BÖLÜM 1

### GİRİŞ

Günümüzde insan, kendi varlığını tehdit eden bir dünya içinde yaşamaktadır. Bu tehdit, kavga ve anarşi gibi fiilî ve fizikî bir tehdit değildir. Bilâkis bu tehdit, insanın içinden, kendi kendine hissettiği psikolojik bir hal olarak ortaya çıkmaktadır.

Geçmiş yüzyıllarda insan, günümüze nazaran, ait olduğu topluma daha fazla uyum sağlayabiliyordu. O toplumun değerlerini daha çok benimser ve kabullenir bir durumda idi. Bu arada eski toplumun "cemaatçi" yapısı, insanın ferdîleşmesini bir hayli denetim altında tutuyordu. Bu cemaatçi toplum yapısı içinde, haliyle insanın problemleri de bu güne göre hem daha az, hem de farklılık arz ediyordu.

Çağdaş sanayi toplumlarının oluşmasından sonra, toplum içinde adaptasyonun bir sarsıntı geçirdiğini derinden hissedilen yeni insan birtakım problemlerle karşılaşmıştır. Kendi kendisine adını koyamadığı, ifade edemediği bu problemler insanı çeşitli streslerin içine itmştir. Bu insan, yeni toplum içindeki adaptasyon güçlükleri ve çeşitli streslere karşı verdiği mücadele ile, tarihin hemen hemen hiçbir döneminde karşılaşmadığı biçimde yalnız, yapayalnız yaşamaktadır (Songar, 1980, s. 381).

Bugün büyük şehirlerin bulvarlarında ve geniş sanayi merkezlerinin varoşlarında insan, etrafındaki büyük kalabalıklara rağmen yalnız kalmakta, tek başına kalmış olmanın ızdırabını duymaktadır. Fakat acı olan odur ki, yeni toplum içindeki bu yalnız insan içinde yüzdüğü problemlerin ne adını koyabilmekte, ne de bu problemlerine bir çıkış yolu bulabilmektedir.

### **Çağdaş İnsanın Yalnızlığı**

Bu arada insanın sosyal bir varlık olduğu unutulmamalıdır. Tarihin her dönemi için geçerli olan insanın "sosyal bir varlık" oluşu, onu günlük hayatında kendi dışındaki kişilerle ilişki kurmaya zorlamaktadır (Aslantürk, 1984). Bu ilişkileri içinde beraber yaşama alışkanlığını ve ihtiyacını gideren insan, neticede sosyal bir varlığa dönüşmektedir. Dolayısıyla bu insan içinde yaşadığı küçük veya büyük, tarım veya sanayi toplumu içinde sağlıklı ilişkiler geliştirmek istemektedir.

Ancak ifade ettiğimiz sağlıklı ilişki kurma melekesi insanda kolaylıkla gelişmez. Bu tür beceriler insanın şahsi birtakım kabiliyetlerine bağlı olsa da, çoğu zaman bu becerilerin edinilebilmesi için, aynı özellikleri olan bir toplum içinde uzun süre yaşaması ve nesilden nesile bazı davranış kalıplarını edinmesi gerekmektedir. İnsanın içinde yaşadığı toplumun değişmesi ile, yani bir insanın bir toplumdaki farklı bir topluma (her ne sebeple olursa olsun) geçmesi ile, yepyeni problemlerin de ortaya çıktığı bilinen bir husustur.

Çağımız insanı hızlı bir şehirleşme, sanayileşme, daha

doğrusu teknolojik gelişme sürecini yaşamaktadır. Bu süreç onu köyden kentlere, veya küçük kasabalardan daha büyük ve gelişmiş teknoloji merkezlerine doğru göçe zorlamaktadır. Bu hayatın kendi içinde gerçekleşen, ekonomik ve sosyolojik sebepleri bulunan bir zorlamadır. Kırlık bölgelerde ve kasabalarda çalışma alanlarının gittikçe daralması, nüfus artışının fazlalığı bu bölgelerde yaşayan insanları devamlı şekilde başka yerlerde yaşamaya mecbur bırakmaktadır. İş bulma, yeni ekonomik imkanlar sağlama arzu ve ihtiyacı içine giren insan, teknoloji merkezleri durumuna dönüşen büyük şehirlerin yolunu tutmaktadır. Böylece şehirler tarihteki kapasiteleri ile mukayese edilmeyecek şekilde büyümekte, yeni nüfusları ile yepyeni bir görüntüye bürünmektedir (Tolan, 1985, s. 172-178).

Haliyle şehirleşme sürecine giren bu toplumun yaşama tarzı, eski kırlık alanlardaki hayattan büyük farklılıklar arzedecektir (Akdeniz, 1982, s. 85-96). Sanayinin ve teknolojik gelişmelerin sonucunda gerçekleşen yenilikler, ilk tesirlerini toplumu oluşturan aile birimlerinde göstermiştir. Aile giderek küçülmüş anne, baba ve çocukların dışında kalan dedeyi, nineyi dışladığı gibi akrabalık ilişkilerini de iyice sınırlandırmıştır. Yani tarım toplumlarının kalabalık ailesindeki nüfus azalması, ilk dikkati çeken değişimler arasındadır. İkinci olarak tarım toplumlarının ataerkil ailesinin bir arada çalışma, ortaklaşa iş geliştirme ve toprağı işlemeye dayalı üretim biçimi de gerilerde kalmaya başlamıştır. İş alanları dağılmış ve çeşitlenmiştir. Ailenin geçim zorlukları içinde babanın dışında anne de farklı alanlarda çalışmayı göze

almak mecburiyetinde kalmıştır. Yeni toplumun ve yeni hayat tarzlarının bir neticesi olarak da bizzat insanın yaşama şekli, yepyeni özellikler kazanmaya başlamıştır (DPT, 1989).

Bu yeni şartları içinde günümüz insanı, bir yandan şehirleşme ve sanayileşmenin, yeni teknolojik gelişmelerin getirdiği hızlı değişimler sonucu yalnızlığa ve yabancılaşmaya itilmektedir (Gierveld, 1987). Diğer yandan da değişen bir toplum yapısı içerisinde değişik kişi ve gruplarla ilişkiler kurma ve kurduğu ilişkileri sağlıklı şekilde devam ettirme çabası içindedir (Tezcan, 1984, s. 17). Hem yeni bir toplumun ilişki biçimlerini edinmek ihtiyacı, hem de içine düştüğü yalnızlık ve yabancılık hissi bu insanı çözümü son derece güç bir "ikilem"e (düalite) sürüklemektedir. Önceki, içinden çıkıp geldiği toplum değerlerini muhafaza arzusu yalnızlığını sürekli beslerken, kendisinin tayin etmediği, daha önceden edinmediği bir takım davranış tarzları ile de son derece garip durumlara düşebilmektedir. Üstelik kavramadan gerçekleştirdiği bu yeni davranış biçimleri ile de, daha karmaşık, içinden çıkılmaz sıkıntılara düşmekte, durmadan yeni problemler ve sürtüşmelerle karşılaşmaktadır.

Neticede bu durumlar insanın kendi iç dünyasında daha önceden az çok var olduğu kabul edilen denge ve düzenin bozulmasına yol açmaktadır. Burada denge, kişiye has değerle topluma ait olan değerlerin çakışması ile hasıl olan uyum hali anlamındadır. Bu dengenin bir sonucu olan insanın neyi/nasıl yapacağını, hangi olay karşısında nasıl davranacağını bilmenin verdiği rahatlık ve güven hissi son derece önemlidir. Farklı değerler edinen, farklı alanlarda farklı davranış şekillerine sahip olan insanın içine düştüğü stres,

gündelik ilişkilerdeki çözümlerden çeşitli rahatsızlıklara kadar varan sonuçlar ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (Horney, 1979, s. 264).

Duygu ve düşünce alışverişinde bozulmalara kadar varan bu durumlar, ortak değerlerin ve ortak davranış biçimlerinin kaybolmasından veya azalmasından ileri gelmektedir. Gündelik hayatın içinde gözlenen bu tür bozulmalar, daha da ileri giderek, ortak değerlerde çatışmalara kadar uzanabilmektedir. Başlangıçta tek insan üzerinde gözlenen bu durum yaygınlaşması nisbetinde, sosyal yaralara dönüşmektedir (Turhan, 1969, s. 365). Bu sosyal yaralar da birçok yalnız insanın ortaya çıkmasına sebep olmaktadır.

#### **Ülkemizde Durum**

Yalnızlık problemi sadece geri kalmış ve gelişmekte olan ülke toplumlarında görülen bir hadise değildir. Bu problem dünyada gelişme ve kalkınma, teknoloji üretme ve teknolojiyi kullanma oranı ile birlikte artmaktadır. Kalkınma sürecinin başlaması ile de iş alanları, istihdam kapasiteleri devamlı artış kaydetmektedir. Neticede kalkınma, sosyal değişimin asıl motifine dönüşmüş olmaktadır. Sosyal ve psikolojik problemlerin doğmasının, üremesinin altında da, doğrudan doğruya bu değişme olayı yatmaktadır. Çoğu gelişmiş ülkelerde kişileri bu tür problemlerden kurtarmayı, onların adaptasyonuna yardımcı olmayı amaçlayan bir hayli kurum ve kuruluşlar göze çarpmaktadır. Gene bu ülkelerde bu tür konularla ilgili yayınların çokluğu, yetişmiş eleman bolluğu, kurumların yaygınlığı, çağımız insanına yardımcı olmak ihtiyacının

sonucudur.

Bu arada sanayileşmesi ve kentleşmesi düzensiz, teknolojisi yetersiz durumda olan ülkemizin, kendine has özellikler taşıdığı gözleniyor. Bu özel şartlar içinde günümüz insanının kaygıları, şaşkınlığı ve problemleri de değişik biçim ve renklerde ortaya çıkabilmektedir.

Yani bugün Türk toplumu bir yandan teknolojik gelişmeye, bir yandan da sosyal değişmeye uğramaktadır (Tezcan, 1984, s. 100). Ayrıca teknolojik gelişmenin sosyal değişmeye göre daha hızlı olması da ayrı bir problem kaynağına dönüşebilmektedir. İnsanımız kendisine sunulan teknolojik kolaylıklara ve bu yoldan sağlanan rahatlıklara rağmen, psikolojik olarak daha huzursuz ve tedirgin bir konumdadır. Teknolojinin ürettiği araçlar karşısında cesaretini gösteren Türk toplumu, buna karşılık uğradığı sosyal değişme karşısında âdeta şaşkındır. Bu şaşkınlık gittikçe bir sosyal kaygıya dönüştüğü gibi, kişiler planında da devamlı şekilde yalnızlık problemi üretmeye başlamıştır (Kâğıtçıbaşı, 1983, s. 312).

Çağdaş batı toplumlarında, bu hızlı değişim karşısında insana yardımcı olacak çeşitli imkanlar sağlanırken, çeşitli kurumlar oluşturulurken ülkemizde insanın ihmal edildiği gözlenmektedir. Fakat insan ve toplum buna karşılık eski gelenek ve göreneklerini yeni şartların içinde yeniden kurmak ve geliştirmek arzusuna kapılmaktadır. Bu yalnızlık ortamlarında hemşerilik duyguları az çok yeniden yeşermektedir. Aynı bölgeden gelen insanlar büyük şehirlerde ortak mahalleler oluşturmaya çalışmaktadır. Bu plansız, programsız gecekondular mahallelerinde kendilerince geçerliliğini

yitirmeyen yaşama tarzlarını muhafazaya ve devam ettirmeye gayret göstermektedirler. Dinî eğilimler çağdaş sosyal değişme karşısında yeniden kuvvet bulmaya, insanın yalnızlaşması önünde sığınaklar oluşturmaya doğru ilerlemektedir.

### **Yalnızlık**

Gerek gelişmiş, gerek gelişmekte olan ülkelerin en önemli problemlerinden biri olarak karşımıza çıkan yalnızlık konusu, son yıllarda sosyal psikologların üzerinde durdukları konulardan biri haline gelmiştir. Yapılan bir araştırmada, 1976 yılına nazaran 1982-83 yıllarında sosyal psikologların yalnızlık ve bunu ölçmenin bir aracı olarak UCLA Yalnızlık Ölçeğine daha fazla yöneldikleri tesbit edilmiştir (Perlman, 1984). Hatta adı geçen ölçeğin 1980 yılında gözden geçirilmesinden sonra (Russell, 1980), 7-8 yıl içinde Brezilya, Kanada, İran, Japonya, Portoriko, Hollanda ve Batı Almanya'da kullanılması konunun gelişmiş ülkeler kadar gelişmekte olan ülkelere de yaygın oluşunun ve dünya çapında sosyal psikologların konuya ilgi duymalarının diğer bir göstergesidir (Stephan, Fäth ve Lamm, 1988).

Yalnızlık konusuna acıklık getirebilmek, kavram karmaşıklığı sebebiyle bir hayli güçlükler doğurmaktadır. Bu nedenle öncelikle iki tür yalnızlığı birbirinden ayırmak gerekir. Bunlardan birincisi fizikî bir durum olup, insanın çevresinde başka insanların bulunmaması halidir ve bu durumdaki kişiler İngilizce'de "alone" (tekbaşına) terimi ile ifade edilir. Robinson Crusoe'nun yalnızlığı temelde böyle bir yalnızlıktır. Bu tür yalnızlığa günümüzde dağ

başlarında veya ormanlarda yaşayanlarda rastlanabilir. İkincisi ise psikolojik bir yalnızlık hissidir ve bu durumdaki kişiler İngilizce'de "lonely" (yalnız) terimi ile ifade edilir. Bu anlamıyla yalnız kişi, büyük kalabalıklar içerisinde bile kendini yalnız hissedebilir. Kolayca anlaşılabilmesi gibi bu iki yalnızlık biçimi birbirine dönüşebilmektedir. Yani fizikî yönden uzun süre yalnız kalan kimseler, bir müddet sonra asıl yalnızlık duygusunu hissedebilmekte veya yalnızlık duygusu hisseden kimseler bir süre sonra fizikî yalnızlığa veya sosyal etkileşim eksikliğine düşebilmektedirler. Bu araştırmada ele alınan yalnızlık ikinci türden, yani psikolojik yalnızlık hissidir. Herşeyden önce yalnızlık insana öylesine acı veren ve ürküten bir duygudur ki, insan bu durumla yani içine düştüğü duygu ile yüzyüze gelmemek için her türlü çabayı göstermekten geri kalmaz (Geçtan, 1984, s. 78).

de Jong Gierveld'e göre, yalnızlık veya subjektif sosyal izolasyon, kişinin bir takım sosyal ilişkilerde eksikliğini yaşadığı ve bu yüzden rahatsız olduğu bir durumdur. Bu tanım hem var olan ilişkilerin beklenilenden az olduğu, hem de istenen yakınlığın kurulamamış olduğu durumları ihtiva etmektedir (Gierveld, 1987).

Yalnızlık duygusu nihayet ferdî bir nitelik arzeder ve kiseden kişiye değişik özellikler gösterir.

### **Çeşitli Yalnızlık Yaşantıları**

Yukarıda yalnızlığı anlatırken yalnızlık duygusunun kişiye ve ortama göre farklılıklar arzedeabileceği belirtilmişti. Bu durumu gözönünde bulundurarak, çeşitli yalnızlık



yaşantılarını şu şekilde sınıflandırmak mümkün olabilmektedir:

1. Fizikî Yalnızlık (Tek başına olus): Bir insanın tek başına yaşama biçimidir. Bu yalnızlıklar zaman zaman karşılaşılan durumlardır. Fizikî (somut) yalnızlık çeşitli şekillerde görülebilmektedir.

Bir insanın tabii çevresinden almaya alışageldiği fizikî uyarılardan yoksun kalması, davranış bozukluklarına yol açar (Geçtan, 1984, s. 40). Çünkü fizikî yalnızlık bir müddet sonra hissî yalnızlığa dönüşerek, kişinin çevreye ve özellikle topluma olan adaptasyonunu bozar. Mesela, Vietnam savaşında esir düşerek hücreye kapatılan Amerikan askerlerinin, savaş sonrası serbest bırakılarak memleketlerine döndüklerinde, önemli derecede kendi toplumlarına olan adaptasyonlarının bozulduğu gözlenmiştir.

Uzun süre fizikî olarak yalnız kalan kimselerde ruhî çöküntü, uyarılma ihtiyacında artış, gerçekte gerçektışını ayırma zorluğu, dikkatini toplayamama ve sabuklama durumlarına sıklıkla rastlanmıştır (Geçtan, 1978, s. 118-120).

Diğer bir fizikî yalnızlık durumu, bireyin diğer insanlardan ayrı ve tek başına kalmasıdır. Yukarıda belirtilen fizikî uyarın eksikliğinin fizikî yalnızlığı ifade ettiğii gibi, elde olmayan sebeplerle, zorunlu olarak sosyal uyarıcılardan yoksun kalan kişilerin de sosyal yalnızlık içine düştükleri söylenebilir. Mesela, uzak yolculuklara çıkan kamyon sürücülerinde dikkat ve yönelim bozuklukları, bazen de sanrılar gözlenmiştir (Farland ve Moore, 1950). Yine işleri icabı ormanda tek başlarına görev

yapan orman bekçileri, dağ başlarında tek başlarına yaşayan çobanlar veya kaza neticesi bir odada tek başına yaşamak zorunda kalan kişilerde (Robenson gibi) bu tür bir yalnızlık söz konusudur. Bu durum uzun süre devam ederse, sosyal uyarın eksikliği neticesinde birçok davranış bozuklukları ortaya çıkabilmektedir.

Bundan da anlaşılacağı gibi, dış dünyadan gerek fizikî, gerekse sosyal olarak uzun süre tecrit edilmiş kişilerin iç yaşantıları, giderek öylesine canlanır ve yoğunlaşır ki, gerçek insanların bulunduğu bir çevreye uyum yapmaları ve iç dünyalarını yeniden düzenlemeleri uzun zaman alabilir. Ancak tabii ki bu fizikî yalnızlık, hissi yalnızlığa dönüşmedikçe, kişi üzerinde büyük hasarlara yol açmaz.

Diğer bir fizikî yalnızlık türü de çok sevdiği bir yakınıni yitirmiş olan insanlarda rastlanan yalnızlık halidir. Sevilen bir kimsenin yitirilmesiyle, bu kimseyle paylaşılan birçok şeylerin, artık başkaları ile en azından bir süre paylaşılammaması, birçok ortak yön ve ilişkilerin son bulması sonucunda bu insan en azından bir süre yalnızlığa itilebilir. İnsan yalnız kalmanın acısıyla baş edebilmek için, yitirdiği kişinin özelliklerini kendi benliğine mal etmeye kalkabilir ve daha da ileriye giderek ilgili kişinin davranışlarını, görüşlerini benimseyebilir. Hatta bazen yarıda kalan sorumluluklarını bile üstlenmeye kalkışabilir (Dinçmen, 1980, s. 35).

2. Yabancılaşma (Toplumunu Dışlayanlar): İçinde yaşadığı kendi toplumuna yabancılaşma biçimlerinde yaşanan yalnızlık türüdür (Ozonkaya, 1977, s. 103-106). Ferdîleşme bir insanın, diğer insanlardan farklılığı, tekliği anlamına

gelir. Ancak ferdîleşme sürecinin de bazı sınırlılıkları vardır. Toplumun maddî ve manevî inançları, kurumları ve kuralları içinde yok olma endişesi yaşayan bazı insanlar, ferdîleşme çabasında o derece ileriye giderler ki, ait oldukları kültürle bütünleşme yerine, kültüre ve topluma zıt tutum ve davranışlar geliştirerek, kendi toplumlarına ve kültürlerine yabancılaşırlar (Morgan, 1986, s. 385). Kendi toplumlarına yabancılaşmış kimseler ise suçluluk ve yalnızlık duygularına kapılabilirler.

Bu tür kimseleri toplum standartları tatmin etmez. Bu tür kimseler toplum standartlarını eksik veya yanlış görebilir. Toplum standartlarının üstünde veya dışında olan bu kimseler toplumu reddederek, benimsedikleri bir hayat tarzını yalnız başlarına sürdürmeye çalışırlar. Toplumu reddeden bu kimseler zamanla kendi fikirleri etrafında bir grup oluşturmaya çalışabilirler (günümüzde "entel"lerde olduğu gibi). Eğer bu kişiler kendilerine benzer kimseleri bulamazlarsa, toplum içerisinde yalnız kalmaya mahkum olurlar.

Bütün bunlar sonucta, çevre ile ilişki azalmasına yol açmaktadır. İlişki azalmasının dışında, arkasından "ben" ve "çevre" ilişkilerinde sapmalar, çeşitli çarpıklıklar oluşabilmektedir. Bu durumda, kişiden kişiye olduğu kadar, toplumdaki kademeleşmelere göre değişen yalnızlık biçimleri, yalnızlık halleri ortaya çıkmaktadır (Morval, 1985, s. 17).

Yukarıda bahsedilen toplumu dışlayanlara karşı, toplumun tepkisi de tabii olarak onları dışlamak olacaktır. Gerek bu şekilde toplumun kendini dışlayanları dışlaması, gerekse belli özellik veya davranış gösteren kişileri

dışlaması, diğer bir yalnızlık türünü oluşturur. Bu yalnızlık biçimine kısaca "kınanma" denilebilir.

3. Kınanma (Toplum Tarafından Dışlananlar): içinde yaşadığı toplumdaki birçok yönüyle ayrılan kimselerin, bu farklılıklarından dolayı toplum tarafından dışlanarak, yalnızlığa itilmesi durumudur.

Toplum tarafından dışlananlar, hiçleştğini sezinleyip de bu durumdan kurtuluş belirleyemedikleri takdirde, dayanılmaz bir kaygının, korkunun, güçsüzlüğün ve zavallılık duygusunun içine düşmektedirler (Köknel, 1983, s. 155).

Herhangi bir şahsi özelliğinden veya bir davranışından dolayı alaya alınan insanlar, üstü kapalı olarak toplum tarafından dışlanmış olmaktadır. Bu kimseler neticede bir müddet sonra yalnızlık hissine kapılabilmektedirler. Ayrıca belli bir sosyo-ekonomik düzeydeki kişiler, diğer bir sosyo-ekonomik düzeydeki kişileri dışlayabilirler. Neticede dışlanan taraf yalnız kalmaktadır.

Mesela, herkesin az çok birbirini tanıdığı bir kasabada uygunsuz davranışlarda bulunan kişiler, derin kınanma duyguları altında kendilerini ezilmiş hissedebilmektedirler. Bu tür sosyal yapılarda toplumun yargılama gücü karşısın da kişi zayıf düşmekte, kendi isteğine rağmen oluşan ilişki azlığı, kişiyi değişik yalnızlık hallerine itebilmektedir (Durkheim, 1986).

#### 4. Kendi Tercihini İle Gerçekleşen (Yasanan) Yalnızlık:

Bu tür yalnızlık insanın çevresiyle ilişkilerini en aza indirerek, kendi seçimi ile yaşadığı yalnızlık biçimidir. E. Fromm'a göre gerçek yaratıcı tipler ancak yalnız kalabildikleri sürece kendi ruhlarının üzerine eğilir,

derûnî zenginliklerine iner ve bunları sonradan, müzik, edebiyat, güzel sanatlar gibi, ya da teknolojik ve ilmi keşifler olarak bize sunarlar (Fromm, 1982, s. 153).

Bu durumu gözönünde tutan Alexis Carrel, "bilim adamları ihtiyacını duyacakları oranda yalnız kalabilmelidirler" der (Carrel, 1983, s. 283). Bunun içindir ki, gerçek anlamda yaratıcı tipler yaratıcılık sürecini yaşarken aslında kendilerini yalnız hissetmezler. Yazdığı bir eserin veya yaratmakta olduğu bir ürünün diğer insanlar tarafından anlaşılacağı ve kabul göreceği beklentisi, yani bu amacın gerçekleşme umudu onları yalnız bırakmaz.

Bilhassa bazı sanatçılarda, büyük yazarlarda, deha çapındaki bestekârlarda görülen bu yalnızlık süreci, insanlığın ortak malı sayılabilecek büyük eserlerin, büyük bestelerin ortaya çıkması ile sonuçlanır. Böylesi sanatçılar, bu zamanlarında devamlı şekilde içlerinde besledikleri eserleriyle başbaşa olurlar. Uzun çalışmalarının neticesinde kendi ruhlarından beslenen büyük eserler ortaya çıkarırlar. Mesela, büyük Rus romancısı Tolstoy'a öyle bir an gelmiştir ki, kendini tamamen insanlardan uzaklaştırmış, uzak bölgelerdeki çiftliklere çekilmiştir. Bu zamanlarında Tolstoy kendisini derin bir dinî hayata adanmış, aynı zamanda önemli eserlerinden bazılarını kaleme almıştır. Bu tür yalnızlıklar, ilgili kişilerin içlerinde, kendi ruhlarında hazırladıkları büyük eserlerin meşguliyetleri ile dopdolu geçer. Bu bakımdan aynı zamanda yalnızlık içinde, yalnızlıklarını da gidermiş olurlar.

Bu bakımdan "yaratıcı kişi" için gereğinde yalnız kalmak korkulacak bir durum olmaktan çıkar. Nitekim çoğu

büyük sanatçılar yalnız kalmaktan korkmayan tipler olarak tezahür ederler.

Yine bu mânâdaki yalnızlık hallerine, yani bilinçli yalnızlık durumlarına çeşitli mistik akımlarda ve özellikle islam tasavvufunda da rastlamak mümkündür.

Ne var ki yukarıdan beri açmaya ve tanımlamaya çalışılan türden yaratıcı yalnızlığı yaşayabilen insanların azlığı ortadadır. İçinde yaşadığımız ortamda çoğunluğa yönelmek, benzemek, insan için daha kolay bir yoldur. Bu tür sıradan insanlar için yalnızlık ürkütücü bir durum olarak algılanır. Dolayısıyla bir insanın hiç olmazsa arada bir tek başına kalmasının olumlu yönlerini görmesine de fırsat bırakmaz. Oysa, E. Fromm'un da belirttiği gibi, kendini seven insan gerektiğinde yalnız kalabilen insandır (Fromm, 1981, s. 63).

5. Gerçek Yalnızlık: Buraya kadar bahsedilen yalnızlık biçimleri bireyin daha çok çevresi ile ilişkilerinin en aza indiği, bozulduğu, koptuğu veya çevresinden almaya alışageldiği fizikî ve sosyal uyaran eksikliği neticesi oluşan fizikî bir yalnızlıktır (alone).

Gerçek yalnızlık ise, insanın kendisini anlaşılmamış ve kimsesiz hissettiği durumlardır (Geçtan, 1984, s. 78). Bu tip yalnızlık psikolojik yalnızlıktır (lonely). Bu yönüyle hissî yalnızlıkta kişi büyük kalabalıklar içerisinde, her türlü fizikî ve sosyal uyaranların mevcut olduğu ortamda bile kendini yalnız hisseder.

Weiss, yalnızlık konusunda ileri sürülebilecek farklı görüşleri göz önüne alarak genel bir sınıflama yapmıştır. Bu sınıflamada yalnızlık objektif (sosyal) ve subjektif

(ferdî/şahsî) yönleri ile ele alınmaktadır. Bu duruma göre yalnızlık, kişinin ihtiyaç duyduğu sosyal ilişkilerden mahrumiyetine karşı bir tepkisi olabileceği gibi (ki bu sosyal yalnızlıktır), kişinin değişik sosyal ilişkileri bulunmasına rağmen, bu ilişkilerde samimiyetin, yakınlığın ve hissîliğin bulunmamasına gösterilen bir tepki de olabilir (Weiss, 1973).

Bu tür bir yalnızlık durumunda kişi çevresindeki insanlarla ortak yön bulmakta zorluk çekmekte, ilgilerinin ve fikirlerinin çevresindekiler tarafından paylaşılmadığını, çevresindekilerin onu iyi tanımadığını düşünmekte; kendini çevresindekilerden soyutlanmış, çevresindekiler tarafından terkedilmiş, uyumsuz bir kişi olarak görmektedir. Bu kişinin sosyal ilişkileri yüzeyseldir ve konuşabileceği ihtiyacı olduğunda yardım isteyebileceği kimse veya kimselerin olmadığı kanaatindedir. Ayrıca bu kişi, istediği zaman arkadaşlık kurmakta da zorluk çekmektedir.

Bu çalışmada ise yalnızlık, Russel, Peplau ve Cutrona'nın 1980'de tanımladığı şekilde ele alınmıştır.

### **Yalnızlık ve Çeşitli Gelişim Dönemleri**

Bu bölümde yalnızlığın çeşitli gelişim dönemleri Erik H. Erikson'un gelişim kuramı dikkate alınarak açıklanmaya çalışılacaktır. Bu kuramın dikkate alınmasının iki önemli sebebi bulunmaktadır. Bunlardan birincisi, Erikson'un gelişim kuramının, doğumdan ölüme kadar olan hayatın bütün dönemlerini ihtiva etmesidir. Buna karşılık, Freud'un gelişim kuramı sadece ergenliğe kadar olan dönemi ele almakta; yine önemli gelişim kuramcılarında Piaget'in



kuramı ise, 13-14 yaşlarına kadar olan dönemleri ele almaktadır.

İkinci sebep ise, Erikson'un kuramının psiko-sosyal bir nitelik taşımasıdır. Mesela, Freud gelişim dönemlerini psiko-seksüel yönden açıklamaya çalışırken, genellikle eleştirildiği gibi çocuğun sosyal gelişimini pek dikkate almamaktadır. Erikson ise, kuramında özellikle çocuğun çevresiyle ilişkilerinin bir neticesi olarak kazandığı veya kazanması gereken özellikleri ortaya koymaktadır.

#### I. Dönem: Temel güvene karşı güvensizlik

Bu dönem doğumdan başlayıp 1,5 yaşına kadar devam eder. Freud'un kuramındaki oral dönemin karşılığıdır. Erikson, Freud'a uyararak, bu dönemin temel etkileşim bölgesinin ağız olduğunu kabul eder. Bu dönemin temel davranış (etkileşim) biçimi de içe almadır. Çocuk bu dönemde eline geçen her şeyi ağızına götürür.

Çocuk bu dönemde özellikle kendini besleyen kişi (anne veya onun yerine geçen kişi) ile etkileşim içindedir. Çocuk ilgili kişinin tavır ve davranışlarına göre, temel güven veya güvensizlik duygusunu kazanır. Eğer anne ,çocuğu belli zamanlarda besliyor, belli zamanlarda çocunuğun ihtiyaçlarını gideriyorsa, çocuk ihtiyaçlarının karşılanacağına güvenmeye başlar. Bu da temel güven duygusunun kazanılmasını doğurur. Eğer gerek beslenme, gerekse diğer ihtiyaçlarının giderilmesi rastgele olur, belli bir planı izlemezse; çocuk olayları "sezinlemeyecek" dolayısıyla, çevresindekilere ve daha geniş bir ifadeyle, dünyaya güven kaybı hasıl olacaktır. Bu da sonuçta, temel güvensizlik duygusunu doğurur. Ayrıca bu dönemde annenin kendine ve dünyaya



güveninin de çocuk tarafından psikolojik bir etkileşimle hissedildiği ve çocukta güven duygusunun gelişmesine yardımcı olduğu kabul edilmektedir (Erikson, 1969).

Bu dönemde önemli olan temel güven duygusunun kazanılmış olması, kişinin daha sonraki dönemlerdeki ilişkilerinde hem kendine, hem de dış dünyaya güvenmesine yol açacak ve bu sayede sağlıklı sosyal ilişkiler kurabilecektir. Olumsuz özellik olan güvensizlik duygusunun kazanılması ise; kişinin hem kendine, hem dış dünyaya güvensizliğine ve bu yüzden sosyal ilişkilerinde çekingen, sıkılgan ve ürkek davranmasına yol açacaktır. Bu durum onun sosyal ilişkilerini hem nitelik, hem de nicelik olarak azaltacak ve muhtemelen kişinin kendini yalnız hissetmesine yol açacaktır. Ancak, bu durumda dahi Erikson'un iyimser olduğu unutulmamalıdır. Çünkü bir dönemde kazanılamamış özelliklerin, daha sonraki dönemlerde bir miktar dahi olsa telâfi edilebileceğini kabul ettiği akılda tutulmalıdır.

#### II. Dönem: Özerkliğe karşı utanç ve şüphe

Bu dönem 1.5 yaşından başlayıp 3 yaşına kadar devam eder. Erikson, Freud'un kuramındaki görüşlere katılarak, bu dönemin temel etkileşim bölgesinin anal bölge olduğunu kabul eder. Bu dönemin temel davranış biçimi tutma ve atma, alıkoyma ve bırakmadır. Çocuk bu döneminde sinir sisteminin olgunlaşması ile birlikte, dışkılama yolu kasları üzerinde istemli denetimler geliştirir. Artık istedikleri zaman tutabilir, istedikleri zaman atabilirler. Ancak Erikson burada, Freud'a ek olarak bu denetimin anal bölgenin dışına taşıdığına ifade eder. Mesela, çocuklar bu dönemde ellerini inatçı bir biçimde nesnelere tutunmak ve aynı inatçılıkla

onları fırlatmak için kullanmaya başlarlar (Jersild, 1979).

Çocuk bu dönemde özellikle toplumun normları ile etkileşim halindedir. Toplum çocuğun ana ve babası vasıtasıyla ona doğru davranma yollarını öğretmeye çalışır. Bu dönemde çocuklar özerklik duygularını geliştirerek uygulamaya çalışır. Bu dönemin sonuna doğru hem yürümeye, hemde birçok işi kendi başlarına yapmaya başlarlar.

Çocuk gelişmesinin tabii neticesi olarak bir yandan özerklik kazanırken, diğer taraftan da eğer çocuğun davranışları topluma ters düşecek olursa, çevresinin tutumuna göre onda utanç ve şüphecilik durumları gelişebilir.

Bu dönemde anne ve babalar, toplum kurallarını çocuğa gerek maddî, gerekse manevî olarak incitmeden öğretebilirlerse, çocuk bu kuralları benimser ve kolayca uyum sağlar. Eğer ana ve babalar bu dönemde eğitim verirken çocuklarının gururlarını incitir, onların birçok davranışlarını ayıplarlarsa, mesela çocuk tuvalete ilişkin bir hata yaptığında onu bu davranışından dolayı utandırır ve onunla alay ederlerse, çocukları da ileriki yaşlarda kendi geleceklerini belirleyemeyen kararsız, utangaç ve şüpheli bir yetişkin karakteri arzederler.

Özerklik kazanamayan kimseler ya toplumun kurallarını sürekli olarak kabul edecekler (ki bu üstü kapalı biçimde toplumu reddetmedir), ya da çocuk kararsızlığı, utangaçlığı ve şüpheliği dolayısıyla toplumla çok az etkileşime girerek kendi kabuğuna çekilecektir. Böylece toplum içerisinde kendi içine kapanık, yalnız bir kimse olarak kalacaktır.

### III. Dönem: Girişimciliğe karşı suçluluk

Bu dönem 3 yaşından başlayıp 6 yaşına kadar devam eder. Çocuğun anal bölgeye olan ilgisi biter ve genital bölge ilgiyi çekmeye başlar. Bu dönemde çocuk cinsiyet organını keşfeder. İlgileri kendi cinsiyet organları üzerinde odaklaşır ve başkalarının cinsiyet organlarını merak etmeye başlar. Erikson bu dönemin temel tarzına temel girişimcilik (atılganlık) adını vermiştir.

Freud ise bu dönemi fallik (oedipal) dönem olarak ifade etmektedir.

Çocuk bir takım yeteneklerinin gelişmesi neticesinde, girişimci olarak nitelenen bir çok faaliyetlerde bulunacaktır. Girişimcilik duygusuna sahip olan çocuk kendine göre planlar yapar, amaçlar koyar ve hedeflere ulaşmada büyük çaba sarfeder. Çocuğun kendince geliştirdiği planları uygulamaya koyması, hedeflerine ulaşmaya çalışması (ki bunlar oedipal istek ve arzulardır) çevresindekiler tarafından engellendiğinde, çocukta suçluluk duygusu gelişmektedir. Çünkü insanlarda suçluluk duygusu kendilerinin, hakları olmayan bir şeye sahip olunmak istendiğinde hissedilir. Psikanalitik yaklaşımla bu dönemde çocuğun oedipal istek ve arzulara sahip olduğu kabul edilir: yani ana-babadan birine sahip olup, ötekine rakip olma istek ve arzusu. Bu durum çocukta suçluluk duyguları geliştirmektedir. Çocuk bir müddet sonra bu istek ve arzularının çok yanlış olduğunu kavramakta gecikmez. Bunun neticesinde çocuk tehlikeli duygularını denetim altında tutabilmek için sosyal vasakları benimser. Çocukta suçluluk üretici süperegonun gelişmesi ise, ileriki yıllarında kendi üzerindeki

kontrolünü sağlayacaktır (Onur, 1986).

Bu dönemde çocuğun girişimci davranışları, bu dönemin bir özelliği olarak aile ve toplum tarafından normal karşılandığında, çocuk bu dönemi sağlıklı bir şekilde atlatacak ve ileriki yıllarda toplum içerisinde bir çok alanda girişimci bir kimse olarak belirecektir. Neticede çocuk giriştiği faaliyetlerde böylece amaç ve yönelim kazanmayı öğrenmiş olur.

Bu dönemde çocuğun girişimci davranışlarının toplum ve ailesi tarafından katı kurallarla engellenmesi halinde ise, çocukta ortaya çıkan suçluluk duygusu ileriki yıllarda onun korkak, pısrık, ürkek, çekingen bir kişiliğe bürünmesine yol açacaktır.

Bu tip bir kişiliğe sahip yetişkinin gerek yakın çevresinde, gerekse toplumda cereyan eden faaliyetlerde önemli bir rolü olmayacaktır. Silik kişiliği dolayısıyla de, toplumdaki varlığı diğer insanlar tarafından önemsenmeyecektir. Önemsiz bir kişi olmak, bu kimsenin hiçlik duygularını artıracak, onun kendi kabuğuna çekilerek yalnız kalmasını zorunlu hale getirecektir.

#### IV. Dönem: Çalışkanlığa karşı aşağılık duygusu

Bu dönem 6 yaşından başlayıp 11 yaşına kadar devam eder. Artık bu dönemde daha önceki dönemlerde bunalımlara sebep olan cinsî ve saldırgan istekler geçici olarak uykudadırlar. Çocuk bu dönemde genellikle çatışmalardan uzak sakin ve kararlı bir hayat geçirir. Önceki dönemlerde temel bir bölge bulunurken, bu dönemde ise böyle bir bölge yoktur.

Erikson bu dönemin, benliğin (ego) gelişmesi açısından

önemli bir dönem olduğunu ileri sürer. Bu dönemde çocuklar kognitif (bilissel) ve sosyal beceriler öğrenirler (Onur, 1985).

Daha önce bahsedildiği gibi ,önceki dönemlerde çocuklar aileleri vasıtasıyla toplumun kurallarını öğrenirler. Ailelerinin istek ve görüşleri doğrultusunda bilgi edinerek sosyal hayatlarını bu doğrultuda düzenlerler. Bu dönemde ise çocuklar toplumun ve ailesinin isteklerinden ziyade, genellikle kendilerinin hoşlandığı, kendilerince faydalı gördükleri alanlarda bilgi ve becerilerini geliştirmeye çalışırlar ve sosyal etkileşimlerde bulunurlar. Bu esnada kendi akran gruplarıyla çalışma ve oynama gibi faaliyetlere katılırlar.

Bu dönemin diğer önemli bir yönü, çocuğun okul hayatına başlamasıdır. Eğer bu dönemde çocuğun özel yetenekleri okulda öğretmeni, evde ise ailesi tarafından geliştirilmeye çalışılırsa, ileriki yıllarda özel yeteneklerini en üst sınırdaki kullanan uzman bir kimse olarak toplum içerisinde başarılı, bu başarılarından dolayı saygınlık kazanmış bir kimse olarak ortaya çıkacak, ayrıca ortaya koyduğu ürünlerden de zevk alacaktır.

Bu dönemin olumsuz yönü, kişinin çalışmalarına karşılık başarısız durumlara düşmesi ve bu sebeple aşağılık duygusu geliştirmesidir. Çocuğa verilen eğitim onun yeteneklerine, ilgilerine ve günlük hayatına hitap etmiyorsa, o ne kadar çalışırsa çalışsın, okulda vasat bir öğrenci olmaktan ileriye gidemeyecektir. Bu durum ileriki dönemlerde çocukta çalışma isteğini yok ederek, neticede başarısızlık çocukta aşağılık duygusunun gelişmesine yol açar. Yani başarı kişiyi

yeni çalışmalara sevkederken, başarısızlık ise aşağılık duygusu yaratır (Bayraktar, 1985, s. 260).

Mesela, ilkokulda başarılı olan bir öğrenci öğretmeniyile veya sınıf arkadaşlarıyla değişik faaliyetlerde bulunurken, okul içerisinde kollar adı altında değişik sorumluluklar üstlenirken; başarısız öğrencilerin öğretmene ve sınıf arkadaşlarına karşı tutumunun çekingen, utangaç, sınıf içerisinde aktif olmayan, öğretmeni ve arkadaşlarıyla iletişim güçlüğü çeken, sınıf içerisinde basit planda olsa bile sorumluluklar üstlenmeyen, davranışları itibariyle sürekli tedirgin, bu yüzden öğretmeninden korkan, arkadaşlarından kaçan, okul içerisinde gerek ders, gerekse oyun faaliyetlerinde yalnız kalmayı tercih eden bir kimse olarak tezahür edecektir. Bu kimseler ileriki yıllarda, geliştirmiş olduğu aşağılık duygusu sebebiyle, toplum içerisinde sorumluluk üstlenemeyen, bıkkın, başarısız ve yalnız bir kimse olarak ortaya çıkacaktır.

#### V. Dönem: Kimlik Duygusuna Karşılık Rol Karışıklığı

Ergenlik dönemi çeşitli şekillerde belirtilmektedir. Freud bu dönemi genital dönem olarak nitelendirmiştir. Ergenlik çocukluktan çıkıp yetişkinliğe geçiş arasındaki dönemi içine alır. Yaş olarak ise, genellikle 12-21 yaşları arasındaki dönemdir.

Bu dönemde tek bir temel bölge yoktur. Çünkü bu dönemde vücudun fizikî, fizyolojik olarak hızlı bir gelişime girmesi sonucu öncelikle ilgiyi birincil ve ikincil cinsiyet organları çekerken, aynı zamanda fizyolojik değişiklikler de ilgiyi çekmektedir.

Ergenliğe has temel tarz ise, ergenin yeni bir kimlik (ego - benlik) duygusu kazanmaya çalışması, aynı zamanda sosyal düzendeki yerinin ve rolünün ne olacağına ilişkin bir duygu geliştirmesidir.

Bu döneme has temel etkileşimler ve biçimlere göre ergen, toplum içerisinde kendisine model (örnek) olabilecek kimselerle özdeşleşerek onlar gibi olmak ister. Ergen genellikle mantık yerine kendi zevklerine, görüşlerine uygun, beğendiği kimseleri model alır. Aynı zamanda, bu dönemde akran gruplarıyla da etkileşimlerde bulunur.

Fizikî ve fizyolojik değişimleri: Bu dönemde fizikî büyüme hızının arttığı görülür. Bunlar birinci derecede cinsiyet özelliklerinin kazanılması (cinsiyet organlarının büyüüp gelişmesi), ikinci derecede cinsiyet özelliklerinin kazanılması (göğüslerin büyümesi, ses tonunun ve deri dokusunun değişmesi, cinsî bölgelerde, koltuk altlarında ve yüzde tüylenme), vücut oranlarının değişmesi (kol, bacak ve boyun, baş ve gövdeye göre daha hızlı büyür), yüz oranlarının değişmesi (çene ve burun çıkıntıları artma gösterir) ile boy ve kilodaki hızlı artıştır. Organizmanın fizikî olarak gelişmesi neticesinde erkeklerde gece boşalmaları, kızlarda ayhali görülmeye başlar (Buhler ve ark, 1985, s. 91-96).

Sosyal değişimleri: Ergenin fizikî ve fizyolojik değişime uğraması neticesinde, toplum içerisindeki rolü de değişir. Daha önceki çocuksu davranışlar, yerini yetişkin davranışlara bırakır. Ergen kendi kişiliğine kavuşabilmek için önce ana-baba etkisinden sıyrılmaya çalışır. Onları dolaylı ve açık olarak eleştirir. Ergenler bir yandan ana-



baba etkisinden kurtulurken, öte yandan da kendilerine yeni modeller seçerler. Bunlar bir öğretmen, bir sporcu, bir şarkıcı, bir siyasi lider olabilir. Ergen hayran olduğu bu kişilere her yönden benzemek ister. Ergen, duygularındaki oynaklık dolayısıyla bir süre sonra kendisine yeni bir model seçer ve onunla özdeşim kurar. Ergenin duygularındaki oynaklık genellikle kimlik gelişimi tamamlanıncaya kadar sürer.

Bu dönemde ergenin sosyal olaylara ilgisi artar. Birçok kimseyle tartışmaya girer. Çeşitli olaylar hakkında görüşlerini belirtmekten zevk duyar. Aynı zamanda gürültülü müzikten hoşlanır, süse ve giyime düşkünlük gösterir. Akran grupları ile birlikte eğlencelere ve gezilere katılmaktan zevk alır (Yörükoğlu, 1983, s. 86-91).

Ergenin toplumdaki rolünün değişmesi birçok problemi de birlikte getirmektedir. Bu problemlerin ergeni bunaltması, onda can sıkıntısı, huzursuzluk, davranışlarında ve çevresine uyumunda âhenksizlik, çalışırken ya da oynarken çabuk yorulması sonucu çalışma isteksizliği yaratır. Gerek âile içerisinde, gerekse çevrede bazı faaliyetlere katılmayarak, onlarla, aksine çekişme ve itişme haline girer. Her an kavga ve dargınlıklara hazırdır. Sosyal zıtlıklar içerisinde, Bebekliğinden beri diğer insanlarla birlikte olmaya can atarken, bu dönemde arkadaşlarına küser, onlardan kopar, gruptan ayrılır ve yalnız kalmak ister. Yalnızlık isteği onu bazı faaliyetlere katılmaktan alıkoyar.

Ergen, olumsuz diyebileceğimiz duyguları genellikle üç şekilde yaşamayı tercih etmektedir. Birincisi, yetişkin sorumluluğunu ve rolünü üstlenemeyen ergen, bu zorlanmadan



dolayı çok az sorumluluk gerektiren ve kendisini güven içinde hissettiği çocukluk yıllarını yaşamaya devam eder. Yani yetişkin sorumluluğunu almak istemeyerek çocuk kalmayı tercih eder. İkinci olarak, ergen gereğinden fazla olgunlaşır. Birçok problemi çözerken olgun bir kimsenin kimliğine bürünür. Yaşından büyük olgunluk gösterir. Üçüncü olarak ise, âilesi ve yakın çevresi tarafından destek bulamayan ergen, mistik eğilimlere katılmayı tercih eder. Ergen mistik eğilimlere katılmakla, toplumdaki rolünü kolay belirlemiş olur. Katıldığı eğilimin görüş, fikir, tutum ve tavırlarını ön eleştirisiz kabul eder. Yani kendisinden nasıl olması isteniyorsa öyle olur.

Her üç durumda da ergen kendisini yaşamaz ve bu durum yalnızlığa yol açar. Kendisini yaşamayan ergenin bir kimlik geliştirmesi mümkün değildir. Ergenin gerek çocuk kalmayı tercih etmesi, gerek olgun bir kişinin kimliğine bürünmesi, gerekse mistik eğilimlere katılmasının altında yatan sebep, problemleriyle baş edemeyen ergenin kendisini yapayalnız hissetmesi halidir. Kimlik duygusunu geliştiremeyen ergen, ben kimim sorusuna olumlu cevap bulamayarak, nereye yöneleceğini ve toplumdaki rolünün ne olacağını kestiremeyecek demektir. Bu durumda kimlik duygusu geliştiremeyen ergen, arkadaş seçiminde de yanılgılara düşecektir. Bunalımlı, başarısız, kişiliksiz olmasından dolayı, akran grupları dahil çevresi tarafından reddedilecektir. Çevrenin bu soğuk tutumu karşısında ergen, toplumda kendisini yalnız hissetmeye başlayacaktır.

## VI. Dönem: Yakınlığa karşı yalnızlık

Bu dönem genç yetişkinlik dönemini içine alır. Temel davranış biçimi, bireyin belirli bir mesleğe ulaşmak için çalışması, yakın ilişkiler kurma yeteneği geliştirmesidir. Birey dostluk, sevgi (eş seçimi, meslek seçimi) gibi faaliyetlerde bulunur.

Bu dönemin en önemli üç özelliği arkadaşlık kurma, sevgi ve cinsî ilişkilerdir. Bu dönemde sevgi ve cinsî duygular ergenlik döneminden farklı olarak gerçekçi temellere oturur. Ergenlik döneminde görülen düşünce veya duygu oynaklığı bu dönemde durulmuş, genç yetişkin büyük oranda benlik gelişimini tamamlamıştır. Bu yüzden geçici istek ve hevesler son bulur, onun yerine gerçekçi temellere dayanan yakın ilişkiler kurulmaya başlanır. Çünkü gerçek yakınlık belli ölçüde bir kimlik duygusu geliştirilip oluşturulduktan sonra kurulabilmektedir. Bu dönemde genellikle kurulmuş olan arkadaşlıklar, seçilen meslekler de sürekli olur.

Bu dönemde kurulan arkadaşlıklar kişinin kendi mesleğindeki çalışan kimseler, kendi kişiliğine ve hayat görüşüne uygun kimselerden oluşmaktadır. Ergenlik dönemindeki arkadaşlık kurmada görülen iniş çıkışlar, uygunsuz arkadaş veya model seçmelere bu dönemde pek rastlanmaz. Kurulan arkadaşlıklarda birçok sorumluluklar üstlenilir. Arkadaşlık kurma zaman açısından da süreklilik arzeder.

Eş seçimi ise kendilerini bulmak veya ispatlamak gayesiyle değil, bizzat kendi kişiliğine uygun kimselerle iki insanı paylaşmaya ve hayatlarının bütün önemli yönlerini

karşılıklı olarak düzenlemeye istekli olmaları, evliliğin yürütülmesinde birçok sorumlulukları üstlenmeleri ile gerçekleşir. Kurulan arkadaşlıkların yürütülmesinde, gerçek yakınlığın kurulmasında arada kurulan sevgi bağının büyük rolü olmaktadır. Yani arkadaşlıklar sevgi bağı üzerine kurulmaktadır.

Genç yetişkin kendi yeteneklerini bilerek kendi kişiliğine uygun olan alanda meslek seçmektedir. Yaptığı çalışmalardan maddî ve manevî olarak zevk aldığı sürece mesleğini devam ettirir. Seçilen meslek bir daha kolay kolay değiştirilmez ve kişi alanında uzman olmaya çalışır.

Meslek hayatındaki başarısızlık kişiyi yaptığı çalışmalardan soğutarak zevk almaz hale getirmektedir. Kişi çalışmalarında zevk almadığı gibi, aynı meslekte çalışan kimselerle de ortak yönleri çok aza inmektedir. Mesleği ile ve çalışma arkadaşlarıyla çok az ortak yönünün bulunması kişiyi meslek hayatında yalnızlığa iter. Kişinin yaptığı çalışmalarından maddî ve manevî olarak doyum sağlamaması geçitli huzursuzluklara yol açar. Böylece çalışma hayatında görülen başarısızlık, toplum içerisindeki statüsünü etkileyerek, sosyal ilişkilerinin bozulmasına yol açar. Mesleği ve çevresindeki kişilerle yakın ilişkiler ve dostluklar kuramadığından toplum içerisinde yalnız kalır. Yani bu dönemdeki başarısızlıklar kişinin yalnızlık duyguları geliştirmesine sebep olmaktadır (Bayraktar, 1985, s. 260).

#### VII. Dönem: Üreticiliğe karşı durgunluk

Bu dönem yetişkinlik dönemini ihtiva etmektedir. Erikson dönemleri yaşlara göre değil de, genel özellikler ya

da problemleri göz önüne alarak sınıflandırmıştır. Bunun için çoğu toplumlarda yetişkinliğin başlangıcı öğrenim hayatını bitirmiş olmak, bir işte tam olarak çalışmaya başlamak ve evlenmiş olmakla tanımlanmaktadır. Bununla birlikte yetişkin olmak, bazı toplumlarda farklı şekillerde de ele alınabilmektedir.

Bu dönemde kişi ailesinin dışındaki kişilerle, gelecek kuşaklarla ve sosyal meselelerle ilgilenmeye başlar. Bu dönemde temel hareket tarzı üretmedir.

iki insan arasında kurulan yakınlık ve beraberliklerden sonra bu iki insanın ilgileri, idealleri, artık kendilerini aşarak ilerilere, gelecek kuşakları yetiştirmeye, yeni ideal ve fikirler üretmeye kadar uzanır gider. Bu dönemde üreticilik yalnızca yaratma ve çocuk bakımı değil, aynı zamanda fikir üretimini de ihtiva etmektedir. Fakat Erikson, daha çok bunlardan önemli olanının çocuk bakımı olduğunu ileri sürmektedir.

Ana ve babaların çocuk sahibi olmaları neslin devamını garanti altına almamaktadır. Çünkü onlar çocuklarını yeterince sevmek ve onları olumlu yönde yetiştirmek durumundadırlar. Eğer anne ve baba çocuğunu dünyaya getirdikten sonra, onun yetişmesinde de başarılı olurlarsa bu aile üreticilik duygusunda da gerekli tatmine ulaşmış olur.

Bu dönemin özelliği yeni kuşaklar meydana getirmek, onlara bağlanabilmek ve zamanı gelince de onlara bağımsızlıklarını kazandırabilmektir.

Çocuk dünyaya getirme ve yetiştirme gibi durumlarda başarısız olan ailelerde durgunluk ve kişiliklerinde zamanla

çözölmeler görölmektedir. Bu dönemde başarısızlık hallerinde durgunluk göze çarpar. Bu durgunluk ileriki yıllarda âile içerisinde parçalanmalara sebep olabilmektedir. Nitekim ayrılmış eşler başarısızlığa karşı geliştirmiş oldukları durgunluk neticesinde, ne diğer insanlarla kolay kolay ilişkiye girebilmekte, ne de yeni fikirler üretebilmektedirler. Neticede kendine güveni olmayan, diğer insanlarla ilişkiye giremeyen, yeni bir âile ve iş kuramayan, toplum içerisinde "yalnız yetişkin" kimliğine bürünmekten başka çaresi kalmamış durgun tipler konumuna bürünmektedirler (Arkun, 1987, s. 76-83).

#### VIII. Dönem: Kimlik (benlik) bütönlüğüne karşı umutsuzluk

Bu devre yaşlılık dönemi olarak adlandırılmaktadır. İnsan hayatının son dönemini oluşturur.

Bu dönemin temel davranış tarzı, daha önceki dönemlerde kazanılanlar, bu dönemde tam bir kimlik oluşturmak için yeniden sentez edilir. Yani birey geçmiş hayatını yeniden gözden geçirir. Bu gözden geçirme esnasında geçmiş hayatı mutlulukla, başarıyla dolu ise bu kimse için yaşlılık bir problem teşkil etmeyebilir.

Erikson, yaşlı insanların ölüme yaklaştıkça hayatı yeniden gözden geçirdiklerini belirtmiştir (Ziyalar, 1980, s. 176-193). Bu dönemde yaşlı kişiler, geriye doğru geçmiş hayatlarına bakarlar ve hayatlarının yaşamaya değer olup olmadığını kendi kendilerine sorarlar. İşte bu sorgulama sonunda yaşlı insanlar, yaşamış oldukları hayatın kendi ideallerinden uzak, gerektiği gibi olmadığı kanaatine kapılabılırlar. Bu noktada yaşanacak zamanın az kalması

dolayısıyla, değişik hayat biçimlerini tecrübe etmek için artık imkân bulunmadığı ve iş isten geçtiği şeklinde karamsarlık duygularını yaşarlar. Bu duygu onlarda hayattan tiksintiye ve umutsuzluk duygularına yol açar. Bu tiksinti ve umutsuzluğun sebebi, kişiliklerini arzu ettikleri biçimde oluşturamamaktan kaynaklanır. Geçmiş dönemlerin başarısızlığı, ölüm korkusu ve buna bağlı endişelerin ortaya çıkması kişiyi büyük bir paniğe sürükler (Skinner ve Vaughan, 1984, s. 111-116).

Yaşlı kimseler ölüme yaklaşıırken geçmiş hayatlarının anlamlı olup olmadığını kendi kendilerine sorarlar.

Geçmiş hayatlarını ütopyalardan uzak, gerçekçi şekilde değerlendirdiklerinde ise, yapmış oldukları hataların vanısına birçok başarılı yönlerinin de bulunduğunu kabul ederler. Geçmişlerinde o hayatın bazı sebepler dolayısıyla ancak öyle yaşanabileceğini kabul ettiklerinde, kişilik bütünlüğü duygusuna sahip olurlar.

Kişilik bütünlüğü sayesinde, hayatın geriye kalan kısımlarından da zevk almaya başlarlar. Yaşlılıklarında gerek fizikî, gerek bazı sosyal faaliyetlerinin azalmasına veya çoğunu kaybetmelerine rağmen, karamsarlıktan uzak olarak yaşlılığın da tadını çıkarma imkanı bulurlar.

Geçmişin hesabını verirken hayatlarının sürekli başarısızlıklarla dolu olduğunu düşünen yaşlıların beklentilerine umutsuzluk duyguları hakim olur. Bu duyguları içinde kendilerinin hiç bir işe yaramadığını, bu hayatın yaşanmaz ve çekilmez olduğunu, bu yüzden artık yaşamaları için bir sebep kalmadığını düşünürler. Böyle yaşlı kimseler herşeyden tiksinti duyarlar. Aslında bu dönemde birçok şeye

tiksinti ile bakmalarının altında, kendi hayatlarını ve kişiliklerini değersiz olarak görmek yatmaktadır. Sonuçta bazı yaşlı kimseler, toplumda sevilmeyen, yapayalnız kişiler olarak kalırlar. Öyle ki bu yalnızlık hissi ölünceye kadar sürüp giden bir işkenceyi hatırlatır.

Günümüzde ekonomileri tarıma dayalı toplumların ataerkiil aile yapısı yerini, sanayi toplumuna geçişler dolayısıyla çekirdek aileye bırakmıştır. Ana-baba ve çocuklardan oluşan çekirdek ailelerde de yetişen çocuklar, tahsilleri ve meslekleri icabı evden ve aileden teker teker ayrılmaktadırlar. Böylece ailede karı-koca ikilisi yalnız kalmaktadır. Hele bir müddet sonra eşlerden birinin ölümü hayatta kalan eşin daha da yalnız kalmasına sebep olmaktadır. Bu kimse evinde güvensiz, huzursuz, çaresiz ve karamsardır. Bu yüzden kendilerine yardımcı olabilecek yaşlılar evi, huzur evi gibi kurumlara yerleşmeyi tercih etmektedirler. Eşleri dahil çoğu yakınlarından ayrı kalmaları, akranlarının birer birer ölüp gitmesi neticesinde hissi küntlük içerisinde girmektedirler. Böylece yaşlılar arasında, yalnız yaşlı tipler olarak geri kalan günlerini geçirmeye çalışırlar. Gelişmiş veya gelişmekte olan ülkelerde yaşlılar evi veya huzurevi gibi kurumların artmasının sebebi, toplumdaki yaşlı yalnızların giderek çoğalması olmaktadır.

Türk toplumunda yaşlı insanın yalnızlığı, batı ülkelerinde görüldüğü kadar yaygın ve trajik boyutlarda değildir. İlk elde bunun sebebi olarak sanayileşmenin batıdaki kadar ileri boyutlara ulaşmaması gösterilebilirse de, konunun daha değişik yönlerinin bulunduğu akıldan uzak

tutulmamalıdır.

Tarihi Türk ve müslüman âilesinde yaşlı insan kendisini fonksiyonel hisseder. Ailede çocuğun eğitimi anne-babadan ziyade dede ve nine üzerine yükliüdür. Gelenek icabı anne-babanın çocuğuna karşı biraz mesafeli tavrı, çocuğu yaşlı âile fertlerine daha ziyade yaklaştırır. Ailede çocuklarla dede ve nine arasında, batı toplumlarında görülmeyen bir yakınlık doğar. Bir çeşit arkadaşlığa dönüşen bu ilişki yaşlı insanları hayata bağlayan, onları âile içinde önemli ve faydalı işler gördüklerine inandıran bir fonksiyona dönüşür.

Buna karşılık yetişkin insan da, ayrı olsa bile, geride kalan yaşlı âile fertlerini daima olumlu, iyi hatıralarla hatırlar, sevgi ve sorumluluk duygularını canlı tutar. Türkiye'de her ne kadar sosyal değişmeler sonucu âile parçalanmaları gözlene de, insanların şuurunda geniş âile devamlı biçimde varlığını sürdürmektedir. Uzakta kalan anne-babaya, dede ve nineye hastalıkları sırasında, her türlü ihtiyaç anlarında bu sevgi, şevkat ve sorumluluk duygusu ortaya çıkmaktadır. Bu durum ekonomik ve sosyal değişmelere rağmen, yaşlıları da içine alan bir âile anlayışını devamlı şekilde canlı tutmaktadır. Bu anlayış, bizim toplumumuzda yaşlı insanın yalnızlığını büyük çapta engellemekte ve hayatının kalan kısımlarını olabildiğince anlamlı kılmasına yetebilmektedir.

### **Yalnızlığın Patolojisi**

Yalnızlık, insanlara öylesine acı veren ve ürküten bir duygudur ki, insan bu durumla vani içine düştüğü duygu ile



yüzyüze gelmemek için her türlü çabayı göstermektedir. Bu yüzden kişiler, yalnızlık duygusuna karşı bazı savunma mekanizmaları geliştirirler. Bunlar;

#### Narsistik Yalnızlık

Çocuk hissî ihtiyaçlarının doyurulmaması ya da aşırı doyurulması neticesinde kendi benliğini tam olarak geliştirememektedir. Bu yüzden diğer insanların da kendilerine has bazı ihtiyaçları olduğu gerçeğini farkedemez.

Narsistik çocuk, diğer insanları kendi varlığının bir uzantısı olarak algılar. Böyle bir çocuk yetişkinliğe ulaştığında da kendi çocukluğunda hissettiği benzer duyguları yaşayacağından dolayı, yetişkinlik döneminde diğer insanları kendi gerçekleri içerisinde değerlendiremeyerek, onların da ihtiyaçları ve problemleri olabileceğini düşünemez ve herşeyi kendi görüş açısından değerlendirir. Neticede diğer insanlarla "Ben ve onlar" yerine "ben ve ben" ilişkileri geliştirir ve hayatını "Ben ve ben" temeli üzerine oturtur. Bu tür ilişkilerin arkasında yatan, yön değiştirmiş yalnızlık duygusundan başka birşey değildir. Çünkü aile tarafından çocuğun hissî ihtiyaçlarının doyurulması esnasındaki aşırılıkların arkasında, açık veya kapalı şekilde, çocuğu reddetme gibi kusurlu ana-baba tutumları yatmaktadır. Çocuk ise bu yanlış tutum karşısında, yalnızlığını herşeye sahip olmak isteyerek kendisini ödüllendirmektedir. Bu tip yalnızlıklar Narsizm (Özseverlik) olarak adlandırılır.

Narsistik kişi görünürde diğer insanlarla ilişki halindedir. Fakat bu ilişki sorumluluk taşımayan, sathî bir

ilişkidir. Çünkü narsistik kişi diğer insanları kendi ihtiyaçları için bir araç olarak görür. Diğer insanlara birşeyler verse de muhakkak karşılığını almak için verir. Bu yüzden narsistik tipleri toplum, "bencil" veya "egoist" olarak nitelendirmektedir. Narsistik kimse kendi ana ve babasının tutumu sonucunda böyle bir karaktere bürünmüştür. Çünkü, temelde ana ya da babanın karakteri de narsistiktir. Vaktiyle ana-babası onu kendi uzantısı olarak algılamış oldukları için, o da de diğer insanları öyle algılamaktadır. Bunun için narsistik kişi diğer insanlara samimi sevgi duyguları geliştiremez, geliştirirse bile diğer insanlarda kendine ait özellikleri arar ya da sevdiği insanın kişiliğinde kendisini yaşar. Böylece vaktiyle kendisine verilmeyen sevgiyi bir başkasına aktararak, gene onun kişiliğinde kendisini sevmiş olur. Böylece kendisine verilmiş sevgileri yaşamış olur. Buradan da anlaşılacağı gibi narsistik kişi kendisi ile, bir tür sevgi ilişkisi içerisindedir. Narsistik kişiler yalnızdır. Kalabalıklar içerisinde ve diğer insanlarla birlikte oldukları zamanlarda bile yalnızdır. Çünkü diğer insanlarla sağlıklı ilişki kuramazlar. Bunun sebebi yalnız kendi görüşlerinin doğruluğunu kabul etmeleri diğer insanları anlamak istememeleri ve hatta anlamak için çaba göstermemeleridir.

Narsistik kişi bir yandan aşağılık duyguları yaşarken, bir yandan da kendisine hayranmışçasına davranır. Kendisini davranış, tutum ve fizikî bakımından över aynı övgüyü diğer insanlardan da bekler. Kendisini eleştirenleri düşman olarak algılar. Çevresindeki kimseleri devamlı kusurlu bularak onları küçümser. Burada küçümsediği aslında kendi gerçek

benliğinden başka birşey değildir (Geçtan, 1985, s. 384).

Narsistik kişi kendi benliğine âşıktır. Bu yüzden çoğu zaman cinsî hazlarını kendi bedeni üzerinde doyurur. Narsizmin cinsiyet olarak kızlarda erkeklerden daha fazla gözlendiği belirtilmiştir (Çağlar, 1981, s. 141).

#### Otizm:(içe kapanıklılık)

Yapılan araştırmalarda otistik çocukların büyük çoğunluğunda, genetik ve organik bozukluğu düşündüren fizikî ve norolojik belirtiler bulunmamıştır. Hastalığın çok erken yaşlarda başlaması, bozuk anne-bebek ilişkisinden ileri geldiğini göstermektedir. Otistik çocukların anne ve babaları incelendiğinde bunların büyük çoğunluğunun obsesif kişilikler sergilediği ve hissî sıcaklıktan yoksun okumuş-yazmış kişiler olduğu ortaya çıkmaktadır (Yörükoğlu, 1983, 318-320). Bunlar ana-baba olmanın gereklerini yerine getiremeyen; istemeyerek ana-baba olmuş, genelde birden fazla çocuğu bulunmayan insanlardır.

Buradan da anlaşılacağı üzere, çocuk istemeyen aileler ki bunlar toplumda kültürlü ana-babalar olarak ortaya çıkıyor, elde olmayan bazı sebeplerle çocukları dünyaya geldiği zaman onları sadece yedirip-içirmekle yetinebiliyorlar. Nitekim hissî sıcaklıktan uzak (obsesif) anneler bu tip çocuklar yetiştirmektedir. Aile içerisinde açıkca reddedilen bu tür çocuklar yalnızlıklarını kendi hayal dünyalarında yaşayarak ödünlemeye çalışırlar. Ailenin otistik çocukla sıcak bağı olmaması dolayısıyla, çocuğun da ailesine verdiği tepki yalnız kalmak, içe kapanmak, duygu ve düşüncelerini hayal dünyasında gerçekleştirmek biçimine dönüşmektedir.

Otistik çocuk yapayalnızdır. Bu yalnızlıktan kurtulmak için bulduğu yol, hiç kimseyi rahatsız etmeden kendi kendisine oynamak ve avutmaktır.

Otistik çocuğun en göze garpan özelliği içe kapanık olmasıdır. Çevresi ile ilişki kurmayışıdır. Çocuk görmüyormuş, işitmiyormuş gibi davranır. Çevresine ilgisiz kalır, insanlara sokulmaz ve başkaları tarafından sevilmek istemez.

Otistik çocuk bir oyuncakla saatlerce oynayabilir. Mesela bir arabayı yere sürterek, bir kapıyı açıp kapayarak çevresinde olan bitenlerden habersiz saatlerce zaman geçirebilir (Dinçmen, 1980, s. 383-384).

Çocuk psikozu olarak adlandırılan otizm, eğer 5 yaşına kadar düzeltilmediği takdirde, bundan sonra tedavisi mümkün olmayan bir psikoz olarak ölünceye kadar devam edip gider. Kaldığı erken teşhis edilse ilk yıllarda tedavi edilme imkanı olsa bile kişinin gelişimini etkileyerek, ileriki yıllarda çeşitli davranış bozukluklarına sebep olabilmektedir.

Yukarıda çeşitli yalnızlık yaşantıları bölümünde belirtildiği gibi, bazı yalnızlık türleri patolojik rahatsızlıklara kadar varmaktadır. Gerek fizikî, gerekse sosyal uyaran yoksunluğu içerisinde, ailesi tarafından sıcak ve yakın ilişkiden mahrum, çevre ve toplum tarafından reddedilen veya toplumu dışlayan, neticede kendi isteği dışında mecburi olarak uzun süre yalnız kalan kimselerde ruhsal çöküntü, uyarılma ihtiyacında artış, gerçekte gerçek dışını ayırma zorluğu, dikkati toplayamama, sanrı ve sabuklama olaylarına sıklıkla rastlanabilmektedir. Bu durum yalnızlığa karşı geliştirilmiş patolojik savunma mekanizma-

larını devreye sokmaktadır.

### Yalnızlığın Özellikleri

Günümüzde bütün toplumların ortak problemi haline gelen yalnızlık duygusu ferdî bir nitelik arzetymekte ve kişiden kişiye değişik özellikler göstermektedir (Geçtan, 1984, s. 78). Bu durumu göz önünde bulundurarak, yalnızlık duygusunun özellikleri şu şekilde sıralanabilir:

Yalnız kişiler kendilerini çevresindeki insanlarla uyum içinde hissetmezler. Çünkü yaşayışları, tutumları, davranışları ve fikirleri bakımından genellikle diğer insanlardan kendilerini farklı hissederler.

Sosyal faaliyetlerinin azlığı, sorumluluk almaktan kaçınmaları ve toplumla yakın ilişkiye girmemelerinden dolayı, genellikle arkadaşlıktan mahrumdurlar. Bu yüzden kendilerini başkalarından tecrit edilmiş hissederler.

Kimseyle samimi olmadıklarından, çevresine güvenemediklerinden dolayı, ihtiyaçları olduğu halde yardım isteyebilecekleri kişilerin sayısı yok denecek kadar azdır.

Dertlerini, sevinçlerini diğer insanlarla paylaşamadıklarından dolayı, genellikle içedönüktürler.

Genellikle karamsar, endişeli, çekingen, kendine güveni olmayan, toplum içerisinde aktivitesi bitmiş bir kişiliğe sahiptirler.

İnsanlarla hissî yakınlık kuramadıklarından dolayı, ilişkileri yüzeysel ve yapmacıktır.

Diğer insanlarla birçok şeyi paylaşamadıklarından dolayı, onlarla olan ortak yönleri çok azdır.

Yalnızlık ile ilgili araştırmalardan bazıları aşağıda

Özetlenmiştir:

Jones ve arkadaşlarının yaptıkları bir araştırmada, yalnız tipler genellikle karşılarındaki kişi veya kişileri olumsuz yönde değerlendirme eğiliminde oldukları için onlardan da olumsuz tepki alma beklentisi içine girdikleri görülmüştür (Jones ve ark, 1981) Yalnız kimselerde varolan bu peşin hükümlülük, kendi ilgi ve fikirlerinin çevresindekiler tarafından beğenilmediği, paylaşılmadığı inancının yerleşmesine sebep olabilmektedir.

Yalnız kişilerin en sık tekrar ettikleri kişiler arası problem, tutukluk (shyness) olarak belirtilmiştir (Horowitz ve French, 1979) Bir başka ifadeyle, yalnız kişiler kendilerini ürkek, sosyal açıdan endişeli ve güvensiz hissetmektedirler (Jones, Freeman ve Goswick, 1981).

Yalnız kişiler, heyecan verici herhangi bir durum karşısında, diğer kişilere göre daha fazla uç (aşırı) tepki vermektedirler (Honsson ve Jones, 1981).

Jones ve arkadaşlarının yalnızlık ve kişilerarası ilişkileri konu alan araştırmalarında, yalnız kişilerin genellikle sosyal beceri eksikliği ile ilgili problemlerini rapor etmişlerdir. Yani yalnızlığı belirlemede sosyal beceri eksikliğinin rolü büyüktür (Jones ve ark, 1982).

Çeşitli araştırmalarda ergenlik dönemindeki yalnız öğrenciler,

a) Pasiflik, atılganlık eksikliği, daha fazla sıklıganlık ve benlik-bilinci (self-consciousness) (Jones ve ark, 1981),

b) Engellenmiş atılganlık problemleri (mesela, tabii olarak kolaylıkla arkadaş edinmede güçlük) gibi problemleri

daha sık ifade etmişlerdir (Horowitz ve French, 1987).

Chelune ve arkadaşlarının yaptığı bir araştırmada (1980) ise, yalnız öğrencilerin karşısındaki kişilere kendilerini daha az açtıkları (self-disclosure) tesbit edilmiştir.

Kronik yalnız öğrenciler kendini ifade eden ve söze dayanmayan iletişimlerini yorumlamada daha az isabet kaydetmektedirler (Gerson ve Perlman, 1979).

Yalnız ve depresif kişilerin, kişilerarası ilişkilerdeki başarısızlıklarını genellikle kendilerinde varolduğuna inandıkları (yetenek azlığı gibi) şahsî sebeplere bağladıkları bulunmuştur (Anderson, Horowitz ve French, 1983).

Yalnızlık konusunda yapılan araştırmaların büyük bir bölümü, yalnızlıkla öteki kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi ele almaktadır. Bu tür korelasyonel çalışmalarda yalnızlık ile kaygı, depresyon, atılganlık, sosyal beğenirlik, açıklık, nevrotizm, ürkeklik ve saldırganlık gibi değişkenler arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Stephan ve ark., 1988. Russell ve ark. 1980. Jones ve ark., 1981. Weleks ve ark., 1980). (Bu tür çalışmaların sonuçları özet halinde Tablo I'de verilmiştir).

Ponzetti ve arkadaşları tarafından yapılan bir araştırmada da, akademik yetenek ile yalnızlık arasında erkekler için negatif (ters yönde) bir ilişki bulunmuştur; buna karşılık, kızlar için anlamlı bir ilişki ortaya çıkarılamamıştır (Penzotti ve ark., 1981).

Bilindiği gibi yükleme (attribution) teorisine göre insanlar, genellikle kendi başarıları için şahsî

Özelliklerini sebep olarak göstermekte, başarısızlıkları için de kendi dışlarından sebepler göstermektedirler (Tedeschi, Lindskold ve Rosenfeld, 1985). Yalnız kişiler Peplau ve arkadaşlarının yaptıkları bir araştırmaya göre, yalnız olmayanlara göre başarısızlıklarında daha çok iç yaşantılarına ve değişme göstermeyen sebeplere; başarıları için de kendi dışlarındaki sebeplere yükleme yapmaktadırlar (Peplau ve ark., 1979).

Genellikle insanlar çevre değiştirdiklerinde, yeni girdikleri ortamlarda kendilerini daha yalnız hissederler. Stephen ve arkadaşlarının yaptıkları bir araştırmada da, okula yeni başlayan öğrencilerin ilk yarıyılında, daha sonraki yarıyıllara nazaran, kendilerini daha fazla yalnız hissettikleri ortaya çıkmıştır. Yani okula yeni başlayanlar kendilerini üst sınıflardaki öğrencilere göre daha fazla yalnız hissetmektedirler (Stephan ve ark., 1988).



TABLO I  
UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERLE İLİŞKİSİ

Değişken	r	p
Psikosomatik şikayetler	.21	p<.001
Depresyon	.44	p<.001
Depresyon	.60	p<.001
Depresyon	.50	p<.001
Sosyal Beceriler	-.53	p<.001
Benlik Saygısı (özsaygı)	-.36	p<.001
Benlik Saygısı	-.68	p<.001
Benlik Saygısı	-.49	p<.001
Benlik Saygısı	-.45	p<.01
Sosyal inhibisyon	.30	p<.001
Açıklık	.15	p<=.01
Kendini Açma	-.07	-
Dışadönüklük	-.55	p<.001
Dışadönüklük	-.39	p<.001
İçedönüklük-Dışadönüklük	-.46	p<.001
Erkeklik (maskülinite)	-.37	p<.001
Yalnızlık Kendini Dereceleme	.57	p<.001
Yalnızlık İndeksi	.70	p<.001
Sosyal İlişkilerinde Doyum	-.65	p<.001
Sabit partnerle (Eş) Doyum	-.36	p<.001
Örkeklik (shyness)	.55	p<.001
Fizikî Çekicilik	-.22	p<.001
Sosyal Destek	-.55	p<.001
Nevrotizm	.49	p<.001
Başkalarını Kabul	-.55	p<.001
Ben-bilinçliliği		
Genel	.38	p<.01
Özel	.20	-
Sosyal Kaygı	.45	p<.01
Duygulanım Arayışı	-.03	-
Sıkılganlık	.50	p<.01
Atılganlık	-.34	p<.001
Atılganlık	-.20	-
Yakınlık Eğilimi	-.45	p<.001
Kaygı	.36	p<.001
Reddedilmeye Duyarlık	.28	p<.001
Sosyal Beğenirlik	-.20	p<.05
Yalan Söyleme	-.01	-

Not: Stephan, Fäth ve Lamn (1988), Levin ve Stokes (1986), Jones, Freeman ve Goswick (1981), Russell, Peplau ve Cutrano (1980)'den yararlanılmıştır.

## Yalnızlığın Atılganlık, Kaygı, Depresyon ve Akademik Başarı ile İlişkisi

Yalnızlığın sosyal becerideki eksiklikten kaynaklanması atılganlıkla; tedirginlik ve huzursuzluk duygularının kaygıyla; güvensizlik ve karamsarlık duygularının depresyonla ilişkisini ve akademik başarıdaki rolünü akla getirmektedir. Aşağıda bu kavramlar ayrıntılı bir biçimde ele alınmaktadır.

### Atılganlık (Assertiveness)

Atılganlık kavramının günümüzde kullanılan tanımını Alberti ve Emmons (1970) yapmıştır. Bu tanıma göre, atılgan kişi (assertive person) açık, esnek, diğer insanlarla gerçekten ilgili, fakat aynı zamanda kendi haklarını da iyi bilen kişi olarak ortaya çıkmaktadır.

Atılganlık, her bireyin temel hakları olduğu düşüncesine dayanır ve atılgan davranışın amacı, bireyin, diğer kişilerin haklarını çiğnemedi, kendi haklarını kullanabilmesi halidir (Langish, 1981). Langrish, bireyin sözkonusu haklarını aşağıdaki şekilde sıralamıştır:

- Yanlıslıklar yapabilme hakkı (irade dışı),
- Kendisine öncelik tanıma hakkı,
- Diğer insanların ihtiyaçları için mümkün olan hakların, bireyin kendisi için de geçerli olması,
- Suçluluk ve bencillik duygularına kapılmadan isteyebilme hakkı,
- Bireyin kendi davranışlarının, düşüncelerinin ve duygularının doğuracağı sonuçların sorumluluğunu alabilme

hakkı.

Alberti ve Emmons (1970), her kişinin içinde bulunduğu durumla ilgili olarak, nasıl davranacağını seçebilme yeteneğine sahip olduğunu belirtmişlerdir. Eğer kişide aşırı şekilde kendini tutma tepkisi gelişmişse, duruma uygun tepkiyi seçemeyeceğini ileri sürmüşlerdir. Eğer kişinin tepkileri saldırganlık şeklinde gelişmişse, o kişi diğer insanları incitmeksizin, amaçlarını gerçekleştirememektedir. Alberti ve Emmons, bu düşünceye dayanarak üç çeşit davranış biçiminden söz etmişlerdir.

**Çekingen (non-assertive) davranış:** Kişinin kendi haklarından vazgeçmesi, diğer bir ifadeyle kişinin kendi haklarını elde etmekten kaçınmasıdır. **Saldırgan (aggressive) davranış:** Kişinin diğer kişilerin haklarını kabul etmemesi, diğerlerinin haklarını reddetmesidir. **Atılgan (assertive) davranış** ise kişinin kendi haklarını ve diğer kişilerin haklarını kabul etmesidir.

Lazarus (1973), atılgan davranışın birbirini tamamlayan 4 özelliği olduğunu belirterek, bu özellikleri şöyle sınıflandırmıştır:

1. Hayır diyebilme yeteneği,
2. İsteyebilme, ricada bulunabilme yeteneği,
3. Olumlu ve olumsuz duyguları ifade edebilme yeteneği,
4. Bir davranışı başlatabilme, sürdürme ve sona erdirebilme yeteneği.

Atılganlıkla ilgili çalışmalarda üzerinde en fazla durulan iki husus, atılganlık - saldırganlık ayrımı ve atılganlıkla kültürler arasındaki ilişkidir.

Fray (1987), atılganlıkla saldırganlık arasında çok

hassas bir ayırım oldunu belirterek, bu ayırımı şöyle açıklamıştır:

"Atılganlık, karşı tarafın ve çevrenin engellemesine rağmen, istenen amaca ulaşınca kadar sürdürülen davranışlar bütünü olarak kavramlaştırılabilir. Atılgan kişinin bu tutumu diğer insanlara karşı olumlu bir tutumdur.... Saldırgan davranış, diğer insanlara karşı düşmanlık duyguları ve tutumları olarak ortaya çıkar. Saldırgan davranışın amacı, diğer insanlara saldırmak ve onların üzerinde güç kullanmaktır". (s. 105)

Furnham (1979), atılgan olup olmamanın kültürel özelliklerle ilgili olduğunu ileri sürmüştür. Ona göre, bireyciliği ve yarışmayı teşvik eden kültürlerde yetişen kişiler, kolektivist ve itaat etmeyi onaylayan kültürlerde yetişen kişilerden daha atılgan olmaktadır.

#### **Kaygı (Anxiety)**

Kaygı, endişe, kuruntu, korku, telaş, üzüntü gibi insanda baskı ve gerilime yol açan bir duygu halidir (Köknel, 1983).

Freud'a göre kaygı, fizikî ya da sosyal çevreden gelen tehlikelere karşı bireyi uyarma, gerekli uyumu sağlayabilme ve hayatı sürdürme fonksiyonlarına katkıda bulunur (Geçtan, 1978). Fakat kaygı gerçekdışı ve mantığa aykırı bir niteliğe bürünürse, uyum fonksiyonunu yitirir ve normaldışı davranışların ortaya çıkmasına sebep olur.

Horney'de, korku ile kaygı hemen hemen eş anlamda kullanılmıştır. Her ikisi de tehlikeye karşı geliştirilmiş hissî tepkilerdir. Her iki his de titreme, terleme, ölüm korkusu yaratabilecek kadar hızlı kalp atışları gibi vücutta çeşitli belirtilerle birlikte yaşanır (Horney, 1980).

Varoluşçular kaygıyı, insanın varoluşunun sorumluluğunu yüklenmekte karşılaştığı güçlüklerle açıklamışlardır

(Gegtan, 1981).

Bu tanımlardan anlaşılacağı gibi kaygı; subjektif korku, sıkıntı, endişe gibi duygulara eşlik eden vücuttaki çeşitli değişikliklerle meydana gelmektedir. Kaygının iki yönü vardır; bunlardan birincisi subjektif duygu yönü, ikincisi ise otonom sinir sistemi faaliyetlerine bağlı olarak bedende ortaya çıkardığı değişikliklerdir (Öktem-Tanör), 1981).

Bu yüzden kaygı insanın temel duygularından biri olarak kabul edilebilir. Herkes tehlikeli gördüğü durumlardan bir miktar kaygı duyar. Mesela, imtihan kapısında beklerken, dışı koltuğunda otururken, bir gökdelenden aşağıyı seyrederken tedirgin ve huzursuz oluruz. Tehlikeli şartların yarattığı bu kaygı türü genellikle her bireyin yaşadığı, geçici durumlara bağlı bir kaygıyı ortaya koyar ve buna "Durumluk Kaygı" denir.

Durumluk Kaygı: Bireyin içerisinde bulunduğu stresli durumdan dolayı hissettiği subjektif duygudur. Fizyolojik olarak da otonom sinir sisteminde meydana gelen bir uyarılma sonucu terleme, sararma, kızarma ve titreme gibi fizikî değişmeler, bireyin gerilim ve huzursuzluk duygularının göstergeleridir. Stresin yoğun olduğu zamanlar durumluk kaygı seviyesinde yükselme, stres ortadan kalkınca düşme görülür.

Kimileri de sürekli olarak huzursuzluk içerisinde yaşarlar. Onlar genellikle mutsuz tiplerdir. Doğrudan doğruya çevreden gelen tehlikelere bağlı olmayan bu kaygı türü içten kaynaklanır. Kişinin maddî ve manevî değerlerinin tehdit edildiğini zannetmesi, ya da içinde bulunduğu

durumları stresli olarak yorumlaması sonucu birey kaygı duyar. Buna da "Sürekli Kaygı" denir.

Sürekli Kaygı: Bireyin kaygılı yaşayışa olan yatkınlığıdır. Buna, kişinin içinde bulunduğu durumları genellikle stresli olarak algılama ya da stres olarak yorumlama eğilimi de denilebilir. Sürekli kaygı, zararsız ve nötr olan durumların birey tarafından tehlikeli olarak algılanması sonucu oluşan hoşnutsuzluk ve mutsuzluk halidir. Bu tür kaygı seviyesi yüksek olan bireylerin, kolaylıkla incindikleri ve karamsarlığa büründükleri görülür. Bu kimseler durumluk kaygıyı da, diğerlerinden daha sık ve yoğun bir şekilde yaşarlar (Öner ve Le Compte, 1985).

Tehlikeli şartların yarattığı korku ve tedirginlik, bireyin yaşadığı gecici ve normal bir kaygı olarak kabul edilir. Kişinin o an içerisinde bulunduğu duruma doğrudan doğruya bağlı olmayan sürekli kaygı ise bir kişilik özelliğini belirler.

### **Depresyon**

Depresyon, subjektif olarak hüznün, yeis, ümitsizlik ve karamsarlık, keyifsizlik ve kendini değersiz bulma hisleridir. Psikodinamik bakımdan, süperegolu (Otokritik) kuvvetli şahsın, şuur altında yatan tecavüzkâr ve düşmanca içgüdülerinden dolayı kendi kendini değersiz, günahkâr, artık ümit bağlamayacak kadar kötü addederek (gayri şuuri) cezalandırmaya çalıştığı düşünülebilir. Yani çatışma ego ile süperegolu arasındadır. Depresyonda "iştah"ın (yemek, seks, uyku ve aktivite) kayboluşu buna bağlanabilir (Dinçmen, 1985).

İnsanlar hayatları boyunca karşılaştıkları bir başarısızlık, bir yakının ölümü, sevilen bir kişinin düş kırıklığı yaratması gibi durumlar karşısında, geçici olarak çöküntüye girerler. Depresyona eğilim gösteren kişiler ise bu tür zorlanmalara aşırı ve daha uzun süreli tepkiler gösterirler. Bu kişilerin zorlanmaya dayanılabilirlikleri azdır ve kolayca suçluluk duygularına kapılabilirler.

Depresyon genellikle sarsıntı yaratan bir olayı izler. Depresyona eğilimli kişiler dramatik bir olay olmaksızın da çöküntüye girebilirler. Yetersiz kişiliklerini telâfi etmek amacıyla, kusursuz olmak ve herkes tarafından sevilme çabasında olan bu kişiler; küçük bir yanlışlık yaptıklarında, ya da diğer insanların tabii birtakım eleştirileri ile karşılaştıklarında derhal çöküntüye düşerler. Değersiz, yeteneksiz ve hiç kimsenin sevemeyeceği bir insan oldukları hissine kapılırlar.

Depresyonu normal insanın üzüntü ve elem tepkisinden ayıran en önemli özellik aşağıdaki şekilde formülleştirilebilir:

Depresyon= Keder+ Karamsarlık

Karamsarlık, depresyonu normal üzüntü hissinden ayıran en önemli öğedir. Kişinin o anda başına gelenlerin ve benzerlerinin gelecekte de daima kendisini bulacağına ya da içinde bulunduğu durumun artık değişmeyeceğine inanması depresyonun temel özelliğidir (Geçtan, 1978).

Günümüzde depresyonun henüz kesin bir tanımlaması yapılmamış olmakla birlikte, aşağıdaki özellikleri sıralanabilir (Güney, 1985):

1. Duygu durumunda spesifik bir değişim, üzüntü,

elem,keder, çaresizlik, sıkıntılı bir yalnızlık duygusu,

2. Kendini olumsuz değerlendirme, ayıplama ve suçlama,

3. Regresif ve kendini cezalayıcı arzular, kaçma, saklanma veya ölüm arzusu,

4. Vejetatif değişiklikler, anoreksi, uykusuzluk ve libido kaybı,

5. Aktivite düzeyinde değişiklikler.

Depresyonun temel belirtileri ise; üzüntü, yüreksizlik, anksiyete ve korkular, faaliyet seviyesinde düşüş, dikkat bozuklukları, kendine güvenin azalması, girişim eksikliği, gerginlik, huzursuzluk, hırçınlık ve bazı yakınmalardır. Üzüntü ve karamsarlık duyguları günün sona erdiği akşam saatlerinde artar ve uykuya dalış güçleşir. Uyandıktan sonra ise tekrar uyumak zorlaşır.

### **Akademik Başarı**

Son yıllarda Üniversite öğrencileri arasında akademik başarısızlıklar ile ilgili araştırmalar artmış bulunmaktadır. Üniversitedeki başarısızlığın nedenleri ile ilgili çalışmalar, öğrencinin zekâsı, çalışma alışkanlıkları, motivasyon, sosyo-ekonomik durumu, Üniversitenin durumu öğrencinin kişilik özellikleri, hissî ve zihnî hali gibi faktörleri ihtiva eden çeşitli araştırmalardır.

Havighurst, akademik başarıyı etkileyen faktörleri dört grupta toplamaktadır (Türker, 1977). Bunlar:

1. Çocuğun doğuştan varolan gizilgüç ve yetenekleri,

2. Aile içinde geçirdiği hayat veya gördüğü eğitimin niteliği,

3. Okulda öğrenimin kalitesi,



4. Aile ve okul çevrelerindeki yaşantıları sonucunda geliştirdiği benlik kavramı veya beklenti düzeyi.

Kişilik ve akademik başarı ile ilgili Entwistle'nin yaptığı bir araştırmada, dışa dönüklerin ilkokulda başarılı olmaya eğilim gösterdikleri; içe dönüklerin ise ortaokuldan başlayarak -üniversite dahil- başarılı oldukları görülmüştür (Türker, 1977).

Diğer bir araştırmada (Entwistle, 1972: Güney, 1985'ten), esnek, iyi uyum gösteren, kendisine güveni olan öğrencilerin, içe dönük ve kendine güveni olmayan öğrencilerden daha başarılı oldukları; zekâ seviyesi ne olursa olsun, ruhen gerilimli, karamsar, kaygılı öğrencilerin ise başarısız oldukları bulunmuştur. Yalnızlığın acı veren bir duygu olması, kişinin karamsarlığa, kaygıya, depresyona ve güvensizliğe kapılmasına sebep olmaktadır. Böylece ruhî dengesi bozulan öğrencinin akademik başarısında da düşmeler görülmüyor olabilir. Amman (1977), sosyal bakımdan arzu edilen kişilik özellikleri gösteren kimselerin başarılı olduklarını, sosyal beceri eksikliği içerisinde olan öğrencilerin ise başarısız olduklarını tesbit etmiştir (Güney, 1985'ten).

Lucas ve Stringer (1972), bütün akademik başarı ile ilişkili kişilik özelliklerini girişkenlik, kendine güven ve karamsarlık şeklinde ortaya çıkarmışlardır. Yine aynı araştırmaya göre, okulu terkeden öğrencilerin narsistik kişilik özellikleri taşımaları ilgi çekicidir. Yani narsistik kişilik yapısının başarısızlık ile pozitif ilişkisi olduğu belirtilmiştir.

Sosyo-ekonomik düzeyi düşük, yoksul aile çocuklarının

okula başladıkları zaman karşılaştıkları yeni ortamda yabancılık çekmeleri, zaman zaman okula ve öğretmene karşı düşmanca hisler duymaları neticesi de akademik başarıları düşmektedir (Türker, 1977).

Görüldüğü gibi, akademik başarıyı bir çok değişken etkilemektedir. İçedönüklük, kendine güvensizlik, karamsarlık, kaygı, sosyal beceri eksikliği ve narsizm gibi kişilik özellikleri, akademik başarıyı olumsuz yönde etkileyen faktörlerden birkaçıdır.

Yalnız kimseler içedönük olduklarından dolayı başkalarına açılmazlar. Aynı şekilde, sosyal beceri eksikliği içerisinde oldukları için, toplumdaki faaliyetlerden birçoğuna katılmazlar veya toplumla olan ilişkilerini sağlıklı şekilde sürdüremezler. Diğer insanlara güvenemediklerinden ve onlardan olumsuz tepki alma beklentisi içerisinde olduklarından, aynı zamanda kaygılı ve karamsardırlar. Başkalarıyla paylaşacak ortak yönlerinin çok az olması, herşeyi kendi kendileriyle paylaşarak, doyum sağlamaya çalışmaları narsistik kişilik yapısının oluşmasına neden olurken, aynı zamanda yalnızlıklarından dolayı toplumda önemli bir rol ve faaliyetlerinin bulunmaması, çeşitli başarısızlıklara yol açabilmektedir. Başarısızlık da neticede, güvensizlik duyguları geliştirmelerine sebep olmaktadır.

Bir yandan günümüzde yalnızlık duygusunu yaşayan insanların sayısındaki artış, diğer yandan üniversitelerde akademik başarısızlıkların artma göstermesi, yalnızlık ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi akla getirmektedir.

### İlgili Araştırmalar

Yalnızlık duygusunun çeşitli yönlerinin atılganlık, depresyon ve kaygı üzerindeki etkisini ortaya koymak amacıyla çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Bu araştırmaların belli başlılarının sonuçları şöyle özetlenebilir:

Russell, Peplau ve Cutrona (1980) UCLA Yalnızlık Ölçeğini gözden geçirdikleri araştırmalarında yalnızlıkla atılganlık (Rathus Atılganlık Envanteri kullanılmıştır) arasındaki korelasyon katsayısını  $-.34$  olarak tesbit etmişlerdir. Aynı konu üzerinde çalışan Jones, Freeman ve Goswick (1981) de benzer bir sonuç elde etmiştir ( $r=-.20$ ). Bu sonuçlara göre yalnızlıkla atılganlık arasında ters yönde, fakat düşük seviyede bir ilişkinin bulunduğu düşünülebilir.

Russell, Peplau ve Cutrona'nın yukarıda belirtilen araştırmalarından (1980) birincisinde Yalnızlıkla Depresyon arasında Beck Depresyon Envanterini kullandıklarında  $.62$ , Costello-Comrey Depresyon Ölçeğini kullandıklarında  $.55$  korelasyon katsayısı tesbit etmişlerdir. İkinci araştırmalarında ise, UCLA Gözden Geçirilmiş Yalnızlık Ölçeği ile Beck Depresyon Envanteri arasında  $.51$  korelasyon katsayısı elde etmişlerdir. Beck Depresyon Envanteri kullanılan diğer bir araştırmada ise, bu ilişki  $.60$  olarak tesbit edilmiştir (Levin ve Stokes, 1986). Ancak, yine aynı envanteri kullanan Stephan, Fäth ve Lamm (1988) daha düşük bir ilişki ( $.44$ ) tesbit etmişlerdir.

Ölkemizde Yaparel tarafından Türkçeye çevrilen UCLA Gözden Geçirilmiş Yalnızlık Ölçeği ile yapılan bir çalışmada (1984), Yalnızlık ile Beck Depresyon Envanteri arasında

kızlarda  $r=.53$ , erkeklerde  $r=.48$  seviyesinde bir ilişki tesbit edilmiştir. Aynı ölçek kullanılarak yapılan diğer bir araştırmada (Aydın ve Demir, 1988), yalnızlıkla Çokyönlü Depresyon Envanterinin alt ölçeği olan Araçsal Çaresizlik ölçeği arasında yüksek seviyede bir ilişki ( $r=.70$ ) bulunmuştur.

İlgili araştırmalarda kendilerini yalnız hisseden kişilerin genellikle kaygılı oldukları yönünde bulgular elde edilmiştir. Russell, Peplau ve Cutrona (1980) yalnızlıkla, Costello ve Comrey'in Kaygı Ölçeği arasında .32'lik korelasyon katsayısı elde ederlerken, ikinci araştırmalarında yalnızlık ile Spielberger ve arkadaşlarının geliştirdikleri Durumluk Kaygı Ölçeği arasında .36 düzeyinde ilişki bulmuşlardır. Jones, Freeman ve Goswick'in (1981) yaptıkları diğer bir çalışmada ise, yalnızlık ile sosyal kaygı arasındaki ilişki .45 olarak tesbit edilmiştir.

Özetle, Amerika'da yapılan araştırmalarda yalnızlıkla atılganlık arasında ters yönde düşük bir ilişki; yalnızlıkla depresyon arasında pozitif yönde ve nisbeten yüksek bir ilişki; yalnızlıkla kaygı arasında yine pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Ülkemizde yalnızlıkla depresyon arasındaki ilişki araştırılmış ve Amerika'dakine benzer bir sonuç elde edilmiştir. Ancak Jones, Carpenter ve Quintana'nın da (1985) belirttiği gibi, kişilik özellikleri üzerinde bazı kültürel etkilerden bahsetmek mümkündür. Ve adı geçen araştırmada da Amerika'lularla Portoriko'lular arasında bazı farklılıklar tesbit edilmiştir. Gerek yalnızlığın yapısı ile ilgili özellikleri açıklığa kavuşturmak, gerek bu araştırmada Türkçe'ye uyarlanan UCLA

Gözden Geçirilmiş Yalnızlık Ölçeği'nin geçerliğini tesbit etmek, gerekse kültürel etkileri belirlemek konunun açıklığı kavuşturulmasında yararlı olacaktır.

### Problem

Bu araştırmanın temel amacı, değişik kültürlerde yaygın bir şekilde kullanılan durumdaki bir yalnızlık ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması ve yalnızlığın çeşitli değişkenlerle ilişkisinin tespit edilmesidir.

Bu amaçla yalnızlık ölçeği olarak UCLA Gözden Geçirilmiş Yalnızlık Ölçeği ele alınmış ve bu ölçekle tespit edilen yalnızlığın, atılganlık, durumluk kaygı, sürekli kaygı, depresyon ve akademik başarı ile ilişkisi araştırılmıştır.

### Amaç

Bu araştırmada aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1. Yalnızlıkla atılganlık arasında ilişki var mıdır, varsa ne düzeydedir?
2. Yalnızlıkla durumluk kaygı arasında ilişki var mıdır, varsa ne düzeydedir?
3. Yalnızlıkla sürekli kaygı arasında ilişki var mıdır, varsa ne düzeydedir?
4. Yalnızlıkla depresyon arasında ilişki varmıdır, varsa ne düzeydedir?
5. Yalnızlıkla akademik başarı arasında ilişki var mıdır, varsa ne düzeydedir?

### Önem

Bu araştırma sonucunda elde edilen bilgilerin;

1. Ülkemizde kullanılabilecek objektif bir yalnızlık ölçeğinin, gerekli geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapıldıktan sonra Türkçe'ye kazandırılmasıyla, özellikle yalnızlık konusuna açıklık getireceği, bu konuda ilerde yapılacak olan araştırmalara yardımcı olacağı ve ışık tutacağı;

2. Yalnızlığın çeşitli değişkenlerle olan ilişkisinin tesbit edilmesiyle, psikologlar için bilgi birikimi oluşturacağı;

3. Yalnızlığın akademik başarı ile ilişkisinin bilinmesiyle öğrencilerin gerçek durumlarının ortaya konulacağı, yani yalnızlık hissini öğrencilerin akademik başarılarını hangi yönde etkilediğini ve eğitime ilişkin gerekli düzenlemelerin yapılmasında eğitim yöneticilerine, eğitimci ve psikologlara yol göstereceği umulmaktadır.

## BÖLÜM II

### METOT

#### Araştırma Modeli

Bu araştırma tarama modelinde olup, Yalnızlık ile Atılma, Durumluk-Sürekli Kaygı, Depresyon ve Akademik Başarı arasındaki ilişki araştırılmıştır.

### Araştırma Grubu

Araştırma grubu Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi 1988-1989 öğretim yılı II. ve III. sınıflarda okuyan erkek ve kız öğrencilerden oluşturulmuştur.

Adı geçen okuldaki bölümlerden (Yabancı Diller, Fen Bilimleri ve Sosyal Bilimler Eğitimi Bölümleri) 78'i erkek, 93'ü kız olmak üzere toplam 171 öğrenci tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Yalnızlıkla Akademik Başarı arasındaki ilişki bu grup üzerinde araştırılmıştır. Ancak, bazı öğrencilerin bazı bilgilerinin eksik olması nedeniyle bu ilişki için ele alınan öğrenci sayısı 143 kişiden (18 kız 10 erkek örneklem dışı kalmıştır; dolayısıyla 75 kız, 68 erkek) oluşmaktadır. Ulaşabilmedeki ve uygulamadaki kolaylıklar açısından, yalnızlıkla diğer değişkenler arasındaki ilişkilerin araştırılmasında, bu grup içinde bulunan deneklerden bazı alt gruplar oluşturulmuş ve bu alt gruplar kullanılmıştır. Araştırılan ilişkiler ve ilgili alt gruplar şöyledir:

Yalnızlıkla Atılganlık arasındaki ilişki Coğrafya Anabilimdalı II. sınıf (16'sı erkek, 13'ü kız olmak üzere toplam 29 kişi) ve İngilizce Anabilimdalı III. sınıftan (9'u erkek, 25'i kız olmak üzere toplam 34 kişi) alınan denekler üzerinde araştırılmıştır. Bu ilişki için oluşturulan alt grup 25 erkek, 38 kız olmak üzere toplam 63 kişidir.

Yalnızlıkla Durumluk-Sürekli Kaygı arasındaki ilişki ise, Fizik Anabilimdalı II. sınıf (12'si erkek, 9'u kız olmak üzere toplam 21 kişi) ve Tarih Anabilimdalı III. sınıftan (14'ü erkek, 8'i kız olmak üzere toplam 22 kişi) alınan denekler üzerinde araştırılmıştır. Bu ilişki için

oluşturulan altgrup 26 erkek, 17 kız olmak üzere toplam 43 kişidir.

Yalnızlıkla Depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesinde Almanca Anabilimdalı III. sınıftan (13'ü erkek, 16'sı kız olmak üzere toplam 29 kişi) ve Biyoloji Anabilimdalı II. sınıftan (14'ü erkek, 22'si kız olmak üzere toplam 36 kişi) oluşturulan toplam 65 kişilik (27 erkek, 38 kız) bir alt gruptan yararlanılmıştır.

Araştırma grubu ve alt grupların değişkenler, Anabilimdalı ve cinsiyete göre dağılımları Tablo II'de verilmiştir.

TABLO II  
ARAŞTIRMA GRUBU VE ALTGRUPLARDAKİ DENEKLERİN  
YALNIZLIKLA İLİŞKİSİ ARANAN DEĞİŞKENLER, ANABİLİMDALI  
VE CİNSİYETE GÖRE DAĞILIMLARI

Yalnızlıkla ilişkisi Aranan Değişken	Anabilimdalı/ sınıf	Erkek	Kız	Toplam
Atılganlık	Coğrafya II	16	13	29
	İngilizce III	9	25	34
Durumluk-Sürekli Kaygı	Fizik II	12	9	21
	Tarih III	14	8	22
Depresyon	Almanca III	13	16	29
	Biyoloji II	14	22	36
Akademik Başarı	(Karışık)	68	75	143

### İlgilenilen Değişkenler

#### Yalnızlık

Yalnızlığı ölçmek için çeşitli araçlar geliştirilmişse de (Solano, 1980. Schmidt ve Sermat, 1983. de Jong Gierveld, 1987), bu araştırmada Peplau ve Perlman'ın yalnızlık tanımı (Levin ve Stokes, 1986) kabul edilmiştir. Yalnızlığı bu



tanıma göre ölçebilecek araç olarak UCLA Gözden Geçirilmiş Yalnızlık Ölçeği (UCLA Revised Loneliness Scale) seçilmiştir.

**UCLA Gözden Geçirilmiş Yalnızlık Ölçeği:** Yalnızlıkla ilgili araştırmalarda sıklıkla kullanılan bu araç, ölçek üzerinde değerlendirilen 20 maddeden oluşmaktadır. Her madde ölçeğin yönergesinde belirtildiği şekilde +1 ile +4 arasında puan almakta; kişinin yalnızlık puanı hesaplanırken 10 madde için (bu maddeler ölçek üzerinde de tersinden gösterildiği için burada ayrıca belirtilmemiştir) verilen puanların tersi alınarak işlem yapılmaktadır. Diğer 10 maddeye verilen puanlar, tersi alınan maddelerden alınan puanlarla toplanarak deneğin yalnızlık puanı elde edilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20, en yüksek puan ise 80'dir. Yüksek puan yalnızlığın, düşük puan ise yalnız olmamanın bir göstergesi olarak kabul edilmektedir. Genellikle araştırmalarda ortalama 35-40, standart sapma ise 9-10 civarındadır. Reel ranjin 20-66 arasında olduğu görülmektedir.

Russell'in (1982) rapor ettiğine göre, ölçeğin test tekrarı güvenilirliği 2 ay ara ile .70, 7 ay ara ile .62'dir.

Ölçeğin alfa katsayısı .89 ile .94 arasındadır.

Adından da kolayca anlaşıldığı gibi, ölçek gözden geçirilmiş bir yalnızlık ölçeğidir. Ölçeğin ilk hali yine Russell ve arkadaşları tarafından 1978 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin ilk haliyle gözden geçirilmiş hali arasındaki korelasyon katsayısı .91 olarak tesbit edilmiştir.

Ölçeğin geçerlik çalışması olarak Russell ve arkadaşları (1980), diğer bazı ölçeklerle ilişkisini araştırmışlar ve atılganlıkla negatif yönde, kaygı ve depresyon ile ise pozitif yönde ilişki tesbit etmişlerdir. Ölçeğin Sosyal Beğenirlik ile ilişkisi ise  $-.20$  olarak tesbit edilmiştir.

Russell ve arkadaşları, ölçeğin uyum geçerliğini tesbit edebilmek için yalnızlığın davranışa yansıyan şekilleri ile ölçek puanını karşılaştırmışlar ve bu karşılaştırma sonucunda ölçek ile;

geçen iki hafta boyunca yalnız yediği akşam yemeği sayısı arasında  $.34$  ve  $.31$ ,

geçen iki hafta içinde yalnız geçirdiği hafta sonu gece sayısı arasında  $.44$  ve  $.31$ ,

arkadaşları ile katılmış oldukları sosyal faaliyet sayısı arasında  $-.28$  ve  $-.27$ ,

sahip olduğu yakın arkadaş sayısı arasında  $-.44$  ve  $-.12$  korelasyon katsayısı tesbit etmişlerdir. Sorular hep birlikte ele alındığında yalnızlık ölçeği ile Davranışsal Yalnızlık İndeksi (Behavioral Loneliness Index) arasındaki ilişki  $.41$  olarak tesbit edilmiştir.

### **UCLA Gözden Geçirilmiş Yalnızlık Ölçeğinin**

#### **Türkçeye Uyarlanması**

Bu araştırmada kullanılan UCLA Gözden Geçirilmiş Yalnızlık Ölçeği'nin (UCLA-GGYÖ) Türkçeye uyarlanmasında "çifte-çeviri" (double-translation), "geri-çeviri" (back-translation) ve "komite" (committee) yaklaşımları kullanılmıştır (Brislin, 1970).

**Çeviri Çalışması:** UCLA-GGYÖ'nin, Türkçe'ye çevirisi Selçuk Üniversitesi'nde görevli 8 İngilizce öğretmeni tarafından birbirlerinden habersiz olarak yapılmıştır. Öncelikle 5 öğretmen ölçeği birbirlerinden habersiz olarak Türkçe'ye çevirmişlerdir. Bu çeviriler birbirleriyle karşılaştırılarak bir Türkçe Form oluşturulmuş ve oluşturulan bu form ikinci grup öğretmenler tarafından tekrar İngilizceye çevrilmiştir.

Son aşamada öğretmenlerin tamamıyla toplanarak komisyon çalışması yapılmıştır. Bu çalışmada üzerinde anlaşmazlık bulunduğu görülen maddeler teker teker yeniden ele alınarak incelenmiş ve ölçekte bulunan 20 madde üzerinde görüş birliği sağlanarak ölçeğe son şekli verilmiştir.

**Güvenirlilik Çalışması:** UCLA-GGYÖ S.Ü. Eğitim Fakültesi'nden tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen öğrencilerden toplam 114 (74 erkek, 40 kız) öğrenciye 6 hafta ara ile uygulanmış ve iki uygulama arasındaki korelasyon .91 olarak bulunmuştur. Testin güvenirlilik tahmini ile ilgili işlemler I. uygulama üzerinde gerçekleştirilmiş ve testin iki yarısı arasındaki ilişkiye bakılmıştır (yarılama yöntemi). Ölçek 1-10 ve 11-20 olarak iki kısma ayrılmış ve bu şekilde elde edilen korelasyon katsayıları erkekler için .78, kızlar için .85 ve tüm grup için ise .78'dir. Bu uygulamada elde edilen ortalama, SS ve alfa değerleri cinsiyete göre Tablo III'de gösterilmiştir.

TABLO III  
GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI GRUBU I. UYGULAMA SONUÇLARI

	Erkek	Kız	Toplam
N	74	40	114
Arit. Ort.	34.57	36.55	35.26
SS	8.65	9.12	8.87
Alfa Katsayısı	.81	.82	.81

Aynı örnek grubu üzerinde iç tutarlığın test edilmesi amacıyla Cronbach'ın alfa ( $\alpha$ ) katsayısı kullanılmıştır. Bu araştırmada erkekler için .81, kızlar için .82, tüm grup için ise .81 alfa katsayıları bulunmuştur.

Kültürel farklılıklar yalnızlığın algılanmasında değişiklik yaratabilmektedir. Amerika'da yalnızlık duygusu mutsuzluk verebilir. Orada yalnızlık karamsarlık verici bir durum olarak algılanabilir. Fakat Türk toplumunda yalnızlık bu şekilde mutsuzluk, acı ve karamsarlık doğurucu bir durum olarak algılanmayabilir. Bu ve bunun gibi nedenlerle, iki toplumdaki kültürel farklılıktan dolayı alfa katsayıları farklı bulunmuş olabilir. Amerikada elde edilen sonuçtan biraz düşük ise de, elde edilen alfa katsayısı oldukça yüksektir.

Ayrıca yapılan araştırmalarda yalnızlık ile Sosyal Beğenirlik arasında -.20 korelasyon katsayısı tesbit edilmiştir. UCLA GGYÖ ile Kozan'ın 1973'te geliştirdiği Sosyal Beğenirlik Ölçeği S.Ü. Eğitim Fakültesi öğrencilerinden 49 kişiye uygulanmış ve iki ölçek arasında -.31 bulunmuştur. Amerika'da elde edilen sonuç ile bu çalışmada elde edilen sonucun birbirlerine oldukça yakın

bulunması ölçeğin orijinal forma uygunluğunu ortaya koyan bir delil olarak kabul edilebilir.

**Testin Geçerliliği ile İlgili Çalışmalar:** Bu çalışmada konu ve alan uzmanları ile yapılan görüşmelerde yalnızlığın davranışa yansıyan şekilleri olarak kabul edilen ve Russell ve arkadaşlarının kullanmış olduğu index göz önüne alınarak 6 sorudan oluşan bir Davranışsal Yalnızlık İndeksi geliştirilmiştir. Bu indexte ilk dört soru hissî yalnızlık ile olumlu yönde ilişkili bulunması, son iki soru ise hissî yalnızlık ile ters yönde ilişkili bulunması beklenen yalnızlığın davranışa yansıyan şekillerinden oluşmaktadır. Cevaplamada 1-5 likert tipi kullanılmıştır. İndexin alfa katsayıları, erkekler için .74, kızlar için .68, ve toplam da ise .70 olarak tesbit edilmiştir. Yine erkeklerin aritmetik ortalaması 13.23, SS=4.19; kızların aritmetik ortalaması 23.41, SS=4.83; toplamın aritmetik ortalaması 13.79, SS=4.84 olarak bulunmuştur.

UCLA GGYÖ ile Davranışsal Yalnızlık İndeksi Üniversite II. ve III. sınıf öğrencilerine (n=61) uygulanmış ve her iki ölçeğin toplam puanları arasında ilişki aranmıştır. UCLA GGYÖ ile indeks arasında pozitif yönde oldukça yüksek bir ilişki tesbit edilmiştir ( $r=.70$ ,  $p<.001$ ). Görüldüğü gibi elde edilen sonuç Amerika'da elde edilen sonuçtan yüksektir ve ölçeğin yalnızlığı ölçtüğü hususunda bir delil teşkil edecek mahiyettedir. Ayrıca iki ölçeğin ortak varyansının % 50 civarında olması da sevindirici bir sonuçtur.

## Atılganlık

Kişilerarası ilişkilerde atılganlığın ölçülmesi amacıyla çeşitli ölçekler geliştirilmiştir. Bu ölçeklerden Wolpe-Lazarus Assertiveness Inventory (Wolpe ve Lazarus, 1966), Rathus Assertiveness Schedule (Rathus, 1973), The College Self-Expression Scale (Galassi, Delpo ve Bestain, 1974) yaygın olarak kullanılmaktadır. Ancak Rathus Atılganlık Envanteri diğer ölçeklere nazaran atılganlığın ölçülmesinde farklı kültürlere uygulanabilmesi, kısa oluşu ve değerlendirilmesinin kolaylığı gibi avantajlar taşımaktadır (Furnham ve Henderson, 1983). Ayrıca Rathus Atılganlık Envanteri'nin (RAE) Voltan (1980) tarafından Türkçeye uyarlanmış olması, envanterin bu araştırmada kullanılmasına sebep olmuştur.

RAE 30 maddeden oluşan bir ölçektir. Her madde ölçeğin yönergesinde belirtildiği şekilde +1 ile +6 arasında puan almaktadır. Kişinin atılganlık puanı hesaplanırken 17 madde için verilen puanların tersi alınarak işlem yapılmaktadır. Diğer 13 maddeye verilen puanlar, tersi alınan puanlarla toplanarak deneğin atılganlık puanı elde edilmektedir. Çekingenliğe doğru uzanan uç +30'a, atılganlığa doğru uzanan uç +180'e ulaşmaktadır. Dolayısıyla bir deneğin RAE'nden alabileceği atılganlık puanı 30 ile 180 puan arasında değişmektedir.

Rathus (1973) RAE'nin güvenirlik katsayısını test tekrarı yöntemiyle .78, testin iki yarıya bölünmesi yöntemiyle .77 olarak bulunmuştur. Voltan ise envanteri Türkçeye uyarlama çalışmasında test tekrarı yöntemiyle .92.

testin yarıya bölünmesiyle .63 ve .77 güvenirlik katsayısı tesbit etmiştir.

### Kaygı

Bu araştırmada kaygıyı tesbit etmek için Spielberger ve arkadaşları tarafından 1970 yılında geliştirilmiş olan Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Envanter kısa ifadelerden oluşan bir kendini değerlendirme anketidir. Toplam 40 maddeden oluşan 20'şer maddelik iki formdan oluşmaktadır. Durumluk kaygı ölçeği, kişinin belli bir anda, sürekli kaygı ölçeği ise genellikle kendisini nasıl hissettiğini belirtmesini gerektirir.

Durumluk kaygı ölçeğinde maddeler şiddet derecesine, sürekli kaygı ölçeğinde ise sıklık derecesine göre 1-4 Likert tipi ile cevaplandırılmaktadır. Durumluk kaygı ölçeğinde 10, sürekli kaygı ölçeğinde ise 7 tersine çevrilmiş madde bulunmaktadır (ölçeğin Türkçeye uyarlanması, güvenirliği ve geçerliği ile ilgili çalışmalar Öner ve Le Compte (1985)'de rapor edilmiştir).

Ölçeklerin içtutarlık katsayıları sürekli kaygı ölçeği için .83 ile .87, durumluk kaygı ölçeği için ise .94 ile .96 arasında bulunmuştur.

Ölçeğin test tekrarı güvenirliği çeşitli gruplarda ve bir yıla kadar varan aralıklarla sürekli kaygı ölçeği için .71 ile .86, durumluk kaygı ölçeği için .26 ile .68 arasındadır.

## Depresyon

Beck Depresyon Ölçeği, 21 maddeden oluşmuş bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçekteki her madde depresyona has bir davranış kalıbı ifade etmekte ve azdan çoğa doğru 0-3 Likert tipi ile cevaplandırılmaktadır. Ölçeğin Türkçeye çevirisi Tegin (1980) tarafından Hacettepe Üniversitesinde (Güney, 1985) ve Hisli (1984) tarafından Ege Üniversitesinde gerçekleştirilmiştir (Hisli, 1988). Bir başka ifadeyle birbirinden ayrı iki çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmada Tegin tarafından uyarlanmış olan form kullanılmıştır.

## Akademik Başarı

Bu araştırmada akademik başarı öğrencinin ilgili ders yılında (I. yarıyıl) almış olduğu derslerin final notları ortalaması olarak kabul edilmiştir. Öğrencilerin "geçer-geçmez" ve "başarılı-başarısız" şeklinde değerlendirildiği Türk Dili, İnkılap Tarihi, Yabancı Dil ve Seçmeli Dersler (Beden Eğitimi, Müzik, vb.) işleme sokulmamıştır.

## Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan veriler 1988-1989 öğretim yılı I. yarıyıl final notları ile birlikte, Mart-Nisan 1989 tarihlerinde sınıflarda grup halinde yapılan uygulamalardan elde edilen ölçek sonuçlarıdır. Araştırma grubu ile ilgili kısımda belirtildiği gibi, aralarında ilişki aranan ölçekler sınıflara birlikte uygulanmıştır. Deneklere araştırmacının adresi verilmiş ve istedikleri takdirde sonuçları öğrenebilecekleri belirtilmiştir. Ölçekleri yanlış veya eksik doldurdukları için çeşitli sınıflardan toplam 16 kişi uygulamaya alınmamıştır.



### Verilerin Analizi

Araştırma korelasyonel bir araştırma niteliğinde olup, yalnızlıkla atılma, durumluk-sürekli kaygı, depresyon ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi tesbit etmek için Pearson-çarpım moment korelasyon katsayısı kullanılmıştır.



BÖLÜM III  
BULGULAR VE YORUM

**Bulgular**

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgular yalnızlıkla ilişkisi aranan değişkene göre ayrı ayrı ele alınmıştır.

**Yalnızlığın Atılganlıkla ilişkisi**

Yalnızlıkla atılganlık arasındaki ilişki manidar bulunmuş olup, UCLA GGYÖ ve Rathus Atılganlık Envanterinden öğrencilerin elde etmiş oldukları aritmetik ortalama, standart sapma değerleri ve iki ölçek arasında elde edilen korelasyon katsayısı Tablo V'de verilmiştir.

TABLO IV  
YALNIZLIK VE ATILGANLIK İLE İLGİLİ SONUÇLAR  
(n=63)

	Yalnızlık	Atılganlık
Aritmetik Ort.	35.19	118.81
SS	9.02	18.38
r		-.64

Tablodan da anlaşıldığı gibi UCLA GGYÖ ile Rathus Atılganlık Envanteri puanları arasında negatif (ters yönde) ilişki bulunmaktadır. Bu sonuca göre kendilerini yalnız hisseden kişilerin, atılgan olmadıkları veya başka bir deyişle, kendi haklarını savunmada bile sıkıntı çektikleri;

kendilerini yalnız hissetmeyen kişilerin ise kendi haklarını savunabilecek şekilde atılınca davranış gösterdikleri söylenebilir.

### Yalnızlığın Kaygıyla İlişkisi

Yalnızlıkla, Durumluk-Sürekli kaygı arasındaki ilişki manidar bulunmuş olup, UCLA GGYÖ ve Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinden öğrencilerin elde etmiş oldukları aritmetik ortalama, standart sapma değerleri ve ölçekler arasında elde edilen korelasyon katsayısı Tablo VI'da verilmiştir.

TABLO V  
YALNIZLIK VE DURUMLUK-SÜREKLİ KAYGI İLE İLGİLİ SONUÇLAR  
(n=43)

	Yalnızlık	Durumluk Kaygı	Sürekli Kaygı
Aritmetik Ort.	35.44	37.62	44.60
SS	8.50	8.27	6.62
r		.56	.56

Tablo incelendiğinde UCLA GGYÖ ile Durumluk Kaygı Envanteri arasında pozitif yönde oldukça yüksek sayılabilecek bir ilişki bulunmaktadır. Bu duruma göre kendilerini yalnız hisseden kişiler en azından testi aldıkları anda kendilerini kaygılı hissetmişlerdir. Çünkü hatırlanacağı gibi Durumluk Kaygı Envanteri kişilerden kendilerini o anda nasıl hissettiklerini belirtmelerini gerektirmektedir.

Aynı şekilde UCLA GGYÖ ile Sürekli Kaygı Envanteri arasında elde edilen .56lık korelasyon katsayısı kendilerini yalnız hisseden kişilerin büyük bir ihtimalle kendilerini

genellikle kaygılı hissettiklerini göstermektedir. Bu noktada UCLA GGYÖ ile hem Durumluk hemde Sürekli Kaygı Envanteri arasında .56 lık korelasyon katsayısının elde edilmiş olması ilgi çekici bir sonuçtur.

#### **Yalnızlığın Depresyonla ilişkisi**

Yalnızlıkla Depresyon arasındaki ilişki manidar bulunmuş olup UCLA GGYÖ ile BECK Depresyon Ölçeğinden öğrencilerin elde etmiş oldukları aritmetik ortalama, standart sapma, değerleri ve ölçekler arasında elde edilen korelasyon katsayısı Tablo VII'de verilmiştir.

TABLO VI  
YALNIZLIK VE DEPRESYON İLE İLGİLİ SONUÇLAR  
(n=65)

	Yalnızlık	Depresyon
Aritmetik Ort.	34.55	16.27
SS	8.12	5.45
r	.70	

Tabloda görüldüğü gibi, UCLA GGYÖ ile BECK Depresyon Ölçeği puanları arasında oldukça yüksek bir ilişki tesbit edilmiştir. Bu sonuca göre kendilerini yalnız hisseden kişiler, kendilerini kederli, karamsar bulmaktadırlar. Bu nedenle, diğer kişilere göre çok daha çabuk çöküntüye girebilecekleri söylenebilir.

#### **Yalnızlığın Akademik Başarıyla ilişkisi**

Yalnızlıkla akademik başarı arasındaki ilişki manidar bulunmuş olup, UCLA GGYÖ ve öğrencilerin 1988-1989 öğretim yılı I. yarıyıl derslerinin final notları ortalamaları ile ilgili sonuçlar ve iki değişken arasında elde edilen

korelasyon katsayısı Tablo VIII'de verilmiştir.

TABLO VIII  
YALNIZLIK VE AKADEMİK BAŞARI İLE İLGİLİ SONUÇLAR  
(n=143)

	Yalnızlık	Akademik Başarı
Aritmetik Ort.	34.23	62.76
SS	9.55	7.78
r		-.66

Tablodan da anlaşıldığı gibi, UCLA GGYÖ ile Akademik başarı arasında negatif (ters yönde) ilişki bulunmaktadır. Bu sonuca göre, kendilerini yalnız hisseden kişilerin, akademik yönden başarısız oldukları söylenebilir.

### Yorum

Bu araştırmada yalnızlığın atılganlık, kaygı ve depresyonla ilişkisinin aranmasının iki amacı vardı: Öncelikle, UCLA GGYÖ'nin geçerliğine ilişkin deliller elde etmek, ikinci olarak kültürümüzde yalnızlığın ele alınan değişkenlerle ilişkisini tesbit etmek.

Elde edilen sonuçlar Amerika'da UCLA GGYÖ'nin orijinal metni kullanılarak yapılan araştırma sonuçlarına yakın olması ölçeğin geçerli olduğunun bir delilini oluşturmaktadır.

Teori olarak da beklendiği gibi, yalnızlık atılganlıkla negatif yönde, kaygı ve depresyonla pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Bu da yalnızlığın kaygı verici ve insanları karamsarlığa iten bir duygu olduğunu desteklemektedir. Bir başka deyişle, beklendiği gibi yalnız kişiler kendilerini atılgan hissetmemekte, kaygılı ve karamsar hissetmektedirler.

Yalnız kişiler akademik yönden de başarisız olmaktadır.

## BÖLÜM IV

### SONUÇ VE ÖNERİLER

#### Sonuç

Bu araştırmada şu sonuçlara ulaşılmıştır:

1. Yalnızlıkla atılganlık arasında ters yönde bir ilişki bulunmaktadır.

2. Yalnızlıkla durumluk ve sürekli kaygı arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır.

3. Yalnızlıkla depresyon arasında pozitif yönden oldukça yüksek bir ilişki bulunmaktadır.

4. Yalnızlıkla akademik başarı arasında negatif yönde nisbeten yüksek bir ilişki bulunmaktadır.

Kısaca özetlenecek olursa, kendilerini yalnız hisseden kişiler genellikle atılgan olmayan bir davranış tarzı göstermekte, kendilerini kaygılı ve karamsar hissetmektedirler. Ayrıca bu kişiler akademik yönden de başarısızdırlar.

#### Öneriler

Yapılan araştırma sonucunda aşağıdaki konuların önerilmesi yararlı görülmüştür:

1. Gerek yalnızlığın başka değişkenlerle ilişkisinin tesbit edilmesi, gerekse yalnızlığın etiyojisi ile ilgili araştırmalar yapılması konunun açıklığa kavuşturulmasında ve yalnızlığın yolaçtığı durumların belirlenmesinde yararlı olacaktır.

2. Yalnızlığa çare olarak düşünölen sosyal beceri eğitiminin ele alınmasında ve bu konuda gerekli çalışmaların yapılmasında fayda mülahaza edilmektedir.

3. Yalnız öğrencilerin akademik yönden başarısız oldukları tesbit edilmiş olup, buna göre, öğrencilerin yalnızlıklarını önlemek için gerekli çalışmaların yapılması da yerinde olacaktır.





## KAYNAKLAR

- Adler, Alfred (1981) **İnsanı Tanıma Sanatı**. (Çev: Şelale Başar) İstanbul: Dergâh.
- Alberti, R.E ve M.L Emmons (1970) **Your Perfect Right: a Guide to Assertive Behavior**. San Luis Obispo, CA: Impact.
- Anderson, C.A., L.M. Horowitz ve R. de Sales French (1983) "Attributional Style of Lonely and Depressed People," **Journal of Personality and Social Psychology**, 45, 127-136.
- Arkun, Nezahat (1978) **İntiharın Psikodinamikleri**. İstanbul: İ.Ü. Edb. Fak.
- Aslantürk, Zeki (1984) "Sosyolojinin Dallara Ayrılması ve Günümüz Alman Yüksek Okullarında Şekillenmesi," I. Felsefe ve Sosyal İlimler Kongresine Sunulan Bildiri (Erzurum, 7-11 Mayıs 1984).
- Aydın, G., A. Demir (1988) "Çokyönlü Depresyon Envanterinin Geçerlik ve Güvenirliği," **Psikoloji Dergisi**, 22, 1-6.
- Bayraktar, Rüveyde (1985) **Gelişim Psikolojisi**. Ankara: A.Ü. Açıköğretim Fak.
- Brislin, R.W. (1970) "Back-translation For Cross-Cultural Research," **Journal of Cross-Cultural Psychology**, 1, 185-216.
- Carnegie, Dale (1979) **Dost Kazanmak Sanatı** (Çev: Behzat Tanç) İstanbul: Yağmur.
- Carrel, Alexis (1983) **İnsan Denen Meçhul**. (Çev: Refik Özdek) İstanbul: Yağmur.
- Chelune, G.J.,F.E. Sultan ve C.L. Williams (1980) "Loneliness, Self-disclosure and Interpersonal Effectiveness," **Journal of Counseling Psychology**, 27, 462-468.
- Çağlar, Doğan (1981) **Uyumsuz Çocuklar ve Eğitimi**. Ankara: A.Ü.E.B.F.
- Dinçmen, Kriton (1980) **Psikiyatri**. İstanbul: Ar.
- DPT. (1989) **Türk Aile Yapısı**. Ankara: DPT.
- Durkheim, Emile. (1986) **İntihar**. (Çev: Özer Ozankaya), Ankara: Türk Tarih Kurumu.
- Erikson, Erik H. (1969) **Childhood and Society**. Penguin.

- Fray, S.J. ve A. Mark (1987) "The Assertive-Aggressive Distinction and The Cross-Cultural Perspective," **International Journal of The Advancement of Counseling**, 10, 103-111.
- Fromm, Erich (1981) **Sevme Sanatı**. (Çev: Yurdanur Salman) İstanbul: Payel.
- , (1982) **Hürriyetten Kaçış**. (Çev: Ayda Yörükân) İstanbul: Tur.
- Furnham, A. (1979) "Assertiveness in Three Cultures: Multidimensionality and Cultural Differences," **Journal of Clinical Psychology**, 35, 522-557.
- Furnham, A. ve M. Henderson (1983) "The Mote Their Brother's Eye and The Beam in Thine Own: Predicting One's Own and Other's Personality Test Score," **British Journal of Psychology**, 74, 381-389.
- Geçtan, Engin (1979) **Çağdaş İnsanda Normaldışı Davranışlar**. Ankara: A.Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi.
- , (1981) **Psikanaliz ve Sonrası**. İstanbul: Hür.
- , (1984) **İnsan Olmak**. İstanbul: Adam.
- Gerson, A.C. ve D. Perlman (1979) "Loneliness and Expressive Communication," **Journal of Abnormal Psychology**, 88, 258-262.
- Güney, Melike (1985) **Üniversite Öğrencileri Arasında Depresyon ve Problem Alanlarının Akademik Başarı İle İlişkileri**. Ankara: A.Ü. Rektörlüğü.
- Hansson, R.O. ve W.H. Jones (1981) "Loneliness, Cooperation, and Conformity among American Undergraduates," **Journal of Social Psychology**, 115, 103-108.
- Hisli, N. (1988) "Beck Depresyon Envanterinin Geçerliliği Üzerine Bir Çalışma," **Psikoloji Dergisi**, 22, 118-126.
- Horney, Karen (1980) **Çağımızın Tedirgin İnsanı**. (Çev: Ayda Yörükân). İstanbul: Tur.
- Horowitz, L.M. ve R. de S. French (1979) "Interpersonal Problems of People who Describe Themselves as Lonely," **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 47, 762-764.
- Jersild, Arthur T. (1979) **Çocuk Psikolojisi**. (Çev: Gülseren Günçe) Ankara: A.Ü. Eğitim Fakültesi.
- Jones, W.H., B.N. Carpenter ve D. Quintana (1985) "Personality and Interpersonal Predictors of Loneliness in Two Cultures," **Journal of Personality and Social**

**Psychology, 48, 1503-1511.**

Jones, W.H. J.A. Freeman ve R.A. Goswick (1981) "The Persistence of Loneliness: Self and Other Determinants," **Journal of Personality, 49, 27-48.**

Jones, W.H., S.A. Hobbs ve D. Hockenbury (1982) "Loneliness and Social Skill Deficits," **Journal of Personality and Social Psychology, 42, 682-689.**

de Jong-Gierveld, J. (1987) "Developing and Testing a Model of Loneliness," **Journal of Personality and Social Psychology, 53, 119-128.**

Kağıtçıbaşı, Çiğdem (1983) **İnsan ve İnsanlar.** İstanbul: Beta.

Kozan, Kâmil (1983) Davranış Bilimleri Araştırmalarında Sosyal Beğenirlik Boyutu ve Türkiye için Bir Sosyal Beğenirlik Ölçeği. **ODTÜ Gelişme Dergisi, 10, 447-478.**

Köknel, Özcan (1983) **Kişilik.** İstanbul: Altın Kitaplar.

Langrish, S.V. (1981) "Assertiveness Training," **Improving Interpersonal Relations** (Ed. Cary L. Cooper). Gower Pub.

Lazarus, A.A. (1973) "On Assertive Behavior," **Behavior Therapy, 4, 697-699.**

Levin, I. ve J.P. Stokes (1986) "An Examination of the Relation of Individual Difference Variables to Loneliness," **Journal of Personality, 54, 717-731.**

Mauger, P.A. ve D.R. Atkinson (1980) **Interpersonal Survey.** Los Angeles: Western Psychological Services.

Morgan, Clifford T. (1984) **Psikolojiye Giriş.** Ankara: Hacettepe Üniversitesi, (Yayın Sorumlusu: Sirel Karakaş)

Morval, Jean. (1985) **Çevre Psikolojisine Giriş.** (çev: Nuri Bilgin) İzmir: Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi,

Neuman, Johannes (1938) **Leben Ohne Angst.** Leibzig: Hippokrates-Verlag.

Onur, Bekir (1985) **Ergenlik Psikolojisi.** Ankara: Hacettepe-Taş.

----- (1986) **Gelişim Psikolojisi.** Ankara: Verso.

Öktem (Tanör), Öget (1981) **Anksiyetenin Öğrenme ve Hafızaya Etkisi.** İstanbul: İ.Ü. Edb. Fak.

Öner, Necla ve Ayhan Le Compte (1985) **Durumluk/Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı.** İstanbul: Boğaziçi Ün.

- Özçelik, Durmuş Ali (1981) **Okullarda Ölçme ve Değerlendirme.**  
Ankara: ÜSYM-Eğitim.
- Pavese, Cesare (1984) **Yaşama Uğraşı** (Çev: Cevat Çapan)  
İstanbul: e.
- Perlman, D. (1984) "Recent Developments in Personality and  
Social Psychology," **Personality and Social Psychology  
Bulletin**, 10, 493-501.
- Rathus, S.A. (1973) "30-Item Schedule for Assessing  
Assertive Behavior," **Behavior Therapy**, 4, 398-406.
- Rathus, S.A. ve J.S. Nevit (1977) "Concurrent validity of  
the 30-Item Assertiveness Schedule with a Psychiatric  
Population," **Behavior Therapy**, 8, 393-397.
- Richter, H.E. (1985) **Hasta Aile.** (Çev: Günsel Koptagel-İlal)  
İstanbul: Yaprak.
- Russell, D., C.E. Cutrona, J. Rose ve K. Yurko (1984)  
"Social and Emotional Loneliness: An Examination of  
Weiss's Typology of Loneliness," **Journal of Personality  
and Social Psychology**, 44, 1097-1108.
- Russell, D., L.A. Peplau ve C.E. Cutrona (1980) "The Revised  
UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminant  
Validity Evidence," **Journal of Personality and Social  
Psychology**, 39, 472-480.
- Schmidt, N. ve V. Serfat (1983) "Measuring Loneliness in  
Different Relationships," **Journal of Personality and  
Social Psychology**, 44, 1038-1047.
- Skinner, B.F. ve Vaughan M.E. (1984) **Yaşlılığın Tadını  
Çıkarın** (Çev: Fikret Arıt) İstanbul: e.
- Sloan, W.W.Jr. ve C.H. Solano (1984) "The Conversational  
Styles of Lonely Males with Strangers and Roommates,"  
**Personality and Social Psychology Bulletin**, 10, 293-301.
- Solano, C.H. (1980) "Two Measures of Loneliness: A  
Comparison," **Psychological Reports**, 46, 23-28.
- Solano, C.H., P.G. Batten ve E.A. Parish (1982) "Loneliness  
and Patterns of Self-disclosure," **Journal of Personality  
and Social Psychology**, 43, 524-531.
- Songar, Ayhan (1980) **Psikiyatri**, İstanbul: Serhat.
- Stephan, E., M. Fäth ve H. Lamm (1988) "Loneliness as  
Related to Various Personality and Environmental  
Measures: Research with the German Adaptation of the  
UCLA Loneliness Scale," **Social Behavior and Personality**,  
16, 169-174.
- Tedeschi, J.T., S. Lindskold ve P. Rosenfeld (1985)

**Introduction To Social Psychology.** St Paul, Minnesota: West Pub.

Tezcan, Mahmut (1984) **Sosyal ve Kültürel Değişme.** Ankara: A.Ü.Eğitim Bilimleri Fakültesi.

Tolan, Barlas (1985) **Toplum Bilimlerine Giriş.** Ankara: Gazi Üniversitesi.

Turhan, Mümtaz (1969) **Kültür Değişmeleri.** İstanbul: M.E.B.

Türkdoğan, Orhan (1976) **Türk Tarihinin Sosyolojisi.** Ankara: Hasret.

Türker, Vural (1977) **Ankara'daki Üç Lisede Sosyo-Ekonomik Bakımdan Avantajsız Öğrencilerin Çeşitli Özellikleri ve Belli Başlı Eğitim ve Rehberlik Sorunları.** Ankara: Hacettepe Üniv.

Voltan, N. (1980) "Rathus Atılğanlık Envanterinin Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması," **Psikoloji Dergisi**, 10, 23-25.

Weeks, D.G., J.L. Michela, L.A. Peplau ve M.E. Bragg (1980) "The Relation Between Loneliness and Depression: A Structural Equation Analysis," **Journal of Personality and Social Psychology**, 39, 1238-1244.

Yaparel, Recep (1984) **Sosyal İlişkilerdeki Başarı ve Başarısızlık Nedenlerinin Algılanması ve Yalnızlık Arasındaki Bağlantı.** Ankara: Hacettepe Üniv. Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

Yavuzer, Haluk (1985) **Çocuk Psikolojisi.** İstanbul: Altın Kitaplar.

Yörükoğlu, Atalay (1982) **Çocuk Ruh Sağlığı.** Ankara: Türkiye İş Bankası.

----- (1983) **Ruh Sağlığı ve Hastalıkları.** Ankara: Türkiye Sinir Ve Ruh Sağlığı Derneği.

Ziyalar, Adnan (1980) **Sosyal Psikiyatri.** İstanbul: İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fak. Psikiyatri Kliniği Vakfı.

**EKLER:**

1. UCLA Gözden Geirilmif Yalnızlık leği
2. Davranfsal Yalnızlık İndeksi
3. Rathus Atlganlık Envanteri
4. Durumluk Kaygı leği
5. Sürekli Kaygı leği
6. Beck Depresyon leği

EK I:

UCLA GÖZDEN GEÇİRİLMİŞ YALNIZLIK ÖLÇEĞİ

UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ<sup>(x)</sup>

Adı, soyadı:.....

Bölüm:.....  
Sınıf:.....  
Tarih:.....  
Cinsiyeti: E( ) K( )

Açıklama: Aşağıdaki ifadelerden herbirinde tanımlanan durumu ne kadar sıklıkta hissettiğinizi, o sorunun karşısındaki ilgili kısmın altındaki rakamı daire içine alarak belirtiniz. Her ifade için sadece bir sayıyı daire içine alınız.

<u>İfade</u>	<u>Asla</u>	<u>Nadiren</u>	<u>Bazen</u>	<u>Sık sık</u>
1. Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.	4	3	2	1
2. Arkadaşlıktan mahrumum.	1	2	3	4
3. Yardımını isteyebileceğim kimse yok.	1	2	3	4
4. Kendimi yalnız hissetmiyorum.	4	3	2	1
5. Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası hissediyorum.	4	3	2	1
6. Çevremdeki insanlarla ortak birçok yönüm var.	4	3	2	1
7. Artık, kimseye yakın değilim.	1	2	3	4
8. İlgilerim ve fikirlerim çevremdekiler tarafından paylaşılmıyor.	1	2	3	4
9. Dışadönük biriyim.	4	3	2	1
10. Kendime yakın hissettiğim insanlar var.	4	3	2	1
11. Kendimi terk edilmiş hissediyorum.	1	2	3	4
12. Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.	1	2	3	4
13. Beni gerçekten iyi tanıyan kimse yok.	1	2	3	4
14. Kendimi başkalarından soyutlanmış hissediyorum.	1	2	3	4
15. İstedğim zaman arkadaşlık kurabilirim.	4	3	2	1
16. Beni gerçekten anlayan insanlar var.	4	3	2	1
17. İçine kapanık olmaktan mutsuzum.	1	2	3	4
18. Çevremde insanlar var; fakat benimle birlikte değiller.	1	2	3	4
19. Konuşabileceğim insanlar var.	4	3	2	1
20. Yardımını isteyebileceğim insanlar var.	4	3	2	1

(x) Dan Russell, Letitia A. Peplau ve Carolyn E. Cutrona tarafından İngilizce olarak geliştirilmiş ve Mustafa Özodaşık tarafından Türkçeye adapte edilmiştir.



EK II:

DAVRANIŞSAL YALNIZLIK İNDEKSİ

## DAVRANIŞSAL YALNIZLIK İNDEKSİ

( BEHAVIORAL LONELINESS INDEX)

<u>İfade</u>	<u>Hic</u>	<u>Çokaz</u>	<u>Biraz</u>	<u>Oldukça</u>	<u>Çok</u>
1. Son iki hafta içinde kendinizi ne kadar yalnız hissettiniz ?	1	2	3	4	5
2. Ortalama olarak günde zamanınızın ne kadarını yalnız geçiriyorsunuz ?	1	2	3	4	5
3. Geçen iki hafta içinde oturduğunuz yerde (yurt,ev,vs.)ne kadar yalnız kaldınız ?	1	2	3	4	5
4. Son iki hafta içinde okulda (sınıf,koridor,bahçe,kantin vs.) ne kadar yalnız kaldınız ?	1	2	3	4	5
5. Son iki hafta içersinde arkadaşlarınızla sosyal faaliyetlere (arkadaşlarınızla bir yere gitmek,birlikte birşeyler yapmak gibi) ne kadar katıldınız ?	1	2	3	4	5
6. Sahip olduğunuz (yanınızdaki) yakın arkadaşlarınızın sayısı ne kadardır ?	1	2	3	4	5

EK III:

RATHUS ATILGANLIK ENVANTERİ

RATHUS ATILGANLIK ENVANTERİ

Bölüm :.....

Sınıf :.....

Tarih :.....

Cinsiyet : E( ) K( )

Adı,soyadı :.....

Açıklama: Aşağıda size 30 maddelik bir envanter verilmiştir. Her maddeyi dikkatlice okuyup size uygunluk derecesine göre değerlendiriniz. Maddelerin başına; Madde eğer sizi çok iyi anlatıyor,size çok uyuyorsa 6, Oldukça iyi anlatıyor,uyuyorsa 5, Biraz uyuyor,sizi biraz anlatıyorsa 4, Eğer pek uymuyor,sizi pek anlatmıyorsa 3, Oldukça uymuyor,sizi oldukça anlatmıyorsa 2, Size hiç uymuyor,sizi hiç anlatmıyorsa 1 yazınız.

Örnek : İnsanlarla kavga etmekten hoşlanırım.

Eğer bu madde size çok uyuyor,sizi çok iyi anlatıyorsa maddenin başındaki boşluğa 6,oldukça iyi anlatıyorsa 5,biraz uyuyor anlatıyorsa 4, pek uymuyorsa 3,oldukça uymuyorsa 2,hiç uymuyorsa 1 veriniz.

6 Bana çok iyi uyuyor/ Beni çok iyi anlatıyor.

5 Bana oldukça uyuyor/ Beni oldukça anlatıyor.

4 Bana biraz uyuyor/ Beni biraz anlatıyor.

3 Bana pek uymuyor/ Beni pek anlatmıyor.

2 Bana oldukça uymuyor/ Beni oldukça anlatmıyor.

1 Bana hiç uymuyor/ Beni hiç anlatmıyor.

- ( ) 1. Bence insanların çoğu benden daha atılgan ve saldırgandır.
- ( ) 2. Sıkılganlığım yüzünden karşı cinse herhangi bir öneride bulunamıyor ya da onların önerilerini kabul edemiyorum.
- ( ) 3. Bir lokantada isteğime göre hazırlanmamış yemek getirilince garsona şikayette bulunurum.
- ( ) 4. Başkalarının beni kırdıklarını farketdiğim halde onları incitmemeğe dikkat ederim.
- ( ) 5. İstemediğim bir malı alman için ısrar edilirse "hayır" demekte zorluk çekerim.
- ( ) 6. Benden birşey yapmam istendiğinde nedenini öğrenmekte ısrar ederim.
- ( ) 7. İnsanı geliştirici ve sert tartışmalara katılmak istediğim zamanlar olur.
- ( ) 8. Benim durumumdaki herkes gibi ben de yükselmek için çabalarım.
- ( ) 9. Doğrusunu isterseniz insanlar beni kullanıyor.
- ( ) 10. Yeni tanıştığım insanlarla ya da yabancılarla rahatlıkla konuşurum.
- ( ) 11. Karşı cinsten çekici birine ne söyleyeceğimi çoğu kez bilmem.
- ( ) 12. Resmi telefon görüşmeleri yapmaktan çekinirim.
- ( ) 13. Satın aldığı şeyleri geri vermekten sıkılırım.
- ( ) 14. Bir işe mektup yazarak başvurmayı yüz yüze görüşmeye tercih ederim.
- ( ) 15. Beni rahatsız eden saygıdeğer yakınıma, rahatsızlığımı ifade etmek yerine duygularımı ondan saklamayı yeğlerim.
- ( ) 16. Aptalca görünürüm korkusuyla soru sormaktan kaçırım.
- ( ) 17. Bir tartışma sırasında kızdığım, hırslandığım belli olacak diye korkarım.
- ( ) 18. Tanınmış ve saygı duyulan bir kimsenin yanlış birşey söylediğini duyduğumda dinleyenlere kendi görüşümü de duyurmaya çalışırım.
- ( ) 19. Satıcılarla pazarlık yapmaktan kaçınırım.
- ( ) 20. Önemli ve değerli bir iş yaptığımda başkalarının bunu öğrenmesinde sakınca görmem.
- ( ) 21. Duygularımı ifade ederken açık ve samimiyimdir.
- ( ) 22. Biri benim hakkında yanlış ve kötü şeyler söylerse, hemen o kişiyle konuşurum.
- ( ) 23. Çoğunlukla hayır demekte güçlük çekerim.
- ( ) 24. Duygularımı anında açığa çıkarmaktansa biriktirmeyi yeğlerim.
- ( ) 25. Kötü bir hizmetten şikayetçi olurum.

- ) 26. Övüldüğümde bazen ne diyeceğimi bilemem.
- ) 27. Tiyatro, Konferans gibi topluluklarda iki kişi yüksek sesle konuşursa, onlara susmalarını ya da konuşmalarına başka yerde devam etmelerini söylerim.
- ) 28. Bekleme kuyruğunda öne geçen birisine yaptığının yanlış olduğunu söylerim.
- ) 29. Fikrimi ifade etmekte zorluk çekmem.
- ) 30. Hiçbir şey söyleyemediğim zamanlar olur.



EK IV:

DURUMLUK KAYGI ÖLÇEĞİ

DURUMLUK KAYGI ÖLÇEĞİ (x)

İsim:.....

Tarih:.....

Yaş :.....

Bölüm:.....

Cinsiyet: E( ) K( )

Sınıf:.....

**YÖNERGE:** Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını karalamak suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

	<u>Hiç</u>	<u>Biraz</u>	<u>Çok</u>	<u>Tamamıyla</u>
1. Şu anda sakinim.	( )	( )	( )	( )
2. Kendimi emniyette hissediyorum.	( )	( )	( )	( )
3. Şu anda sinirlerim gergin.	( )	( )	( )	( )
4. Pişmanlık duygusu içindeyim.	( )	( )	( )	( )
5. Şu anda huzur içindeyim.	( )	( )	( )	( )
6. Şu anda hiç keyfim yok.	( )	( )	( )	( )
7. Başıma geleceklerden endişe ediyorum:	( )	( )	( )	( )
8. Kendimi dinlenmiş hissediyorum.	( )	( )	( )	( )
9. Şu anda kaygılıyım.	( )	( )	( )	( )
10. Kendimi rahat hissediyorum.	( )	( )	( )	( )
11. Kendime güvenim var.	( )	( )	( )	( )
12. Şu anda asabım bozuk.	( )	( )	( )	( )
13. Çok sinirliyim.	( )	( )	( )	( )
14. Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum.	( )	( )	( )	( )
15. Kendimi rahatlamış hissediyorum.	( )	( )	( )	( )
16. Şu anda halimden memnunum.	( )	( )	( )	( )
17. Şu anda endişeliyim.	( )	( )	( )	( )
18. Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum.	( )	( )	( )	( )
19. Şu anda sevinçliyim.	( )	( )	( )	( )
20. Şu anda keyfim yerinde.	( )	( )	( )	( )

(x) C.D.Spielberger, R.L.Gorsuch ve R.Lushene tarafından geliştirilmiş ve Necle Öner ve Ayhan Lecompte tarafından Türkçeye adapte edilmiştir.



EK V:

SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ

SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ (x)

İsim:.....  
Yaş :.....  
Cinsiyet: E( ) K( )

Tarih:.....  
Bölüm:.....  
Sınıf:.....

**YÖNERGE:** Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi, ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını karalamak suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeksizin genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

	Hemen hiç bir zaman	Bazen	Çok zaman	Hemen her zaman
1. Genellikle keyfim yerindedir.	( )	( )	( )	( )
2. Genellikle çabuk yorulurum.	( )	( )	( )	( )
3. Genellikle kolay ağlarım.	( )	( )	( )	( )
4. Başkaları kadar mutlu olmak isterim.	( )	( )	( )	( )
5. Çabuk karar veremediğim için fırsat- ları kaçıtırırım.	( )	( )	( )	( )
6. Kendimi dinlenmiş hissederim.	( )	( )	( )	( )
7. Genellikle sakin, kendime hakim ve soğukkanlıyım.	( )	( )	( )	( )
8. Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissederim.	( )	( )	( )	( )
9. Unemsiz şeyler hakkında endişelenirim.	( )	( )	( )	( )
10. Genellikle mutluyum.	( )	( )	( )	( )
11. Her şeyi ciddiye alır ve etkilenirim.	( )	( )	( )	( )
12. Genellikle kendime güvenim yoktur.	( )	( )	( )	( )
13. Genellikle kendimi emniyette hisse- derim.	( )	( )	( )	( )
14. Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaş- maktan kaçınırım.	( )	( )	( )	( )
15. Genellikle kendimi hüüünlü hissederim.	( )	( )	( )	( )
16. Genellikle hayatımdan memnunum.	( )	( )	( )	( )
17. Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder.	( )	( )	( )	( )
18. Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam.	( )	( )	( )	( )
19. Akli başında ve kararlı bir insanım.	( )	( )	( )	( )
20. Son zamanlarda kafama takılan konu- lar beni tedirgin eder.	( )	( )	( )	( )

(x) C.D.Spielberger, R.L.Gorsuch ve R.Lushene tarafından geliştirilmiş ve Necla Oner, Ayhan Lecompte tarafından Türkçeye adapte edilmiştir.

EK VI:

BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ

BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ

Bölüm:.....

Sınıf:.....

Tarih:.....

Cinsiyeti: E( ) K( )

Adı, soyadı:.....

Açıklama: Aşağıda gruplar halinde bazı cümleler yazılmıştır. Her gruptaki cümleleri dikkatle okuyunuz. BU GÜN DAHİL, GEÇEN HAFTA içinde kendinizi nasıl hissettiğinizi en iyi anlatan cümleyi seçiniz. Seçmiş olduğunuz cümlenin yanındaki numarayı daire içine alınız. Eğer bir grupta durumunuzu tarif eden birden fazla cümle varsa herbirini daire içine alarak işaretleyiniz. Seçiminizi yapmadan önce her gruptaki cümlelerin hepsini dikkatle okuyunuz.

İfade

- 1- 0. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.
  1. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
  2. Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
  3. O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.
- 2- 0. Gelecek hakkında umutsuz ve kararsız değilim.
  1. Gelecek hakkında kararsırım.
  2. Gelecekte beklediğim hiç bir şey yok.
  3. Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.
- 3- 0. Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.
  1. Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.
  2. Geçmişime baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğumu görüyorum.
  3. Kendimi tümüyle başarısız bir kişi olarak görüyorum.
- 4- 0. Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.
  1. Eskiden olduğu gibi herşeyden hoşlanmıyorum.
  2. Artık hiçbirşey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
  3. Herşeyden sıkılıyorum.
- 5- 0. Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.
  1. Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
  2. Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
  3. Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.

6- 0. Kendinden memnunum.

1. Kendi kendimden pek memnun değilim.
2. Kendime çok kızıyorum.
3. Kendimden nefret ediyorum.

7- 0. Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.

1. Zayıf yanlarım veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm.
2. hatalarımdan dolayı her zaman kendimi kabahatli bulurum.
3. Her aksilik karşısında kendimi kabahatli bulurum.

8- 0. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.

1. Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor fakat yapmıyorum.
2. Kendimi öldürmek isterdim.
3. Fırsatını bulsam kendimi öldürürüm.

9- 0. Herzamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.

1. Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.
2. Çoğu zaman ağlıyorum.
3. Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesemde ağlayamıyorum.

10- 0. Şimdi her zaman olduğumdan sinirli değilim.

1. Eskisine kıyasla daha kolay kızıyor ve sinirleniyorum.
2. Şimdi hep sinirliyim.
3. Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.

11- 0. Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.

1. Başkaları ile eskisinden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.
2. Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybettim.
3. Hiçkimseyle görüşüp, konuşmak istemiyorum.

12- 0. Eskiden olduğu kadar kolay karar verebiliyorum.

1. Eskiden olduğu kadar karar veremiyorum.
2. Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.
3. Artık hiç karar veremiyorum.

13- 0. Aynada kendime baktığımda bir değişiklik görmüyorum.

1. Daha yaşlanmışım ve çirkinleşmişim gibi geliyor.
2. Görünüşümün çok değiştiğini ve daha çirkinleştiğimi hissediyorum.
3. Kendimi çok çirkin buluyorum.

14- 0. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.

1. Birşeyler yapabilmek için gayret göstermek gerekiyor.
2. Herhangi birşeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.
3. Hiçbir şey yapamıyorum.

- 15- 0. Herzamanki gibi uyuyabiliyorum.
1. Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum.
  2. Herzamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.
  3. Herzamankinden çok daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.
- 16- 0. Herzamankinden daha çabuk yorulmuyorum.
1. Herzamankinden daha çabuk yoruluyorum.
  2. Yaptığım hemen herşey beni yoruyor.
  3. Kendimi hiçbir şey yapamıyacak kadar yorgun hissediyorum.
- 17- 0. İştahım herzamanki gibi.
1. İştahım eskisi kadar iyi değil.
  2. İştahım çok azaldı.
  3. Artık hiç iştahım yok.
- 18- 0. Son zamanlarda kilo vermedim.
1. İki kilodan fazla kilo verdim.
  2. Dört kilodan fazla kilo verdim.
  3. Altı kilodan fazla kilo verdim.
- Daha az yiyerek kilo vermeye çalışıyorum.
- Evet :.....
- Hayır :.....
- 19- 0. Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.
1. Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendiriyor.
  2. Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyler düşünmek zorlaşıyor.
  3. Sağlığım hakkında o kadar endişeliyimki başka hiçbirşey düşünmüyorum.
- 20- 0. Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim.
1. Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim.
  2. Cinsel konularla şimdi çok daha az ilgiliyim.
  3. Cinsel konulara olan ilgimi tamamen kaybettim.
21. 0. Bana cezalandırılmışım gibi geliyor.
1. Cezalandırılabilceğimi seziyorum.
  2. Cezalandırılmayı bekliyorum.
  3. Cezalandırıldığımı hissediyorum.