

**T.C.**  
**ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YALNIZLIK DÜZEYLERİ İLE TEK BAŞINA OLMAYI TERCİH ETME DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

**TEZİ YAZAN**  
**Oğuzhan AVAN**

**Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Soner ÇAKMAK (Çukurova Üniversitesi)**  
**Jüri Üyesi: Prof. Dr. Şükrü UĞUZ**  
**Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi İbrahim İNAN**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**MERSİN / HAZİRAN 2019**

## ONAY

T.C  
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ' NE

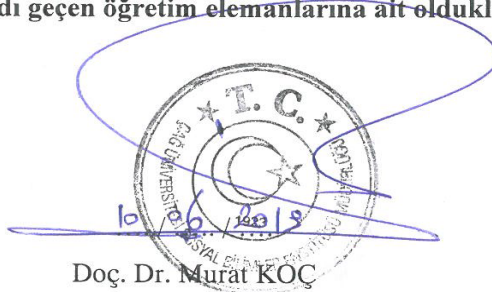
201610080 numaralı öğrencimiz olan **Oğuzhan AVAN** tarafından hazırlanan “**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YALNIZLIK DÜZEYLERİ İLE TEK BAŞINA OLMAYI TERCİH ETME DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**” başlıklı bu tez çalışması jürilerimiz tarafından **oybirliği ile PSİKOLOJİ** Ana Bilim Dalında **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

.....  
Üniv. Dışı – ( Tez Danışmanı ) - Jüri Başkanı: Dr. Öğr. Üyesi **Soner ÇAKMAK**  
(Çukurova Üniversitesi)

.....  
Üniv. İçi - Jüri Üyesi: Prof. Dr. **Şükrü UĞUZ**

.....  
Üniv. İçi- Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi **İbrahim İNAN**

**Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.**

  
Doç. Dr. **Murat KOÇ**  
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

**Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 Sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.**

**İTHAF**



*Eşe AVAN ve Ömer AVAN...*

## ETİK BEYANI

Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

10 / 06 / 2019

Oğuzhan AVAN

## TEŞEKKÜR

Bu araştırmanın oluşturulmasında öncelikle tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Soner ÇAKMAK hocama çok teşekkür ederim. Birçok imkansızlığa rağmen 7 çocuk büyütüp , eğitim almalarını sağlayan annem ve babama çok teşekkür ederim.

Eğitim hayatım boyunca yurt, burs, okul, öğretmen ve daha birçok imkânı sağlayan devletim... En büyük teőekkürüm senin için...



**ÖZET****ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YALNIZLIK DÜZEYLERİ İLE TEK BAŞINA OLMAYI TERCİH ETME DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ****Oğuzhan AVAN**

**Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Anabilim Dalı**  
**Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Soner ÇAKMAK**  
**Haziran 2019, 72 sayfa**

Yalnızlığın olumsuz sonuçlarına rağmen, tek başına olma tercihinin sonuçlarının olumlu olacağı literatürde ifade edilmektedir. Bu çalışmada bu iki kavram ele alınarak, aralarındaki ilişki incelenmiştir. Buradan yola çıkarak bu araştırmada üniversite öğrencilerinde yalnızlık ile tek başına olmayı tercih etme ilişkisi ve bu iki değişkenin düzeylerinin, cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi ve barınma yeri düzeylerine göre değişip değişmediğinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın evrenini Çukurova Üniversitesi, örneklemini Çukurova Üniversitesinde öğrenim gören 157 erkek 271 kadın olmak üzere toplam 428 öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak UCLA Yalnızlık Ölçeği, Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre tek başına olmayı tercih etme ile yalnızlık arasında orta düzeyde pozitif yönde ( $r = 0,325$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Regresyon analizi sonucuna göre tek başına olmayı tercih etme düzeyi yalnızlık düzeyindeki değişimin %10'unu açıklamaktadır.

Yalnızlık düzeyinin yaş düzeyine bağlı olarak farklılaştığı bulgulanmıştır ve yaş ilerledikçe yalnızlık düzeyi azalmaktadır. Tek başına olmayı tercih etme düzeyinin yaşa göre farklılaşmadığı sonucu bulunmuştur. Yalnızlık ve tek başına olmayı tercih etme düzeyinin cinsiyet, sınıf düzeyi ve barınma yerine göre bir farklılık göstermediği sonucu elde edilmiştir.

Sonuç olarak tek başına olma tercihi düzeyi arttıkça yalnızlık düzeyi de artmaktadır.

**Anahtar kelimeler:** Tek Başına Olmayı Tercih Etme, Yalnızlık, Tek Başlılık, Üniversite Öğrencileri.

**ABSTRACT****THE RELATIONSHIP BETWEEN LEVEL OF LONELINESS AND LEVEL OF PREFERENCE FOR SOLITUDE AMONG UNIVERSITY STUDENTS****Oğuzhan AVAN****Master Thesis, Department of Psychology****Supervisor: Dr. Soner ÇAKMAK****June 2019, 72 pages**

Despite the negative consequences of loneliness, it is stated in the literature that the results of the preference for solitude are positive. These two concepts were taken into consideration and their relationship was examined. In this study, it was aimed to examine the relationship between loneliness and preference for solitude among university students and whether the levels of these two variables changed according to gender, age, grade level and sheltering.

The study was carried out with a total of 428 students (157 male, 271 female) studying at Çukurova University. UCLA Loneliness Scale, Preference for Solitude Scale and Personal Information Form were used as data collection tools.

According to the results of the study, it was found that there was a significant relationship ( $r = 0,325$ ) between loneliness and preference for solitude. According to the results of regression analysis, loneliness explains 10 % of change in the level of preference for solitude. The level of loneliness differs depending on age and the level of loneliness decreases with age. The preference for solitude did not differ according to age and the level of loneliness and preference for solitude did not differ according to gender, grade level and sheltering.

As a result, the level of loneliness increases as the level of preference for solitude is increased.

**Keywords:** Loneliness, Solitude, Preference For Solitude, University Students

## ÖNSÖZ

İnsan çocukluğundan itibaren kendisi hakkında duygu ve düşüncelerine göre değerlendirmeler yapar. Bu değerlendirmeler sonucunda kişiden kişiye derece bakımından farklılık gösterse de her insan kendisini eksik hisseder. Temelde insan doğa karşısında eksiktir. İnsan doğumdan itibaren yaşamını sürdürürken ve ölürken hep kendisi ile birlikte dir. İnsanlar çocukluktan itibaren birçok faktörün etkisi ile yalnızlığı yaşam boyu hisseder. İnsanlar tek başınalığı tercih edip farklı deneyimler de yaşayabilir. Herhangi bir konuda farkındalık kazanmak gelişimin ilk adımıdır. Bu çalışmada konuyla ilgili edinilen bilgiler sonucunda farkındalık kazandırılmaya çalışılmıştır.





## İÇİNDEKİLER

	Sayfa
<b>KAPAK</b> .....	I
<b>ONAY</b> .....	II
<b>İTHAF</b> .....	III
<b>ETİK BEYANI</b> .....	IV
<b>TEŞEKKÜR</b> .....	V
<b>ÖZET</b> .....	VI
<b>ABSTRACT</b> .....	VII
<b>ÖNSÖZ</b> .....	VIII
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	IX
<b>KISALTMALAR</b> .....	XII
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	XIII
<b>ŞEKİLLER LİSTESİ</b> .....	XIV
<b>EKLER LİSTESİ</b> .....	XV

## BÖLÜM I

### 1. GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Arka Planı .....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	2
1.3. Araştırmanın Problemi.....	2
1.4. Araştırmanın Önemi.....	2
1.5. Araştırmanın Hipotezleri: .....	3
1.6. Araştırmanın Sayıtları.....	3
1.7. Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları .....	4
1.8. Tanımlar .....	4

## BÖLÜM II

### 2. KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Yalnızlık.....	5
2.2. Yalnızlığın Kuramsal Temelleri.....	6

2.2.1. Bilişsel Yaklaşım .....	6
2.2.2. Danışan Merkezli Yaklaşım.....	7
2.2.3. Psikodinamik Yaklaşım .....	7
2.2.4. Varoluşsal Yaklaşım .....	8
2.3. Yalnızlığın Türleri.....	8
2.4. Yalnızlığın Sebepleri ve Etkileri.....	9
2.5. Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık .....	12
2.6. Tek Başına Olma.....	13
2.7. İlgili Çalışmalar.....	19

### BÖLÜM III

#### 3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı.....	22
3.2. Araştırmanın Modeli .....	22
3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi .....	23
3.4. Araştırmanın Yapılışı.....	23
3.5. Veri Toplama Araçları .....	23
3.5.1. UCLA Yalnızlık Ölçeği .....	24
3.5.2. Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği .....	24
3.5.3. Kişisel Bilgi Formu.....	25
3.6. Ölçeklerin güvenilirlik Analizleri .....	25
3.7. Verilerin Analizi .....	27

### BÖLÜM IV

#### 4. BULGULAR

4.1. Demografik Özelliklere Ait Bulgular .....	28
4.2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Bulgular .....	29
4.2.1. UCLA Yalnızlık Ölçeğine İlişkin Bulgular .....	29
4.2.2. Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeğine (TBOTEÖ) İlişkin Bulgular. 32	
4.3. Araştırma Sorularına İlişkin Analiz Bulguları .....	34
4.3.1. Ölçekler Arasındaki Pearson Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular.....	34
4.3.2. Ölçekler Arasındaki Regresyon Analizi Sonuçlarına İlişkin Bulgular ....	35

4.3.3. Öğrencilerin Cinsiyet Farklılığı İle Ölçekler Arasındaki Farklılık.....	35
4.3.4. Öğrencilerin Yaşları İle Ölçekler Arasındaki Farklılık.....	36
4.3.5. Öğrencilerin Sınıf Düzeyi Farklılıklarının Ölçekler İle Arasındaki Farklılık .....	36
4.3.6. Öğrencilerin Öğrenim Sırasındaki Barınma Yeri Farklılıklarının Ölçekler İle Arasındaki Farklılık.....	37

## BÖLÜM V

### 5. TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Tartışma .....	39
---------------------	----

## BÖLÜM VI

### 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar .....	43
6.2. Öneriler .....	43

7. KAYNAKÇA .....	44
-------------------	----

8. EKLER .....	52
----------------	----

9. ÖZGEÇMİŞ .....	57
-------------------	----

**KISALTMALAR**

<b>Akt</b>	: Aktaran
<b>Çev</b>	: Çeviren
<b>TBOTEÖ</b>	: Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği
<b>UCLA</b>	: University of California, Los Angeles
<b>YÖK</b>	: Yüksek Öğretim Kurumu



## TABLOLAR LİSTESİ

	Sayfa
<b>Tablo 1.</b> Çalışmada Kullanılan Ölçeklerin Güvenirlilik Katsayı Değerleri.....	25
<b>Tablo 2.</b> Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Normallik Dağılımına İlişkin Analiz Bulguları.....	26
<b>Tablo 3.</b> Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Faktör Analizine Uygunluğuna İlişkin Veriler.....	27
<b>Tablo 4.</b> Araştırmaya Dâhil Olan Öğrencilerin Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular.....	28
<b>Tablo 5.</b> UCLA Yalnızlık Ölçeğine İlişkin Frekans Dağılımları.....	29
<b>Tablo 6.</b> Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeğine İlişkin Frekans Dağılımları.....	32
<b>Tablo 7.</b> Araştırmada Kullanılan Ölçekler Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Korelasyon Analizi Bulguları.....	34
<b>Tablo 8.</b> Araştırmada Kullanılan Ölçekler Arasındaki Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	35
<b>Tablo 9.</b> Cinsiyete Göre Öğrencilerin Ölçekler İle Arasındaki Farklılıklara Ait Bulgular.....	35
<b>Tablo 10.</b> Yaşlarına Göre Öğrencilerin Ölçekler İle Arasındaki Farklılıklara Ait Bulgular.....	36
<b>Tablo 11.</b> Sınıf Düzeyine Göre Öğrencilerin Ölçekler İle Arasındaki Farklılıklara Ait Bulgular.....	37
<b>Tablo 12.</b> Öğrenim Sırasındaki Barınma Yerine Göre Öğrencilerin UCLA Yalnızlık Düzeyleri İle TBOTEÖ Düzeyleri Arasındaki Farklılıklara Ait Bulgular.....	37

**ŞEKİLLER LİSTESİ**

**Sayfa**

**Şekil 1.** Araştırmanın görsel modeli ..... 22



**EKLER LİSTESİ**

	<b>Sayfa</b>
<b>8.1.</b> Etik Kurul Onay Formu .....	52
<b>8.2.</b> Kişisel Bilgi Formu Anket Formu .....	53
<b>8.3.</b> UCLA Yalnızlık Ölçeği .....	54
<b>8.4.</b> Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği (TBOTEÖ) .....	55
<b>8.5.</b> Araştırma İzin Belgesi .....	56



## BÖLÜM I

### 1. GİRİŞ

#### 1.1. Araştırmanın Arka Planı

Psikoloji ve sosyoloji literatürüne bakıldığında yalnızlık (loneliness) kavramının tek başınalık (solitude) ve toplumsal tecrit (isolation) kavramlarından farklı anlam içerdiği görülmektedir. Bununla birlikte zaman zaman bu üç kavramın günlük dilde ve akademik dilde aynı anlamda kullanılabilmektedir (Yapıcı, 2011).

Yalnızlık başkaları ile olan ilişki ile tanımlanır. Yalnızlıkta insanların ve nesnelerin dünyasına açık olunur, başkalarıyla ilişki içinde olma arzusu ve özlemi vardır. Tecritte ise bu durum farklıdır. Tecritte dünyadan ve dünyadaki alışkanlıklardan elini ayağını çekme durumu söz konusudur. Tecrit psikotik, depresif ya da şizofrenik bir durumun uzantısı olarak ortaya çıkabileceği gibi toplumdan dışlanmışlığın ifadesi de olabilir (Borgna, 2018). Tecritin hem bedensel hem de ruhsal sağlık üzerinde ciddi olumsuz etkileri vardır (Svendsen, 2018). Dış dünyadan uzun süre soyutlanmış bireylerin içsel yaşantıları canlanıp yoğunlaştığı için tekrar çevreleriyle uyum sağlamaları zaman alır (Geçtan, 1984).

Yalnızlık ile ilgili yapılan araştırmalar yalnızlığın birçok olumsuz sonucunun olduğunu göstermektedir. Yalnız kişiler yalnız olmayanlara göre sağlık hizmetlerine daha çok ihtiyaç duyar. Yalnız insanların, yalnız olmayan insanlara göre daha çok hastane ziyaretinde bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır (Geller, Janson, McGovern ve Valdin, 1999). Sağlık ile yalnızlık ilişkisini incelemek için intihara bağlı ölümler dâhil edilmeden yapılan bir meta-analitik çalışmada yalnızlığın etkisinin ölüm oranında ciddi bir gösterge olduğu ortaya konulmuştur. Daha güçlü sosyal ilişkilere sahip bireyler, daha düşük sosyal ilişkilere sahip bireylere göre %50 daha fazla sağ kalım ihtimaline sahiptir (Holt-Lunstad, Smith ve Layton, 2010). Yalnızlık yaşla birlikte fizyolojik düşüş oranını hızlandırır, yaşlanmayı hızlandırır, bunama riskini artırır, zaman içinde tüm bilişsel yetileri zayıflatır (Hawkley ve Cacioppo, 2007).

Yalnızlığın hem psikolojik hem de fiziksel olarak bu kadar soruna yol açtığını yapılan araştırmalar gösteriyorken diğer taraftan yalnızlık hakkında olumlu değerlendirmeler yapılması bir karışıklık yaratmaktadır. Ancak yalnızlıkla ilgili yapılan olumlu değerlendirmelerin kavram olarak yalnızlığa değil tek başınalığa yapıldığı görülmektedir. Bu bağlamda yalnızlık ile tek başınalık tercihi ilişkisi bulgularının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmüştür.



## 1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinde yalnızlık ile tek başına olmayı tercih etme ilişkisi ve bu iki değişkenin, cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi ve barınma yeri düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amaçlanmıştır.

## 1.3. Araştırmanın Problemi

Yalnızlık bireyin başkaları ile bağlantı kurma ihtiyacının tatmin edilmemesine verilen duygusal bir karşılıktır. Yalnızlık ile tek başınalık birbirine karıştırılmamalıdır (Svendsen, 2018). Long ve Averill insanların bağlanma, bağlılık ve sosyal ilişkiler için biyolojik ihtiyacı varken neden tek başınalığa ihtiyaç duyulduğunun çelişkisini vurgulamaktadır (Long ve Averill, 2003 ). Tek başınalık temelde fiziksel bir terimdir ve kişinin çevresinde başkalarının olmadığı anlamına gelir. Tek başınalık sözcüğü olumlu ya da olumsuz bir anlam belirtmez. Bu duruma göre değişebilir. Yalnızlık çoğunlukla olumsuz bir hali ifade eder. Yalnızlık ve tek başınalık deneyimsel ve mantık açısından birbirinden farklıdır. Yalnızlık tek başınalığa göre daha net şekilde tanımlanabilir. Yalnızlık yetersizlik içerir, tek başınalık ise deneyim, duygu, düşünce zenginliği içerir (Svendsen, 2018).

Yalnızlık duygusunu başarılı şekilde yönetme imkânı vardır. Sosyo-demografik ve psiko-sosyal pek çok faktör yalnızlık duygusunun yönünü ve yoğunluğunu etkileyebilmektedir. Modernizm, sekülerizm ve küreselleşme ile daha belirgin hale gelen kalabalıklar içinde yalnızlık çekme günümüz insanının sorunları arasında yer almaktadır. Sekülerizmin taşıyıcılığını yapması öngörülen üniversitelerde öğrenim gören öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin araştırılması önemlidir (Yapıcı, 2011). Yapılan kavramsal tanımlamaların sonucunda bu araştırmanın konusu olan yalnızlık ile tek başına olmayı tercih etme ilişkisi bulgularının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## 1.4. Araştırmanın Önemi

Yalnızlığın sebepleri, etkileri, başa çıkma becerileri ve ilgili daha birçok konuda araştırma yapılarak farkındalık kazandırılmış ve alan yazına katkı sağlanmıştır. Yalnızlığın olumsuz sonuçlarından farklı olarak tek başınalık tercihinin sonuçlarının olumsuz duyguları içermediği alan yazında belirtilmektedir (Burger, 1995; Svendsen, 2018; Yapıcı, 2011). Yalnızlık ve tek başınalık tanımlarının birbirinden farklılık

göstermesi sebebiyle yalnızlık ve tek başına olma tercihi ilişkisinin sonuçlarının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Tek başına olma tercihi üzerine yurt dışında ve yurt içinde yapılan az sayıda çalışma vardır. Tek başınalık kavramının bilinmesi, yalnızlık ve toplumsal tecritle aynı anlamlarda kullanılmaması ve yalnızlık ile ilişkisinin incelenmesi bu çalışmanın önemini artırmaktadır.

### **1.5. Araştırmanın Hipotezleri:**

Hipotez 1: Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyi ile tek başınalık tercih etme düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 2: Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyi, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Hipotez 3: Üniversite öğrencilerinin tek başınalık tercih etme düzeyi, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Hipotez 4: Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyi, yaş düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Hipotez 5: Üniversite öğrencilerinin tek başına olmayı tercih etme düzeyi, yaş düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Hipotez 6: Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyi, sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Hipotez 7: Üniversite öğrencilerinin tek başına olmayı tercih etme düzeyi, sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Hipotez 8: Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyi, barınma yerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Hipotez 9: Üniversite öğrencilerinin tek başına olmayı tercih etme düzeyi, barınma yerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

### **1.6. Araştırmanın Sayıtları**

- Katılımcıların veri toplama araçlarındaki sorulara samimi ve doğru bir şekilde cevap verdikleri varsayılmıştır.
- Veri toplama araçları ve veri analiz yöntemleri araştırma amacına uygun bilgileri toplayabilecek ve analiz yapılmasını sağlayabilecek yeterlikte olduğu varsayılmıştır.
- Araştırmada seçilen örneklemin evrenin tamamını temsil ettiği varsayılmıştır.

### 1.7. Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları

- Araştırma, 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Çukurova Üniversitesinde öğrenim gören lisans düzeyindeki öğrenciler ile sınırlıdır.
- Araştırmanın veri toplama araçları, “UCLA Yalnızlık Ölçeği”, “Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” ile sınırlıdır.

### 1.8. Tanımlar

**Yalnızlık;** Yalnızlık bir kişinin başka kişilerle ilişki kurma ihtiyacının yerine getirilememesi sebebiyle meydana gelen duygusal karşıklıktır (Svendsen, 2018).

**Tek başınalık;** Tek başınalık zevk veren, daha olumlu yanları ile yalnızlıktan ayrılır. Yalnızlık duygusunu yaşamadan, isteyerek tek başınalığı seçen bireyler özgürlük, hayatını, duygu düşüncelerini gözden geçirme, yaratıcılık, kendinin farkına varma ve bir çeşit yeniden yapılanma fırsatı elde etmiş olur (Long ve Averill, 2003). Knafo yalnızlığın olumsuz yanlarının yanında olumlu özellikleri olarak insanı geliştiren yönüne tek başınalık demiştir (Knafo, 2012).

## BÖLÜM II

### 2. KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1. Yalnızlık

Yalnızlığın birçok tanımı vardır. Yalnızlık; bireyin var olan sosyal ilişkileri ile sahip olmak istedikleri sosyal ilişkileri arasındaki farktır (Peplau ve Perlman, 1982). Yalnızlık bireylerin sosyal ilişkilerinde duygusal açıdan yakınlık kurabileceği insanların olmaması durumunda meydana gelen bir yaşantıdır (Ünlü, 2015). Bireylerin sosyal ilişkilerinde yetersiz olması yaşamlarını farklı şekillerde etkiler ve toplumdan soyutlanıp yalnız hissetmelerine neden olur (Buluş, 1997). Yalnızlık bir kişinin başka kişilerle ilişki kurma ihtiyacının yerine getirilememesi sebebiyle meydana gelen duygusal karşılıktır (Svendsen, 2018).

Yalnızlık tanımları yapılırken insanın sosyal bir canlı olduğu, toplumla ilişki kurmasının kaçınılmaz olduğu vurgulanmaktadır.

Adler'e göre insan diğer insanlarla ilişki kurma potansiyeline doğuştan sahiptir. İnsan ancak toplumla kaynaşırsa birey olabilir. İnsanlar olumlu toplumsal dürtülerle motive olur. Bireyin toplum çıkarları uğruna kişisel çıkarlarından vazgeçmesine içgüdüler yol açar (Akt., İnanç ve Yerlikaya, 2012). Sosyal ilişkiler herkes için gereksinimdir. İnsanlar başkalarıyla ilişki kurmaya ihtiyaç duyar. İnsan kültürel bir varlıktır. İçinde bulunduğu çevreden etkilenen insan davranışlarıyla da çevresini etkiler. Bireyin davranışı yaşadığı sosyal çevrede meydana gelen etkileşimlere göre değişir (Danış, 2006). Yalnızlık birey ve bireyin çevresindeki sistemlerin etkileşimi sonucu ortaya çıkar. İnsanda bilişsel ve duygusal zorlanma meydana getirerek acı verip, umutları yok eder (Yolcuoğlu, 2016).

İnsanlar hayatlarının bir anında yalnızlığı bir şekilde deneyimler. Bir insanın hiç yalnızlık duymamış olması düşük bir ihtimaldir. Bunun sebebi insanların başkalarıyla bağlantı kurmaya ihtiyacı vardır ve ömür boyu bu ihtiyacın giderilmesi zordur. Yalnızlığı hiç yaşamadım diyen insanlar olsa da bu duyguyu tanırlar ve yalnızlık yaşamlarında hep bir olasılık olarak durur (Svendsen, 2018). Yalnızlık hayatın içinde olan, hayatın parçası haline gelen gün geçtikçe büyüyen tanımlaması zor bir problemdir. Yalnızlık ifade edilmesi zor, acı verici bir deneyimdir (Yaşar, 2007). Yalnızlık diğer insanlarla ilişki kuramamanın sonucunda yaşanan acılı ve kronik bir yaşantıdır. Yalnızlık patolojik bir durum değildir. Yalnızlığa hastalık olarak bakmamak gerekir.

Zaman zaman her insanın hissettiği korku gibi bir duygudur. Bireyin her ilişkisini aşırı derecede etkilerse patolojik hale gelebilir (Svendsen, 2018).

Yeni doğan bebek annesi ya da annesinin yerini alan bakıcısı ile sevgi üzerine kurulu yakınlık ile gelişir. Çocukluk döneminde çevresindeki diğer insanlarla etkileşim ihtiyacı artar. Ergenlik döneminde ve sonrasındaki yetişkinlik yıllarında yakın ilişkiler arar. Eğer bebek bu yakın, sıcak ilişkiyi bulamazsa ya da bu ilişki erken kesilirse bu eksikliği düşlerinde oluşturduğu ilişkilerle gidermeye çalışır (Geçtan, 2002). Yalnızlık var olan sosyal çevresindeki gerçek ilişkileri ile olmasını arzu ettiği ilişkileri arasındaki uyumsuzluktan ortaya çıkar (Russell, 1996). Çocuk düşlerinde kurduğu ilişkileri çevresinde bulamazsa hayata yalnız bir çocuk olarak başlar. Çocuk gerçeğe düşü ayırt edebilmeyi öğrenemezse yalnızlığı daha da artar. Bebeklikten çocukluğa geçiş aşamasında annesiyle kurduğu yakın ilişki giderek azalır ve annesinin dışındaki dünya ile de ilişki kurmaya başlar. Çocuğun anne ile yakın ilişki erken kesilirse ortaya ciddi sorunlar çıkar. Bu çocuklarda sevginin kesintisiz olmayacağı düşüncesi ile insanlarla yakın ilişki kurma korkusu gelişebilir (Geçtan, 2002). Bir insan toplum tarafından dışlanabilir ama bu durumda kendini çok iyi hissedebilir. Başka bir insan kalabalıklar arasında kendini yalnız hissedebilir. Yalnızlıkta insanlar bu durum üstesinden gelmek isterken tek başlılıkta sosyal etkileşim ihtiyacı tek başına olma zamanlarında hissedilmez (Russell, 1996).

## **2.2. Yalnızlığın Kuramsal Temelleri**

### **2.2.1. Bilişsel Yaklaşım**

Pepleu ve Perlman yalnızlık yaşantısında bilişsel süreçlerin önemini vurgulamıştır. Yalnızlık olması istenen ilişkiler ile mevcut ilişkiler arasında farklılık olduğunda algılanır. Birey sosyal ilişkilerini değerlendirdiği bir biliş sahaptir. Bireyin yalnızlığı sosyal ilişkilerindeki doyumsuzluktan kaynaklanır (Pepleu ve Perlman, 1982). Benzer sosyal ilişkileri olan iki kişiden biri yaşantısından memnunken, diğeri yalnızlık hissini yaşıyor olabilir. Yalnızlık yaşayan bireyin bu hissi sosyal ilişkilerine yönelik değerlendirmeleridir (Duy, 2003). Birey kendi içsel sürecindeki uyuşan bilgileri güçlendirerek ya da çelişen bilgileri azaltarak bu çelişkili durumdan kurtulabilir (Kağıtçıbaşı, 2006).

### 2.2.2. Danışan Merkezli Yaklaşım

İnsanlar ilişki kurduğu diğer insanların onaylayacağı davranışlar sergiler. İlişki içerisinde olduğu insanların sevgisini kazanmak, onaylanmak, kabul edilmek için kendi duygularını ifade etmek yerine beklenen davranışlar sergiler. Bu durum isteyerek veya zorla ortadan kalktığında yalnızlık duygusu ile karşı karşıya kalır. Hayatın anlamının gerçek dünyayla ilişkisi yoktur. Birey bunun farkına vardığında yalnızlık umutsuzluğa dönüşür (Rogers, 1994).

### 2.2.3. Psikodinamik Yaklaşım

Fromm yalnızlığı kaygı ve çaresizlik yaratan bir durum olarak tanımlamıştır. Birey doğduktan itibaren bireyselleşmesi sürekli olarak artar. Bireyselleşmenin sonucu olarak yalnızlık ortaya çıkar. Bu süreçte bireyselleşmenin getirdiği özgürlük duygusuyla birlikte yalnız kalmanın getirdiği güvensizlikte vardır. Özgür olmak bireyi mutlu ederken diğer taraftan yaşamın tüm sorumluluğu da kişiye aittir. Birey bu durumda kaygı yaşamaya başlamasını yalnızlık olarak ifade eder (Akt. Geçtan, 1988).

Horney yalnızlığın tercih edilebilme durumuna dikkat çeker. Yalnızlığın insanlar tarafından sık sık tercih edildiğini vurgular. Sorun olarak gördüğü yalnızlığı ise nevrotik yalnızlık olarak ifade eder. Diğer insanlarla beraberken kaygı yaşayan, bu kaygılarından kurtulmak için insanlardan uzak durup sosyal ilişkilerini kısıtlayıp rahatlamak isterler. Bu uzaklaşmanın getirdiği yalnızlığı, nevrotik yalnızlık olarak değerlendirir (Horney, 1998).

Horney'e göre kabul edildiğini ve sevildiğini hisseden çocuk yalnızlık hissetmez, diğer insanların desteğini her an bulabileceğini bildiği için kendisiyle baş başa kalabilir. Diğer insanların sevgisini hissedemeyen çocuk kendisini reddedilmiş hisseder ve güven sorunu yaşar. Bunun sonucunda yalnızlık ve çaresizlik yaşar. Çaresizlik ve kaygı sonucu birey dört yola başvurur. Bunlar; boyun eğme, güç, sevecenlik ve insanlardan uzaklaşmadır. İnsanlardan uzaklaşma sonucu duygusal uzaklık, soyutlanma yaşayarak benliğinin yaralanmasını engellemeye çalışır (Horney, 1998).

Psikoseksüel gelişim dönemi olan oral dönemde bebeğin fizyolojik ihtiyaçlarının karşılanmasının niteliğine göre anne veya bakıcı ile kurulan bağ hayatın devamında kişide önemli yere sahiptir. Freud bu dönemde kurulamayan sağlıklı bir bağın kişinin ileriki yaşamında sevgisizlik, güven sorunu ve sosyal ilişkilerde başarısızlık ortaya

çıkartacağını belirtmiştir. Bir diğer gelişim dönemi olan anal dönemde tuvalet eğitimi sırasında anne veya bakıcı ile yaşanabilecek sorunlar kişinin yaşamında yalnızlık duygusunu ortaya çıkarır. Freud tüm gelişim dönemlerinde bireyin temel ihtiyaçları karşılanmazsa kişilik gelişiminin olumsuz ekileceğini ve sorunların ortaya çıkacağını belirtmiştir (Akt. Senemoğlu, 2005).

#### 2.2.4. Varoluşsal Yaklaşım

Irvin Yalom varoluşsal yalnızlık kavramına dikkat çeker. Varoluşsal yalnızlık, bireylerin yalnız doğduğu ve yalnız öleceği anlamına gelir. Bireyler yalnızlığın hiçbir zaman ortadan kalkmayacağını farkındadırlar ve bunu kabullenirler. Bireyler ikili ilişkiler sayesinde bu duyguyu azaltmanın yollarını arar. Birey sadece diğer kişilerle değil dünyadan da yalıtılmıştır. Bireyin diğerleri ile arasında aşılmaz boşluklar vardır ve doyurucu ilişkilerde bile bu boşluk devam eder (Yalom, 1995).

#### 2.3. Yalnızlığın Türleri

Yalnızlığın zaman açısından üç durumu vardır;

1. **Kısa Süreli Yalnızlık;** Zaman zaman ortaya çıkan kısa süreli yalnızlık hisleridir. Bu durumlar anlıktır, uzun sürmez. Yaşanan olaylarla birlikte kısa süreli yalnızlık hissi oluşur ancak bu duygunun anlık olduğu bilindiği için kaygı yaşanmaz.
2. **Durumsal yalnızlık;** Durumsal yalnızlık kişinin hayatında değişimler olduğunda ortaya çıkar. Yeni bir yere taşınma, boşanma, sevilen bir yakınının kaybedilmesi gibi bir durum sonrası ortaya çıkan yalnızlıktır. Genellikle geçiş süreçleri son buluncaya kadar devam eder ve sonrasında son bulur.
3. **Uzun Süreli (Kronik) Yalnızlık;** Bireyin uzun yıllar boyunca ilişkilerinden tatmin olmamasıyla ortaya çıkar (Erol, 2018).

Kronik yalnızlık, öznenin başkalarıyla yetersiz bağlara sahip olması sebebiyle sürekli acı deneyimi yaşadığı bir koşuldur. Duruma bağlı yalnızlığa, yakın bir arkadaşın ya da bir aile üyesinin ölmesi, romantik bir ilişkinin sonlanması, çocukların evden uzaklaşması gibi hayattaki değişimler sebep olur (Terzi, 2008). Duruma bağlı yalnızlık, kronik yalnızlıktan daha yoğun olabilir. Duruma bağlı yalnızlık, kronik yalnızlığın

aksine yeni insanlarla iletişim kurma yoluyla üstünden gelinebilecek bir durumdur. Duruma bağlı yalnızlıkta yaşanan durum çok bastırılırsa yeni bağlar kurmak çok zor hale gelebilir (Svendsen, 2018). Çevresine uyum sağlama çabası içinde olan birey, ölümcül hastalığa yakalanması, aile bütünlüğünün bozulması, sevdiği birini kaybetmesi, işinden çıkartılması gibi sorunlar yaşayabilmektedir. Bireyler bu sorunlar karşısında kendini güçsüz hissedip, fizyolojik ve psikolojik rahatsızlıklar yaşamaktadır. Bazı bireyler ise büyük yıkıcı olaylar karşısında bile yaşamlarını aynı şekilde sürdürmeye devam ederler. Bireyler sahip oldukları yaşam becerileri ile yaşanan sıkıntılar karşısında ayakta kalmayı başarabilen bireyler daha anlamlı yaşam geçirme hedefi olan bireylerdir (Terzi, 2008). Geçici yalnızlık, birey ister kalabalık bir partide ister evde bir başına olsun, bizi her an ele geçirebilir. Duruma bağlı yalnızlık dışsal nedenlerle kaynaklanırken kronik yalnızlık içsel nedenlerle kaynaklanır. Yine de çoğu durumda hem içsel hem de dışsal nedenlerin etkisi olmaktadır (Svendsen, 2018).

Bir insanın yalnız yaşaması sonucu somut yalnızlık, toplumundan kopma şeklinde olan yabancılaşma, sosyal çevresi tarafından kabul görmeme sonucu yaşanan yalnızlık, kişinin kendi isteği ile insanlarla iletişime girmeyerek kendi isteği ile yaşadığı yalnızlık ve kişinin kendisini kimsesiz ve çaresiz hissettiği gerçek yalnızlık gibi birbirinden farklı yaşantılar yalnızlık diye adlandırılır (Geçtan, 1984).

Weiss yalnızlığı sosyal ilişkiler bakımından ikiye ayırmıştır.

**Sosyal yalnızlık;** Komşular, iş yerindeki arkadaşları, arkadaşları gibi ilişkilerin sayısı ile sosyal ilişkinin tatmin etmemesi durumunda ortaya çıkar.

**Duygusal yalnızlık;** Aile, akranlar ve sosyal ilişkilerde yetersizlik, bağlanma figürünün olmaması ile kendini gösterir (Akt. Kozaklı, 2006).

#### 2.4. Yalnızlığın Sebepleri ve Etkileri

Yalnızlık belirti ve sebeplerine göre ;

**Derin yalnızlık:** Çevresiyle ilişkisi koparak depresyonla beraber gelen yalnızlık.

**Sosyal durum yalnızlığı:** Bireyin toplum içinde kendisini yalnız hissetmesi.

**Duygusal yalnızlık:** Bireyin toplumsal çevresi iyi de olsa psikolojik olarak kendisini yalnız hissetmesi.

**Gizli yalnızlık:** Bireyin iç dünyasından kaynaklanan ve dışarı yansıtılmayan yalnızlık (Demir, 1990).

Yalnızlığın nedenleri olarak Haliloğlu (2008) sosyal ilişkilerde yetersizlik,



bireyin düşük benlik saygısı, sosyal becerilerde eksiklik, gerçek olmayan öznel değerlendirmeler, bireysel, psikolojik ve bilişsel faktörler, toplumsal ve çevre faktörleri olarak sınıflandırmıştır.

Garfield çocukluk döneminde bağlılık ve güven ihtiyacı sağlanmadığında bu durumun sonucu olarak bireyi yalnızlık yaşantılarına götüreceğini belirtmiştir (Garfield, 1986 ).

Yalnızlığın etkileri olarak Rokach;

- Yalnızlık bireyin enerjisinin olumlu yönde kullanılmasını engeller.
- Yalnızlık duygusu baş edilemediğinde bireyin yaşamında kural haline gelen bir güce dönüşebilir.
- Yalnızlık acı verici duygusal iz bırakan bir duygudur.
- Yalnızlık insanların diğer insanlardan uzaklaşmasına sebep olur.
- Yalnızlıkla başa çıkılmadığında hassas ve katı insanlar yaratır.
- Yalnız insanlar sevgi ararlar ve sevgiyi bulduklarında kaybetmemek için çabalarlar.
- Yalnız insanlar işlevsel olmayan düşünceler geliştirerek yanlış karar verebilirler (Rokach, 2004).

Dykstra insanların yalnızlık duygusunu yaşamalarının üç sebebi olduğunu belirtmiştir;

- 1 İnsanlar sosyal ilişkileri kendi istedikleri düzeyde olmadığında, var olan sosyal ilişkileri yeterli gelmediğinde yalnızlık duygusu meydana gelir.
- 2 Düşük benlik saygısı, zayıf sosyal beceriler, hastalık ve kişisel özellikleri nedeniyle yalnızlık duygusu deneyimlenir.
- 3 Diğer insanlarla olan ilişkilerinde nicelik ve nitelik olarak sorun yaşamasına bağlı olarak oluşan yalnızlık (Dykstra, 2009).

İnsanları derinden etkileyebilen ve ciddi sorunlara yol açabilen yalnızlığın;

- kendini suçlama ve değersizlik (Jackson ve Cochran, 1991),
- kaygı (McWhirter 1990; Ryan ve Patterson 1987),

- depresyon (Izgar 2009; Katona 1994; Roscoe ve Skomski 1989),
- problemlerli internet kullanımı (Çağır, 2010),
- umutsuzluk (Kızılgeçit, 2015) ile *pozitif yönde*,
- psikolojik dayanıklılık (Kılıç, 2014),
- iletişim becerisi (Armağan, 2014),
- hayattan duyulan memnuniyet (Atalay, 2010),
- benlik saygısı (Loucks 1980; Sarıçam 2011) ile *negatif yönde* ilişkisinin olması ne kadar ciddi etkilerinin olduğunu göstermektedir.

Young yalnızlığın nedenleri olan otomatik düşünceleri 12 madde de toplamıştır.

Bu düşünceler;

- Düşük benlik kavramı,
- Yakınlığı reddetme,
- Cinsel kaygı,
- Sınırlama,
- Tek başına olmaktan mutsuzluk duymak,
- Sosyal kaygı,
- Sosyal uyumsuzluk,
- Güvensizlik,
- Eş seçiminde problemler,
- Bağlanma kaygısı,
- Pasif olmak,
- Gerçekçi dışı beklentilerdir (Akt; Koçak, 2008).

Yalnızlık üstesinden gelinemediğinde intihar, depresyon gibi sorunlarla sonuçlanabilir. Yalnızlık duygusuyla başa çıkabilmek için çocukluktan itibaren bireylere ben duygusu yerine biz duygusu verilmelidir. Teknolojinin yalnızlaştıran etkisinden kurtulup, sosyalleştiren olumlu özelliklerini yaşamımıza dâhil ederek yalnızlığın etkisini azaltabiliriz. Daha fazla birlikte olunup, birlikte hareket ederek, her insanı içinde bulunduğu şartlar dâhilinde önyargısız şekilde dinleyip anlamaya çalışarak yalnızlık duygusunu paylaşp, etkisinin azaltabiliriz (Engin, Uğuryol ve Kaçmaz 2016).

Bireyin toplumla ilişkisi kaçınılmazdır. Birey toplumla kaynaşıp iç içe geçerse ancak o zaman birey niteliğini kazanır. İnsan diğerleriyle ilişki kurma potansiyeline doğuştan sahiptir. Bu olguya da Adler “*sosyal ilgi*” adını verir. Sosyal ilgi: Kişinin kendisini sosyal beraberlik içerisinde algılamasıdır. Bireylerin topluma ait olduklarını, toplumun parçası olduklarını ve sosyal dünyayla mücadele ederken sergiledikleri davranışları ifade etmektedir. “*Sosyal ilgi geliştikçe aşağılık duygusu ve yabancılaşma da azalmaktadır.*” (Adler, 2002).

## 2.5. Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık

Yüksek Öğrenim Kurumu(YÖK) tarafından 2018 Mayıs ayında açıklanan verilere göre Türkiye’de devlet ve vakıf üniversitelerinde 2017-2018 öğretim yılında 7 milyon 560 bin 371 öğrenci eğitim alıyor (YÖK, 2018). Bu öğrencilerin bir kısmı ailesinden uzakta üniversite hayatını sürdürürken bir kısmı da ailesinin olduğu şehirdeki üniversitede öğrenimini sürdürüyor. Ailesinden uzakta üniversiteye giden öğrenciler başlangıçta ve devamında birçok sorunla karşılaşabiliyor. Barınma yeri, maddi sıkıntılar, aileye duyulan özlem gibi sorunlar öğrencilerin hayatlarını zorlaştırabilir. Düşük benlik saygısına sahip öğrenciler bu değişiklikler karşısında zorluk yaşayabilir. Yaşanabilecek bu sıkıntılar öğrencilerin yalnızlık düzeyinin artmasına sebep olabilir.

Modern dünyamızın teknolojik gelişmelerle ilerlemesi ve bu noktaya gelmesinin temelinde eğitim faktörünün önemli bir rolü vardır. Eğitim modern dünyanın inşasında her ne kadar çok önemli rol oynamışsa da bireylerin psiko-sosyal dünyasının inşasında aynı etkiyi gösterememiştir. İnsanlar tüm konfora ve yaşam standartlarına rağmen ruh sağlığını tehdit eden pek çok psiko-soyal problemle yüzleşmek zorunda kalmıştır. Yalnızlık da bunlardan biridir (Certel, Yakut, Yakut ve Gülsün 2016).

Birçok birey üniversiteye başladığında alışık olunmadık yeni yaşantılar ile karşılaşır. Eğitsel, sosyal, kişisel yaşantılarında yeni görevler üstlenecektir. Üniversite öğrencilerinin bir kısmı uzun yıllardır yaşadıkları şehirlerden uzak şehirlere gidip barınacak ev, yurda yerleşme gibi sorunlarla mücadele etmektedir (Sürücü ve Bacanlı, 2010).

İnsanların yaşam biçimlerinin değişmesine bağlı olarak günümüzde yalnızlık duygusu daha fazla yaşanmaktadır. Şehir yaşam biçimi giderek daha fazla yaygınlık göstermektedir. Şehir yaşamı kırsal kesim yaşamı gibi basit değildir. Kırsal yaşamda herkes birbirini tanır, ilişkiler yüz yüze ve sadedir. Şehir yaşamında ise ilişkiler

yüzeyseldir. İnsanlar şehirde çok sık yer değiştirmekte çok sayıda insanla iletişim kurmaktadır. İnsan sayısı artmakta fakat ilişkilerin niteliği azalmaktadır. Güven, samimiyet şehir yaşamında zor hale gelir. Herkesin birbirinin tanıdığı kırsal yaşamdan, aynı mahallede insanların birbirini tanımadığı şehir yaşamı beraberinde yalnızlığı getirir (Gün, 2006). Kırsal kesimden şehir yaşamına eğitim için gelen üniversite öğrencilerinin de şehir yaşamının getirdiği yalnızlığı yaşamaları beklenebilir.

Ergenlik dönemi gibi kritik bir dönemin ardından başlayan üniversite yılları gençlerin hayatlarının önemli bir bölümünü oluşturmaktadır. Üniversite öğrencileri genç yetişkinlik döneminin görevleri ile başa çıkmaya çalışırken diğer taraftan yeni bir ortama uyum sağlamaya çalışırlar. Bu süreç üniversite öğrencileri için zor hale gelebilir (Özgüven, 1992).

Teknolojinin gelişmesi, insanların sosyal ilişkilerinin farklılaşması sebebiyle insanların yalnızlık düzeyleri artmaktadır. Yalnızlık her yaşta insanı etkilemektedir. İnsanların yaşamlarının her döneminde ilişki kurmaya ihtiyacı olduğundan üniversite yıllarında gençlerin yakın ilişkiler kurmada güçlük çekmesi hem öğrenim hayatlarında hem de iş hayatına başladıklarında sosyal hayata uyum sağlamakta güçlük çekerler (Körler, 2011).

## 2.6. Tek Başına Olma

Bu bölümde tek başınalık kavramının açıklamasına, yalnızlık ile farklılıklarına, tek başına olma tercihinin bireye sağlayabileceği faydalara yer verilmiştir.

Knafo yalnızlığın olumsuz yanlarının yanında olumlu özellikleri olarak insanı geliştiren yönüne tek başınalık demiştir (Knafo, 2012). Her insan temelde yaşamını kendisi sürdürür. İnsanların kendilerine ait duygu ve düşünceleri vardır. Bu durum kaçınılmaz olarak yalnızlığın ve tek başınalığın hayatın içinde olmasını getirir. İnsanın çevresinde ne kadar insan olursa olsun özünde hep tek başınadır (Costache, 2013).

Yalnızlık ve tek başınalık ile ilgili tanımlamalarda karışıklık görülmektedir. Tek başınalığın yalnızlıktan farklı olarak olumlu etkileri vardır (Larson, 1990). Yalnızlık bireyin başkaları ile bağlantı kurma ihtiyacının tatmin edilmemesine verilen duygusal bir karşılıktır (Svendsen, 2018). İnsanlar yapayalnız olmadan kendi istekleri ile tek başına olabilirler. Tek başınalık birey tarafından seçilen bir durumdur. Yalnızlık ise bireyin sosyal ilişkilerinin bozulması sonucu oluşan, hoş olmayan ve seçilmemiş bir durumdur (Yıldırım, 2008). Tek başınalık temelde fiziksel bir terimdir ve kişinin

çevresinde başkalarının olmadığı anlamına gelir. Tek başınalık sözcüğü ilk anda olumlu ya da olumsuz bir anlam belirtmez. Bu duruma göre değişebilir. Yalnızlık olumsuz bir hali ifade eder. Yalnızlığa dair olumsuz ifadeler olduğu gibi birçok şair, filozof tarafından övgüler yapıldığını da görüyoruz. Buradaki övgüler kavram olarak yalnızlığa değil tek başınalığa yapılan, tek başınalığın insana sağladığı faydalara yapılan övgülerdir (Svendsen, 2018).

Yalnızlık ve tek başınalık arasındaki bilinen ilk ayrımı Zimmerman yapmıştır. Yalnızlık negatif, tek başınalık pozitif nedenlerden kaynaklanır. Negatif nedenler olarak insan sevmezliğin, aylaklığın, sıkıntının, hastalık hastalığının sebep olduğunu belirtir. Böyle bir yalnızlık bunalım doğurur. Diğer yandan tek başınalık, bağımsızlık ve özgürlük, huzurlu bir çalışma ortamı, iyi bir karakter yaratır, insanı yüceltir (Akt. Svendsen 2018). Bireyin kendi isteği ile yalnız kalma isteği, geçici olarak tek başına kalma isteği çoğu kez yaratıcı, bireyi geliştirici şekilde sonuçlanır. Yalnızlıktan farklı olarak kendi seçimiyle tek başınalığı tercih eden kişiler yalnızlığın verdiği olumsuz duyguları yaşamaz. Diğer insanlardan farklı olduğunu, yaratıcı özelliklerinin olduğunu düşünen kişiler yalnız kalmaktan korkmaz. Yapıtlar ve buluşlar ancak böyle bir yapıcı tek başınalıkta ortaya çıkar (Geçtan, 1984). Tek başınalık zevk veren, daha olumlu yanları ile yalnızlıktan ayrılır. Yalnızlık duygusunu yaşamadan isteyerek tek başınalığı seçen bireyler özgürlük, hayatını, duygu düşüncelerini gözden geçirme, yaratıcılık, kendinin farkına varma ve bir çeşit yeniden yapılanma fırsatı elde etmiş olur (Long ve Averill, 2003).

Barbaour tek başınalığın insana huzur, kendi hakkında farkındalık, kendini tanıma ve olduğu gibi kabullenme fırsatı sağladığını ifade etmiştir. İnsanın tek başınalık ile kendi içine yönelebildiğini ve tek başınalığın yaratıcılık için tecrübe sağladığını belirtmiştir (Barbaour, 2014). Bununla birlikte tek başınalıkta toplumla ilişki devam etmelidir. Tek başınalıkta toplumdaki tamamen uzaklaşmaya başladığında tehlike oluşturup hastalık haline gelebilir (Svendsen, 2018).

Tek başınayken içsel dünyanın zenginliklerine inip görsel sanatlar, edebiyat, müzik, bilim ve teknoloji alanlarında farklı ürünler ortaya konulabilir. Yaratıcı bir insan tek başınayken yalnızlık çekmez, üzerinde çalışmakta olduğu ürünün diğer insanlar tarafından beğenileceğini, kabul edileceğini ümit ederek yalnızlığın olumsuz duygularını yaşamaz (Geçtan, 1984).

Tek kaldığında yalnızlığı hissetmeyen insanlar, yalnızlığın meydana getirdiği değersizlik hissi, acı verici duygu, içsel sıkıntıyı yaşamazlar. Tek başınayken yalnızlık

hissetmeyen kişiler diğer insanlardan farklı hissettiğinde bu duyguları yaratıcı faaliyetler için kullanabilir. Tek başınalığı tercih eden her insan tabii ki yaratıcı, ortaya farklı alanlarda ürünler koyabilen insan demek değildir. Bir şey üretirken tek başına olmayı seven, bu durumu faydaya çevirebilen, düşüncelerinde özgür insanlar yaratıcı kişilerdir (Erol, 2018). İçinde bulunduğumuz kültürde yalnızlık çok ürkütücü bir durum olarak algılanır. Bireyler yalnız kalmaktan korktukları için tek başına olmanın olumlu yönlerini fark edemezler. Bu yüzden yaratıcı yalnızlığı yaşayabilen insan sayısı çok azdır (Geçtan, 1984 ).

Yalnızlık, tek başına kalmanın üstesinden gelinmeye çalışmakla değil, daha çok aşırı stres ve sosyal etkileşimlerin kısıtlı olduğu durumlarda etkisini gösterir (Hawkey, Burleson, Berntson ve Cacioppo, 2003). Sermat yalnızlık deneyimiyle ilgili 400 den fazla denemeyi incelerken, fiziksel yalıtılmışlıkla hissedilen yalnızlık arasında hiçbir bağlantı bulamamıştır (Akt. Svendsen, 2018). Birey insanlardan ayrı ve tek başına kalmak isteyebilir. Birey tek başına kalmak istediğinde, sosyal çevresinden almaya alışageldiği çevresindeki fiziksel uyaranlardan mahrum kalması da davranış bozukluklarına neden olabilir (Geçtan, 1984 ).

Tek başınalık kişilik gelişimini olumlu etkiler. Yalnızlık ve tek başınalık kavramları birbirinden sonuçları ile ayrılır. Yalnızlığın acı verici olumsuzluklarına rağmen tek başınalık yalnızlıktaki duyguları içermez. Tek başınalık kişilik gelişimine katkı sağlar ve birçok ergen tek başınalığı geçici bir durum olarak görür (Buchholz ve Catton 1999).

Tek başınalık tercih edilirken, yalnızlıkta bireyler sosyal ilişkiler kurmak ister. Tek başınalıkta bireyler kendileri hakkında düşünme, hayatlarını planlama fırsatı kazanırlar. Tek başınalığı yaşayan bireyler sonraki sosyal ilişkilerini daha sağlıklı yürütebilir (Burger,1995). Ergenliğin erken döneminde daha fazla tek başına olma ihtiyacı hissedilir. Ergenlik döneminde tek başına zaman geçirebilen bireylerin, bu fırsatı bulamayanlara göre daha iyi sosyal yaşantılarının olduğu görülür (Larson, 1997).

Yalnızlık olumsuz bir duygu iken tek başınalıkta kişinin kendi isteği ile olan ve kazanımların olduğu bir durumdur. Birey tek başınayken kendisini özgür hisseder. Düşüncelerin önem kazandığı, olgunlaştığı anlar deneyimlenir (Long ve Averill, 2003).

Abraham Maslow kendini gerçekleştiren kişilerin özelliklerinden biri olarak yüksek gizliliğe olan ihtiyacı belirlemiştir (Akt. Burger, 1995). İnsanlar yalnız başına çok zaman harcıyorlar ve hatta yalnızlık aramak için büyük çaba harcıyorlar (Larson, 1990). İnsanların bağlanma, bağlılık ve sosyal ilişkiler için biyolojik ihtiyacı varken

neden yalnızlığa ihtiyaç duyulduğu çelişkilidir (Long ve Averill, 2003).

Tek başınlık ile manevi, dini, yaratıcı ve sanatsal kazanımlar elde edilir. Tek başınlık zihinsel ve fiziksel aktivitelerini seçme özgürlüğü sunar. Özgürlük yaratıcı etkinlik için önemlidir. Tek başınlığın sağladığı özgürlük ile yaratıcılığa ortam sağlanmış olur. Yaratıcılık daha önceki ilgisiz fikirlerin arasındaki ilişkinin oluşturulması ve bu ilişkilere değer katılmasıdır. Tek başınlık hayalin katılımını teşvik eder (Long ve Averill, 2003).

Bugüne kadar yapılan araştırmalar, yalnızlık tercihinin iki genel eğilimden birini yansıtabileceğini göstermektedir. Bir yandan, bazı insanlar yalnızlığı tercih ediyorlar çünkü sosyal etkileşimden kaçınmak ya da kaçmak istiyorlar. Bu insanlar sosyal kaygı ve utangaçlık gibi kavramları ölçen ölçeklerle tanımlanabilir. Bazı insanlar genellikle sosyal etkileşim üzerinde yalnızlığı seçerler çünkü yalnız zaman harcamaktan elde edilen faydaları takdir etmeye başlamışlardır (Burger 1995). Larson'ın gözlemlediği gibi, insanların tek başlarına ya da başkalarıyla birlikte geçirdikleri zaman miktarı genellikle edindikleri sosyal rol ve sorumlulukları yansıtır. Yalnız vakit geçirmeyi tercih edenler muhtemelen deneyime, sosyal bir ortamda olmayı tercih eden insanlardan farklı bir tepkiye sahip olacaklardır (Akt. Burger, 1995).

Birçok insan için tek başına olma tercihinin pozitif refah ile ilgili olduğudur. Her ne kadar bazı insanlar sosyal kaygı ya da sosyal beceri eksikliği yüzünden sosyal etkileşimlerden kaçınırsalar da, diğerleri yalnız zaman harcamayı seçerler çünkü deneyimden zevk alırlar ve tek başınlıktan elde edilen faydaları takdir ederler (Burger 1995). Yalnızlık bireyin özgürlüğü ile ilgilidir. İnsanın diğer insanlarla ilişki kurmaya ihtiyacı olduğu kadar tek kalmaya da ihtiyacı vardır. Bu tercih edilerek yaşanan duyguda kendini tanıma ve keşfetme süreci yaşanır. Diğer insanlarla ilişki kurmamızın önemi kadar tek olmanın da önemi vardır. Bilim, edebiyat, sanat, din ve felsefe alanında yaratıcılığı besleyen, geliştiren bir dönemdir. Uygarlık tarihinde iz bırakmış birçok insanın bu süreçten geçtiğini görmekteyiz. Bunaltıcı, istenmeyen yalnızlıkta ise sosyal ilişkilerin çeşitli nedenlerle bozulmasından kaynaklanan ve bazen ciddi psikolojik sorunlara yol açan bir durumdur (Güney, 2015).

Her insan hayata aşağılık duygusu ile başlar. Yaşam boyunca bu aşağılık duygusu ile baş etmek için çabalar. Adler' e göre aşağılık duygusu insanların kendilerini geliştirme, ilerleme ve yetkinlik çabalarının kaynağıdır. Bütün davranışların temelinde yatan bu güdü, insandaki temel güdü olan üstünlük çabasının da kaynağıdır. İnsanlar yaşamdaki engeller üzerinde bir üstünlük kurmak ve böylece aşağılık duygularından

kurtulmak ister. Üstünlük çabası algılanan daha düşük konumdan algılanan daha yüksek bir konuma geçme isteği olarak ifade edilmiştir. İnsanın negatif durumdan pozitif duruma geçiş çabasıdır (Adler 2000).

Adler aşağılık duygusunu faydalı olarak görmekte ve yaratıcılığın kökeni olduğuna inanmaktadır (Adler, 2002). Alan yazına bakıldığında tek başınalığın yaratıcılık için tecrübe sağlayacağı ifade edilmektedir (Barbaour, 2014; Erol, 2018; Geçtan, 1984; Holmes, 1986). Adlere göre benlik, yaratıcı benlik kavramıyla açıklanır. Birey için anlamlı ve güvenilir bir yaşantı olmadığında tek başınalık tercihi ile kendini geliştirmek için faaliyetlerde bulunabilir. Bireyler hayatta iz bırakma, daha iyi bir konuma geçme isteği, bilim, sanat, resim, müzik, edebiyat ve daha birçok alanda başarı elde ederek, tanınma, saygı elde ederek eksiklik duygularının üstesinden gelmeye çalışabilir. Başarı, saygı, tanınma elde etmek için tek başına olmayı tercih ederek ürünü üzerinde çalışmak isteyebilir.

Kant toplumla bağları koparmadan, toplumdan kaçmadan kendine yetmek, kendinle kalmanın önemini ifade eder. Özellikle toplumla birlikteliğin devam etmesi koşuluyla tek başınalığın olması gerektiğini vurgulamıştır. Diğer yandan insanları sevmeyerek, onları düşman görerek uzaklaşmayı, kaçmanın insana faydasından çok zararının olacağını ifade etmiştir (Kant, 2016).

Thoreau tek başınalığı sevdiğini ve tek başınalığın çok iyi bir dost olduğunu belirtmiştir. Tek başınayken özgür olunur, keyfince istediğini yapma fırsatı edinilir. Düşünen insanların hep tek başına olduklarını ve başkalarıyla birlikteyken bile düşünerek tek başınalığın yaşanabilirliğine değinmiştir (Akt. Svendsen 2018).

Bireyler yalnızlıktan kaçarken tek başınalığın sağladığı faydaları kaçıır. Tek başınalıkta birey zihnini toplar, düşünceleri olgunlaşır. Birey tek başınalığı yaşamadığı, tanımadığı için neler kaçırdığının farkında bile değildir (Bauman, 2014).

Aristoteles tüm erdemlerin başkaları ile birlikte yapılabileceğini ama bilge insanın diğer insanlardan bağımsız bir şekilde eserini tek başınayken gerçekleştireceğini belirtmiştir. Başkaları ile birlikte çalıştığında da iyi eserler oluşabilse de bilge kişinin kendisine en yeter kişinin o olduğunu belirtmiştir (Akt. Svendsen 2018).

Yalnızlık sancılı bir durumdur. Tek başınalık yalnızlığı tercih etmektir. Büyük eserler büyük emekler edilerek tek başınalıkta ortaya çıkar. Tek başınalık yalnızlıktan farklıdır. Bilerek, isteyerek uzak kalmaktır insanlardan (Sayar,2016).

Nietzsche düşünürlerin tek başınalığa ihtiyacı olduğunu belirtmiştir. İnsanlarla ilişkilerin olması gerektiğini ama tek başınalığın mutlaka deneyimlenmesi gerektiğini



vurgular. İnsanın ancak tek başınlığı seçerek kendini keşfedebileceğini savunmuştur. Ona göre düşünür kendisi ile olmalıdır. Tek başınlığı iyi tek başınlık ve kötü tek başınlık olarak ayırmıştır. İyi tek başınlıkta özgürlüğün önemini vurgularken, tek başınlık yetisinin öğrenilmesi gerektiğini de belirtmiştir (Akt. Svendsen 2018).

Yalnızlık karanlık gibi olumsuz bir durumdur. İnsan bu büyük evrende korkar. Yalnızlıkta insan birilerini ararken, tek başınlıkta birilerine ihtiyaç yoktur. Tek başına ve keyifli olmayı becerebilen bir insanın içi sevgiyle doludur. Tek başınlıkta insan kendini, yaşamın anlamını, önemini, güzelliğini, neşesini bulur. Bir insanın kendini bulması ancak tek başınlıkta gerçekleşir ve bu en önemli keşiftir (Osho, 2011).

Cristian Garve de tek başınlığın özgürlük ve ortaya bir ürün çıkartmak için fırsat sağladığını ifade eder. Tüm büyük düşünürlerin, şairlerin tek başınlığı sevdiğini ve ihtiyaç duyduğunu belirtir. Diğer taraftan tek başınlığın her insan için tehlike oluşturup hastalık haline gelebileceğini vurgular. Topluma insanların kaçınılmaz olarak ihtiyacı olduğunu ama tek başınlığı tercih etmeden de insanların yaşamını sürdürebileceğini vurgular (Akt. Svendsen 2018).

Yalnızlıkta duygusal boşluk, özlem, yakınlık, kaybedilen herhangi bir şeyin eksikliği vardır. Yalnızlıkta bu duyguları değiştirme isteği vardır. Yalnızlık durumundan kurtulma isteği vardır. Tek başınlıkta ise bireyin geçici sürelerde, gerginlik yaratmayan, kendi kendine yettiği bir durumdur (Holmes, 1986). Diğerlerinden uzak olunan zaman, gerekli kendini yansıtmaya için harcanabilir. İnsanların kişisel sorunları düşünmek ya da kişisel problemlerle ve önemli kararlarla çalışmak için genellikle zamana ihtiyaçları vardır (Burger 1995). Tek başınlıkta üretken çalışmanın, yaratıcılığın ortaya çıkabilmesi için daha olgun bir ortam oluşur. Yalnızlığın getirebileceği olumsuz durumların üstesinden gelirse, tek başınlıkta hem daha iyi sosyal ilişkiler geliştirmesine, hem de tek başınlığın kattığı olumlu sonuçların kazancı olacaktır. Ergenlik döneminde bu süreç iyi yönetilmeli ve yalnızlığın yıkıcı sonuçlarının yerine tek başına olma ihtiyacı yerine getirilerek bireyin gelişimi sağlıklı bir ilerlemeye yönlendirilebilir (Holmes, 1986).

Yalnızlığın bir insanın sağlığı üzerinde olumlu ya da olumsuz bir etkisi olabileceğini yapılan çalışmalar göstermektedir. Başkalarından uzaklaşmanın insanları nasıl etkilediği, kişinin genel tek başınlık tercihine bağlı olabilir. Bireylerin tek başınlık tercihinde bireysel farklılıklar vardır (Burger, 1995).

Zimmerman tek başınlıkta insanlarla etkileşim halinde olunması gerektiğini belirtir. İnsanlardan tamamen soyutlanarak tek başınlık olmaz. Gerçek bilgelik tek

başınalıkla dünya arasındadır. Tek başınalık gerçek yaşamı ve gerçek tanınmayı içerir (Akt. Svendsen 2018).

## 2.7. İlgili Çalışmalar

Ercan (2017) yaptığı çalışmada, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile tek başınalığı tercih etme düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Wang (2016) 201 genç ergende tek başınalık tercihi ile depresif belirtiler arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada tek başınalık tercihi ile olumsuz benlik saygısı arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Wang, Rubin, Laursen, Booth-LaForce ve Rose-Krasnor (2013) tarafından 438 öğrenci ile yapılan çalışmada erken ergenlikte ve geç ergenlikte tek başınalığı tercih etme ve benlik saygısı ilişkisi de incelenmiştir. Erken ergenlikte tek başınalık tercihi ile benlik saygısı arasında negatif ilişki bulunurken, geç ergenlikte ilişki bulunamamıştır. Wang ve diğerleri (2013) tarafından yapılan çalışmada ergenlerde tek başınalık ile utangaçlık arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Wang (2014) ergenlerde tek başınalık ile utangaçlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulmuştur. Wang (2016) ergenlerde utangaçlık ve tek başınalık tercihi üzerine yaptığı çalışmada pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Waskowic ve Cramer (1999) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinde tek başınalık tercihi ile yalnızlık arasında pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Tek başınalık tercihi ile sosyal kaygı arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Cramer ve Lake (1998) yaptıkları çalışmada yalnızlık ile tek başınalık tercihi arasında orta düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur. Burger (1995) üniversite öğrencilerinde yaptığı çalışmada tek başınalık tercihi ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonucunda yalnızlık ve tek başınalık tercihi arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Sermat (1980) yalnızlık deneyimiyle ilgili 400 den fazla denemeyi incelerken, fiziksel yalnızlıkla hissedilen yalnızlık arasında hiçbir bağlantı bulamamıştır (Akt. Svendsen, 2018).

Odacı (1994) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinde yalnızlık, benlik saygısı ve yakın ilişkiler kurabilme düzeyleri ilişkisi araştırılmıştır. Çalışmanın sonucunda yalnızlık düzeyi ile benlik saygısı arasında negatif, benlik saygısı yakın ilişkiler kurabilme derecesi arasında pozitif bir ilişki saptamıştır.

Büyük (2017) 20-40 yaş arası yetişkinlerde benlik saygısı, yalnızlık ve sosyal medya ilişkisini incelemiştir. İstanbul ilinde yaşayan 106 katılımcı ile yaptığı

çalışmasında benlik saygısı, yalnızlık ve sosyal medya paylaşımları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Şentürk (2010) tarafından yapılan araştırmada liseli öğrencilerin yalnızlık algısının benlik saygısı, sosyal beceri ve kişilik özellikleri bağlamında değerlendirilmiştir. Araştırma İstanbul ili Kartal ilçesinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı okullarda öğrenim görmekte olan 467 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Araştırma verileri ‘kişisel bilgi formu’, ‘UCLA Yalnızlık Ölçeği’, ‘Sosyal Beceri Envanteri’, ‘Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri’ ve “Sıfat Tarama Listesi (ACL)” ile toplanmıştır. Bu öğrencilerin sosyal becerileri, benlik saygıları ve kişilik özellikleri, öğrencilerin yalnızlık algılarını anlamlı derecede yordadığı bulgulanmıştır.

Tohumcu (2018) internet ve akıllı telefon bağımlılığı ile benlik saygısı ve yalnızlık arasındaki ilişkinin çeşitli demografik değişkenler açısından incelemesini yapmıştır. Araştırmaya 230 kişi katılmıştır. Araştırma verileri “Demografik Veri Formu”, “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği”, “Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu”, “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” ve “UCLA Yalnızlık Ölçeği” ile toplanmıştır. Analizler sonucunda akıllı telefon bağımlılığı ile benlik saygısı ve yalnızlık arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Aynı şekilde internet bağımlılığı ile benlik saygısı ve yalnızlık arasında da anlamlı ilişki bulunmuştur.

Turan (2010) üniversite öğrencilerinin ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalarını yordamada yalnızlık, benlik saygısı, yaş, cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumunun rolü üzerine araştırma yapmıştır. Çalışma Anadolu Üniversitesinden 970 öğrenci ile yapılmıştır. İlişkilerin yönü incelendiğinde; benlik saygısı düzeyi düştükçe ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtma düzeyinin önemli bir biçimde arttığı, yalnızlık düzeyi düştükçe ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtma düzeyinin önemli bir biçimde azaldığı görülmektedir.

Buluş (1997) Pamukkale Üniversitesi öğrencilerinde yalnızlık düzeyini ölçmek, bölüm, sınıf, cinsiyet, barınma türü, öğrencinin geldiği yerleşim birimi ve sosyal ilişkilerinden aldığı, doyum düzeyi ile ilişkisini saptamak amacıyla yaptığı çalışmada örneklemin %15,5’inde yüksek düzeyde yalnızlık yaşadığını ve sosyal bilimlerde öğrenim gören öğrencilerin yalnızlık düzeyinin fen ve teknik bilimlerde öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek olduğunu göstermiştir. Ayrıca, yalnızlık düzeyinin birinci sınıftan son sınıfa doğru düştüğü ve sosyal ilişkilerinden az doyum aldığını belirten öğrencilerde yalnızlık düzeyinin daha yüksek olduğu da bulgulanmıştır. Fakat yalnızlık ile barınma türü, cinsiyet ve geline yerleşim birimi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Özkaya (2017) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinde yalnızlık, umutsuzluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma 375 öğrenciye uygulanmıştır. Umutsuzluk ve yalnızlık arasında pozitif yönde orta düzey ilişki, yaşam doyumu ile yalnızlık arasında orta düzeyde negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur.



## BÖLÜM III

### 3. YÖNTEM

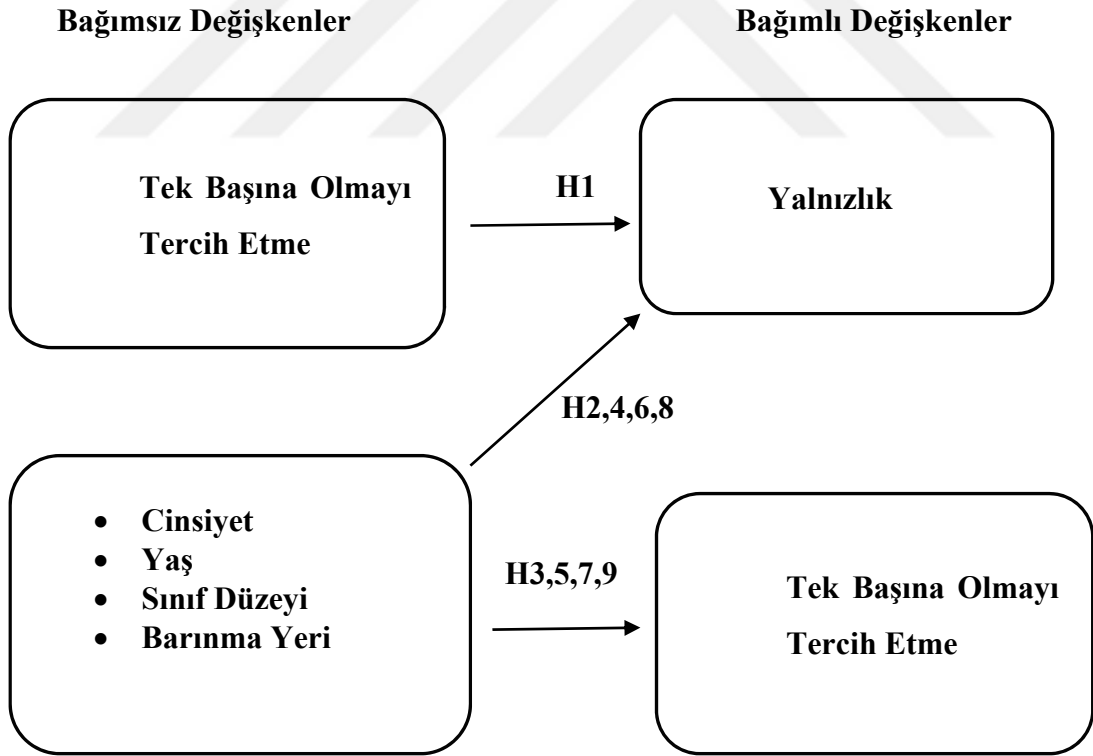
Bu bölümde araştırmanın amacı, modeli, evreni, örnekleme, veri toplama araçları ve veri analizine ilişkin açıklayıcı bilgiler yer almaktadır.

#### 3.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinde yalnızlık ile tek başına olmayı tercih etme ilişkisi ve bu iki değişkenin, cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi ve barınma yeri düzeylerine göre değişip değişmediğini incelemek amaçlanmıştır.

#### 3.2. Araştırmanın Modeli

Araştırmanın görsel modeli şekil 1’de gösterilmiştir.



Şekil 1. Araştırmanın görsel modeli

Araştırmada üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve tek başına olma tercihi arasındaki ilişkiyi incelemek üzere betimsel bir model olan ilişkiyel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkiyel tarama modeli; iki ya da daha fazla değişkenin birbirleri ile farklılaşıp farklılaşmadığını farklılaşma var ise ne derecede olduğunu betimleyen araştırma modelleridir (Karasar, 2003).

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve tek başına olma tercihi düzeyleri; katılımcıların yaşı, cinsiyeti, sınıf düzeyi, barınma yeri gibi değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı ilişkiyel tarama modeli çerçevesinde incelenmiştir.

Araştırmada tek başına olma tercihi bağımsız, yalnızlık bağımlı değişkendir. Yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi ve barınma yeri de araştırmanın bağımsız değişkenleri, yalnızlık ve tek başına olmayı tercih etme bağımlı değişkenleridir.

### **3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi**

Araştırmanın evrenini Çukurova Üniversitesi öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi evrenden “Basit Seçkisiz Örnekleme Yöntemi” ile belirlenmiş 428 üniversite öğrencisidir.

### **3.4. Araştırmanın Yapılışı**

Araştırma için ilk olarak Çağ Üniversitesinden etik kurul onayı alınmıştır. Etik kurul onayı alındıktan sonra araştırmanın yapılacağı Çukurova Üniversitesinden gerekli izinler alınmıştır. Gerekli izinler alındıktan sonra katılımcılara ön bilgi verilerek onamları alınmıştır. Veriler Eğitim Bilimleri Fakültesinden ve Sağlık Bilimleri Fakültesinden toplanmıştır. Sınıf öğretmenliği, İngilizce öğretmenliği, Türkçe öğretmenliği, okul öncesi öğretmenliği, psikolojik danışma ve rehberlik ve hemşirelik lisans programından toplam 430 öğrenciye “Basit Seçkisiz Örnekleme Yöntemi” ile çalışma uygulanmıştır. Verilerin 2 tanesi eksik doldurulduğu için elenmiştir. Toplamda 428 öğrencinin verileri değerlendirmeye alınmıştır.

### **3.5. Veri Toplama Araçları**

Veriler “UCLA yalnızlık ölçeği”, “tek başına olmayı tercih etme ölçeği” ve “kişisel bilgi formu” ile toplanmıştır.

### 3.5.1. UCLA Yalnızlık Ölçeği

UCLA yalnızlık ölçeği bireylerin yalnızlık düzeylerini belirlemek için, Russell, Peplau ve Ferguson tarafından geliştirilmiştir (Russell, Peplau ve Ferguson 1978). Ölçek Russel, Peplau ve Cotrana (1980) tarafından yeniden gözden geçirilmiş ve maddeler yarısı olumlu yarısı da olumsuz ifadeleri içeren bir form haline getirilmiştir. Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Demir (1989) tarafından yapılmıştır. Ölçek toplam 20 maddeden oluşmaktadır, maddelerin yarısı düz yarısı ters yönde kodlanmıştır. Ölçeğin maddeleri, kişiler arası ilişkilerle ilgili olarak duygu ya da düşünce belirten durumlardan oluşmakta ve katılımcılardan her bir maddede belirtilen durumu ne ölçüde yaşadıkları sorulmaktadır. Katılımcılardan, maddelerin cevaplarını dördümlük likert tipi ölçek üzerinde belirtmeleri istenmektedir. Ölçeğin puanlamasında en yüksek puan 80, en düşük puan ise 20 olarak belirtilmiştir. Ölçekten alınan puanın yükselmesi yalnızlık seviyesinin de yükseldiğini göstermektedir (Demir 1989).

Demir (1989) ölçeğin Türkçe uyarlaması ile yapmış olduğu çalışmada, özgün form ile yapılan çalışmada olduğu gibi, .96 gibi yüksek bir iç tutarlılık katsayısı elde etmiştir. Test-tekrar test güvenilirliğini test etmek amacıyla normal gruba ölçeği beş hafta sonra tekrar uygulamış ve iki uygulamadan elde edilen puanlar arasında .94 gibi yüksek bir korelasyon bulmuştur. Çakıl (1998) ölçeğin güvenilirliğini test tekrarı yöntemiyle incelemiş ve iki uygulamadan elde edilen puanlar arasındaki korelasyon katsayısı .92 olarak bulunmuştur.

Bir diğer çalışmada Çakıl (1998), yaygın olarak yapıldığı gibi UCLA Yalnızlık Ölçeğinden alınan puanlar ile Beck Depresyon Envanterinden elde edilen puanlar arasındaki korelasyonu test etmiş ve .72 gibi yüksek bir korelasyon bulmuştur.

### 3.5.2. Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği

Tek başınlığı tercih etme ölçeği Burger (1995) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik, güvenilirlik çalışması Erpay (2017) tarafından yapılmıştır. Ölçekte toplam 12 madde vardır. Her madde iki seçenektir oluşmaktadır. İki maddeden biri tek başınlığı tercih etme yönünde anlam içerirken, diğer seçenek diğer insanlarla birlikte olma yönünde anlam içerir. Tek başınlığı tercih etmeyi yansıtan maddelerin her biri 1 puan olarak değerlendirilir. Ölçekten en yüksek 12 puan en düşük 0 puan alınabilir. Yüksek puan tek başınlığın daha fazla tercih edilmesi anlamına gelir (Burger, 1995).

Ölçeğin iç-tutarlık güvenilirlik katsayısı tüm ölçek için .77'dir. Ölçeğin tüm ölçek için elde edilen test tekrar test güvenilirlik katsayısı .81 bulunmuştur (Erpay, 2017).

### 3.5.3. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum, fakülte, lisans programı, sınıf düzeyi ve barınma yeri bilgilerine ilişkin bilgi toplamak amacıyla oluşturulmuştur.

Barınma yeri sorusunda öğrenci evi, öğrenci yurdu ve aile ile birlikte seçenekleri konularak araştırma amacına uygun bilgi edinilmeye çalışılmıştır. Yaş, cinsiyet ve sınıf düzeyi ve barınma yeri sorularının cevapları da araştırma amacına uygun olarak kullanılmıştır.

### 3.6. Ölçeklerin güvenilirlik Analizleri

Çalışma kapsamında kullanılan UCLA yalnızlık ve tek başına olmayı tercih etme (TBOTEÖ) ölçeklerine ilişkin güvenilirlik analizleri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1.

*Çalışmada Kullanılan Ölçeklerin Güvenirlilik Katsayı Değerleri*

Ölçülen değişkenler	Güvenirlilik Değerleri (Cronbach Alpha)
UCLA Yalnızlık Düzeyleri	0,774
Tek başına olmayı tercih etme düzeyleri	0,770

Yapılan çalışmada kullanılan UCLA yalnızlık düzeyleri ve tek başına olmayı tercih etme düzeyleri ölçek sorularına ait Cronbach Alpha kat sayı değerlerinin gösterildiği Tablo 1 incelendiğinde; katılımcıların UCLA yalnızlık düzeyleri ölçeği Cronbach alpha kat sayı değerlerinin 0,774, tek başına olmayı tercih etme düzeyleri ölçeği Cronbach alpha kat sayı değerlerinin 0,770 olduğu belirlenmiştir. Cronbach alpha iç tutarlılık kat sayısı 0,60 – 0,80 arasında ölçek güvenilir; 0,80-1,00 arasında ise ölçek değeri yüksek derecede güvenilir olduğu kabul edilmektedir (Arıkan, 2007; Akt. Çiftçi ve Öneren, 2017: 572). Bu bağlamda çalışmada kullanılan UCLA yalnızlık düzeyleri ölçeği ile tek başına olmayı tercih etme düzeyleri ölçeklerinin güvenilir olduğu ifade edilebilir.



Tablo 2’de araştırmada kullanılan ölçeklerin normallik dağılımına ilişkin analiz bulguları özetlenmiştir.

Tablo 2.

*Araştırmada Kullanılan leklerin Normallik Dağılımına İlişkin Analiz Bulguları*

<b>Değişkenler</b>	<b>UCLA yalnızlık düzeyleri</b>	<b>Tek başına olmayı tercih etme düzeyleri</b>
Ortalama	38,7	6,37
Medyan	38,0	6,0
Standart sapma	7,7	3,0
Skewness	0,658	0,035
Kurtosis	0,117	-0,726

Tablo 2 incelendiğinde; UCLA yalnızlık düzeyi leğinin ortalama skorunun 38,7 medyanının (ortanca değer) 38,0 standart sapma değerinin 7,7 skewness (arpıklık) katsayısının 0,658 ve kurtosis katsayısının 0,117 olduğu gözlenmektedir. Tek başına olmayı tercih etme düzeyleri leğinin ortalama skorunun 6,37 medyanının (ortanca değer) 6,0 standart sapma değerinin 3,0 skewness (arpıklık) katsayısının 0,035 ve kurtosis katsayısının -0,726 olduğu görülmektedir. Kalafat (2018)’ın aktarımına göre; Hair ve arkadaşlarının 2013’de ‘‘ok değişkenli veri analizi’’ adlı çalışmalarında skewness (arpıklık) ve kurtosis değerlerinin -1 ile +1 arasında olmasının verilerin normal dağıldığını kabul edildiğini vurgulanmıştır. Sevin ve Küçük (2016)’n aktarımına göre de; Tabachnick ve Fidell, skewness ve kurtosis değerlerinin +1,500 ve -1,500 değerleri arasında olduğunda dağılımın normal dağılım gösterdiği kabul edilmektedir. Bu bağlamda yapılan çalışmadan elde edilen sonuçlara göre Ucla yalnızlık düzeyleri ve tek başına olmayı tercih etme düzeyleri leklerinin skewness (arpıklık) ve kurtosis değerleri sonuçlarının -1 ile +1 değerleri arasında değiştiği ve araştırmada kullanılan tüm ölçeklerin normal dağılım gösterdiği anlaşılmıştır.

Tablo 3’de araştırmada kullanılan ölçeklerin faktör analizine uygunluğuna ilişkin veriler özetlenmiştir.

Tablo 3.

*Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Faktör Analizine Uygunluğuna İlişkin Veriler*

		Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) Örneklem Ölçüm Değer Yeterliliği	,885
UCLA Yalnızlık Düzeyleri		Ki-kare	2481,009
	Barlett Testi	Sd	190
		Sig	0,000
		Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) Örneklem Ölçüm Değer Yeterliliği	,836
Tek başına olmayı tercih etme düzeyleri		Ki-kare	872,365
	Barlett Testi	Sd	66
		Sig	0,000

Tablo 3’de görüldüğü üzere araştırmada kullanılan UCLA yalnızlık düzeyleri ölçeğinin KMO değeri ,885; tek başına olmayı tercih etme düzeyleri ölçeğinin KMO değeri ,836 olarak bulunmuştur. Yurdugül (2009)’ün aktarımına göre; KMO değeri 0,60 değerinden küçük ise ‘kötü’, 0,60 değeri ile 0,70 değeri arasında ise ‘zayıf’, 0,70 değeri ile 0,80 değeri arasında ise ‘orta düzey’, 0,80 ile 0,90 değeri arasında ise ‘iyi’, 0,90 değeri ile 1,00 değerleri arasında ise ‘mükemmel’ olarak ifade edilmektedir. Bu bağlamda yapılan araştırmada kullanılan ölçek değerlerinin 0,80 değeri ile 0,90 değeri arasında yer aldığı, bu bağlamda kullanılan UCLA yalnızlık düzeyleri ölçeği ve tek başına olmayı tercih etme düzeyleri ölçeği ölçekleri açısından elde edilen bulguların KMO değerlerinin ‘iyi’ olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca her iki ölçeğin Barlett küresellik testi sonuçlarının da istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir ( $p=0,000$ ,  $p<0,05$ ).

### 3.7. Verilerin Analizi

Yapılan çalışmadan elde edilen sonuçlar frekans dağılımları, ortalama ve standart sapma değerleri ile birlikte bulgular bölümünde özetlenmiştir. Öğrencilerin cinsiyet ve yaş düzeyi değişkenlerinin; UCLA yalnızlık, tek başına olmayı tercih etme (TBOTEÖ) ölçekleri ile farklılıkların incelenmesinde bağımsız gruplar t-testi analizi, öğrencilerin okudukları sınıf düzeyi ve öğrencilerin barınma yeri değişkenlerinin; UCLA yalnızlık ve tek başına olmayı tercih etme (TBOTEÖ) ölçekleri ile farklılıkların incelenmesinde ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yöntemi kullanılmıştır.

Analiz için hazırlanan veriler istatistik analiz programına yüklenerek Pearson korelasyon ve Regresyon analizi sonuçlarına göre; UCLA yalnızlık ve tek başınalık tercihi (TBOTEÖ) ölçekleri arasında istatistiki olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığı test edilmiştir.

## BÖLÜM IV

### 4. BULGULAR

#### 4.1. Demografik Özelliklere Ait Bulgular

Bu bölümde araştırmaya dâhil olan katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir (Tablo 4).

Tablo 4.

*Araştırmaya Dâhil Olan Öğrencilerin Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular*

		Ort±ss	
Yaş		20,39±1,93	
		Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	157	36,7
	Kadın	271	63,3
Medeni Durum	Bekar	405	94,6
	Evli	23	5,4
Okudukları Fakülte	Eğitim Bilimleri Fakültesi	347	81,0
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	81	19,0
Okudukları Lisans Programı	Hemşirelik	81	19,0
	İngilizce Öğretmenliği	62	14,5
	Okul Öncesi Öğretmenliği	67	15,7
	PDR	106	24,8
	Sınıf Öğretmenliği	46	10,7
	Türkçe Öğretmenliği	66	15,4
Öğrencilerin Okudukları Sınıf Düzeyi	1. Sınıf	171	40,0
	2. Sınıf	94	22,0
	3. Sınıf	66	15,4
	4. Sınıf	97	22,7
Öğrencilerin Barınma Yeri	Öğrenci Yurdu	196	45,8
	Öğrenci Evi	117	27,3
	Aile ile Birlikte	115	26,9
<b>Toplam</b>		<b>428</b>	<b>100,0</b>

Tablo 4 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ortalamalarının 20,39±1,93 ve % 63,3'ünün kadın olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin % 5,4'ünün evli olduğu gözlenirken, % 81'inin eğitim bilimleri fakültesinde öğrenim gördükleri

saptanmıştır. Okudukları lisans programı açısından öğrencilerin % 24,8'sinin PDR, % 19'unun ise hemşirelik, % 15,7'sinin okul öncesi öğretmenliği, % 15,4'ünün Türkçe öğretmenliği, % 14,5'inin İngilizce öğretmenliği ve % 10,7'sinin sınıf öğretmenliği bölümlerinde öğrenim gördükleri tespit edilmiştir.

Öğrencilerin okudukları sınıf düzeyi açısından % 40,0'ının 1. sınıfta, % 22,7'sinin 4. Sınıfta,% 22,0'ının 2. sınıfta ve % 15,4'ünün 3. sınıfta öğrenim gördükleri belirlenmiştir. Öğrencilerin barınma yeri açısından % 45,8'inin öğrenci yurdunu tercih ettikleri gözlenirken, % 27,3'ünün öğrenci evi ve % 26,9'unun aile ile birlikte ikamet ettikleri anlaşılmıştır.

## 4.2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Bulgular

Bu bölümde araştırmada kullanılan ölçeklerine frekans dağılımlarına ilişkin bulgular incelenmiştir.

### 4.2.1. UCLA Yalnızlık Ölçeğine İlişkin Bulgular

Bu bölümde araştırmada kullanılan UCLA Yalnızlık ölçeğine ilişkin frekans dağılımına ait bulgular incelenmiştir.

Tablo 5.

*UCLA Yalnızlık Ölçeğine İlişkin Frekans Dağılımları*

Değişkenler	Bu durumu hiç yaşamadım		Bu durumu nadiren yaşıyorum		Bu durumu bazen yaşıyorum		Bu durumu sık sık yaşıyorum	
	n	%	n	%	n	%	n	%
1. Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.	8	1,9	43	10,0	151	35,3	226	52,8
2. Arkadaşım yok	278	65,0	94	22,0	43	10,0	13	3,0
3. Başvurabileceğim hiç kimse yok.	259	60,5	108	25,2	53	12,4	8	1,9
4. Kendimi tek başıyaymışım gibi hissetmiyorum.	79	18,5	94	22,0	124	29,0	131	30,6
5. Kendimi bir arkadaş grubunun parçası olarak hissediyorum.	39	9,1	43	10,0	114	26,6	232	54,2
6. Çevremde olan insanlarla birçok ortak yönüm var.	14	3,3	62	14,5	162	37,9	190	44,4
7. Artık hiç kimseyle samimi değilim.	187	43,7	140	32,7	82	19,2	19	4,4

Tablo 5'in devamı

8. İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılmıyor.	27	6,3	74	17,3	178	41,6	149	34,8
9. Dışa dönük bir insanım.	30	7,0	86	20,1	169	39,5	143	33,4
10. Kendime yakın hissettiğim insanlar var.	14	3,3	39	9,1	117	27,3	258	60,3
11. Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum.	249	58,2	108	25,2	49	11,4	22	5,1
12. Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.	14	3,3	69	16,1	160	37,4	185	43,2
13. Hiç kimse gerçekten beni iyi tanımıyor.	99	23,1	137	32,0	133	31,1	59	13,8
14. Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	175	40,9	150	35,0	69	16,1	34	7,9
15. İsteddiğim zaman arkadaş bulabilirim.	28	6,5	81	18,9	137	32,0	182	42,5
16. Gerçekten beni anlayan insanlar var.	36	8,4	71	16,6	143	33,4	178	41,6
17. Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.	226	52,8	105	24,5	60	14,0	37	8,6
18. Çevremde insanlar var ama benimle değil.	180	42,1	134	31,3	80	18,7	34	7,9
19. Konuşabileceğim insanlar var.	18	4,2	45	10,5	99	23,1	266	62,1
20. Derdimi anlatabileceğim insanlar var.	26	6,1	48	11,2	107	25,0	247	57,7

Tablo 5 incelendiğinde UCLA yalnızlık ölçeğinde yer alan;

- “1. Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.” değişkenine öğrencilerin % 52,8’i bu durumu sık sık yaşarım yanıtını verirken, % 1,9’u bu durumu hiç yaşamadım şeklinde yanıt verdikleri,

- “2. Arkadaşım yok” değişkenine öğrencilerin % 65,0’ı bu durumu hiç yaşamadım yanıtını verirken, % 3,0’ı bu durumu sık sık yaşarım şeklinde yanıt verdikleri,

- “3. Başvurabileceğim hiç kimse yok.” değişkenine öğrencilerin % 60,5’i bu durumu hiç yaşamadım yanıtını verirken, % 1,9’u bu durumu sık sık yaşarım şeklinde yanıt verdikleri,

- “4. Kendimi tek başınaymışım gibi hissetmiyorum.” değişkenine öğrencilerin % 30,6’sı bu durumu sık sık yaşarım yanıtını verirken, % 18,5’i bu durumu hiç yaşamadım şeklinde yanıt verdikleri,

- “5. Kendimi arkadaş grubunun parçası olarak hissediyorum.” değişkenine öğrencilerin % 54,2’si bu durumu sık sık yaşarım yanıtını verirken, % 9,1’i bu durumu hiç yaşamadım şeklinde yanıt verdikleri,

- “6. Çevremdeki insanlarla birçok ortak yönüm var.” değişkenine öğrencilerin % 44,4’ü bu durumu sık sık yaşarım yanıtını verirken, % 3,3’ü bu durumu hiç

yaşamadım şeklinde yanıt verdikleri,

- “7. Artık hiç kimseyle samimi değilim.” değişkenine öğrencilerin % 43,7’si bu durumu hiç yaşamadım yanıtını verirken, % 4,4’ü bu durumu sık sık yaşarım şeklinde yanıt verdikleri,

- “8. İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılıyor.” değişkenine öğrencilerin % 41,6’sı bu durumu bazen yaşarım yanıtını verirken, % 6,3’ü bu durumu hiç yaşamadım şeklinde yanıt verdikleri,

- “9. Dışa dönük bir insanım. “ değişkenine öğrencilerin % 7,0’ı bu durumu hiç yaşamadım yanıtını verirken, % 39,5’i bu durumu bazen yaşarım şeklinde yanıt verdikleri,

- “10. Kendimi yakın hissettiğim insanlar var. “ değişkenine öğrencilerin % 60,3’ü bu durumu sık sık yaşarım yanıtını verdikleri, % 3,3’ü bu durumu hiç yaşamadım şeklinde yanıt verdikleri,

- “11. Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum. “ değişkenine öğrencilerin % 52,8’i bu durumu yaşamadım yanıtını verdikleri, % 5,1’i bu durumu sık sık yaşarım şeklinde yanıt verdikleri,

- “12. Sosyal ilişkilerim yüzeysel “ değişkenine öğrencilerin % 3,3’ü bu durumu hiç yaşamadım yanıtını verdikleri, % 43,2’si bu durumu sık sık yaşarım şeklinde yanıt verdikleri,

- “13. Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor. “ değişkenine öğrencilerin % 32,0’ı bu durumu nadiren yaşarım yanıtını verdikleri, % 13,8’i bu durumu sık sık yaşarım şeklinde yanıt verdikleri,

- “14. Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum. “ değişkenine öğrencilerin % 40,9’u bu durumu hiç yaşamadım yanıtını verdikleri, % 7,9’u bu durumu sık sık yaşarım şeklinde yanıt verdikleri,

- “15. İstedğim zaman arkadaş bulabilirim. “ değişkenine öğrencilerin % 42,5’i bu durumu sık sık yaşarım yanıtını verdikleri, % 6,5’i bu durumu hiç yaşamadım şeklinde yanıt verdikleri,

- “16. Beni gerçekten anlayan insanlar var. “ değişkenine öğrencilerin % 41,6’sı bu durumu sık sık yaşarım yanıtını verdikleri, % 8,4’ü bu durumu hiç yaşamadım şeklinde yanıt verdikleri,

- “17. Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum. “ değişkenine öğrencilerin % 52,8’i bu durumu hiç yaşamadım yanıtını verdikleri, % 8,6’sı bu durumu sık sık yaşarım şeklinde yanıt verdikleri,

- “18. Çevremde insanlar var ama benimle değil. “ değişkenine öğrencilerin % 42,1’i bu durumu hiç yaşamadım yanıtını verdikleri, % 7,9’u bu durumu sık yaşarım şeklinde yanıt verdikleri,

- “19. Konuşabileceğim insanlar var. “ değişkenine öğrencilerin % 4,2’si bu durumu hiç yaşamadım yanıtını verdikleri, % 62,1’i bu durumu sık sık yaşarım şeklinde yanıt verdikleri,

- “20. Derdimi anlatabileceğim insanlar var. “ değişkenine öğrencilerin % 57,7’si bu durumu sık sık yaşarım yanıtını verdikleri, % 6,1’i bu durumu hiç yaşamadım şeklinde yanıt verdikleri saptanmıştır.

#### 4.2.2. Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeğine (TBOTEÖ) İlişkin Bulgular

Bu bölümde araştırmada kullanılan tek başına olmayı tercih etme ölçeğine ilişkin frekans dağılımına ait bulgular incelenmiştir.

Tablo 6.

*Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeğine İlişkin Frekans Dağılımları*

Değişkenler	n	%
Soru 1	İnsanlarla birlikte olmaktan hoşlanırım.	282 65,9
	Kendi başıma olmaktan hoşlanırım.	146 34,1
Soru 2	Ben her zaman günümü kendime biraz zaman ayıracak şekilde planlarım.	107 25,0
	Ben her zaman günümü birileriyle bir şeyler yapacak şekilde planlarım.	321 75,0
Soru 3	Bir işte aradığım özelliklerden biri, ilgili çekici insanlarla etkileşim kurma fırsatı sağlamasıdır.	280 65,4
	Bir işte aradığım özelliklerinden biri, kendi başıma vakit geçirme fırsatı sağlamasıdır.	148 34,6
Soru 4	Birçok insanla birlikte birkaç saat vakit geçirdikten sonra kendimi genellikle canlanmış ve enerji bulurum.	297 69,4
	Birçok insanla birlikte birkaç saat vakit geçirdikten sonra genellikle uzaklaşmak ve tek başıma kalmak için istek duyarım.	131 30,6
Soru 5	Yalnız geçirilen zaman benim için çoğu kez verimlidir.	101 23,6
	Yalnız geçirilen zaman benim için çoğu kez vakit kaybıdır.	327 76,4
Soru 6	Çoğu kez tek başıma kalmak için güçlü istek duyarım.	217 50,7
	Nadiren tek başıma kalmak için güçlü istek duyarım.	211 49,3

Tablo 6'nın devamı

Soru 7	Etrafta birçok insanın olduğu ve pek çok etkinliğin yapıldığı yerlerde tatil yapmaktan hoşlanırım.	142	33,2
	Etrafta çok az sayıda insanın ve çok fazla sessizlik ile huzur olduğu yerlerde tatil yapmaktan hoşlanırım.	286	66,8
Soru 8	Birkaç saat tek başıma vakit geçirmek zorunda kaldığımda, zamanı sıkıcı ve tatsız bulurum.	135	31,5
	Birkaç saat tek başıma vakit geçirmek zorunda kaldığımda, zamanı verimli ve hoş bulurum.	293	68,5
Soru 9	Birkaç saatlik uçak seyahati yapıyor olsaydım, konuşması keyif veren birinin yanına oturmak isterdim.	205	47,9
	Birkaç saatlik uçak seyahati yapıyor olsaydım, vaktimi sessiz şekilde geçirmek isterdim.	223	52,1
Soru 10	Başka insanlarla geçirilen zaman çoğu kez sıkıcıdır ve ilginç değildir.	269	62,9
	Tek başına geçirilen zaman çoğu kez sıkıcıdır ve ilginç değildir.	159	37,1
Soru 11	Diğer insanların arasında olmaya yönelik güçlü ihtiyacım var.	145	33,9
	Diğer insanların arasında olmaya yönelik güçlü ihtiyacım yok.	283	66,1
Soru 12	İnsanlardan uzaklaşmak ve tek başıma olmak zorunda hissettiğim zamanlar çoktur.	228	53,3
	İnsanlardan uzaklaşmak ve tek başıma olmak zorunda hissettiğim zamanlar çok azdır.	200	46,7

Tek başına olmayı tercih etme ölçeği ile ilgili analiz sonuçlarına göre katılımcıların;

- % 65,9'u "İnsanlarla birlikte olmaktan hoşlanırım." şeklinde,
- % 75,0'ı "Ben her zaman günümü kendime biraz zaman ayıracak şekilde planlarım." şeklinde,
- % 65,4'ü "Bir işte aradığım özelliklerden biri, ilgili çekici insanlarla etkileşim kurma fırsatı sağlamasıdır." şeklinde,
- % 69,4'ü "Birçok insanla birlikte birkaç saat vakit geçirdikten sonra kendimi genellikle canlanmış ve enerji bulurum." şeklinde,
- % 76,ü "Yalnız geçirilen zaman benim için çoğu kez vakit kaybıdır." şeklinde,
- % 50,7'si "Çoğu kez tek başıma kalmak için güçlü istek duyarım." şeklinde,
- % 66,8'i "Etrafta çok az sayıda insanın ve çok fazla sessizlik ile huzur olduğu yerlerde tatil yapmaktan hoşlanırım." şeklinde,
- % 68,5'i "Birkaç saat tek başıma vakit geçirmek zorunda kaldığımda, zamanı verimli ve hoş bulurum." şeklinde,



- % 52,1'i "Birkaç saatlik uçak seyahati yapıyor olsaydım, vaktimi sessiz şekilde geçirmek isterdim." şeklinde,

- % 62,9'u "Başka insanlarla geçirilen zaman çoğu kez sıkıcıdır ve ilginç değildir." şeklinde,

- % 66,1'i "Diğer insanların arasında olmaya yönelik güçlü ihtiyacım yok." şeklinde,

- % 53,3'ü "İnsanlardan uzaklaşmak ve tek başıma olmak zorunda hissettiğim zamanlar çoktur." şeklinde yanıtlamışlardır.

### 4.3. Araştırma Sorularına İlişkin Analiz Bulguları

#### 4.3.1. Ölçekler Arasındaki Pearson Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular

Bu bölümde araştırma kapsamında belirlenen araştırma sorularına ilişkin yanıtlar aranmıştır. Çalışma kapsamında yer alan öğrencilere yöneltilen ölçeklerin kendi aralarındaki pearson korelasyon analizi sonuçları Tablo 7’de incelenmiştir.

Tablo 7.

*Araştırmada Kullanılan Ölçekler Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Korelasyon Analizi Bulguları*

Değişkenler	UCLA Yalnızlık	Tek başına olmayı tercih etme düzeyleri
UCLA Yalnızlık	1,000	0,325**
p	0,000**	0,000**
Tek başına olmayı tercih etme düzeyleri	0,325**	1,000
p	0,000**	0,000**

\* p<0,05, \*\*p<0,01

Tablo 7’de yer alan analizin sonucuna göre; öğrencilerin yalnızlık düzeyi ile tek başınalık tercihi düzeyleri arasında pozitif yönlü orta düzey bir ilişki olduğu ve aralarındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ( $r = ,325$ ,  $p = 0,000$ ,  $p<0,05$ ). Tek başınalığı tercih etme puanları arttıkça yalnızlık puanları da artmaktadır.

### 4.3.2. Ölçekler Arasındaki Regresyon Analizi Sonuçlarına İlişkin Bulgular

Tablo 8’de araştırma da kullanılan ölçekler arasındaki regresyon sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 8.

*Araştırmada Kullanılan Ölçekler Arasındaki Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları*

Bağımlı değişken	Bağımsız değişken	Standardize edilmiş beta katsayısı	Düzeltilmiş R Kare	Std hata	P değeri	t
Yalnızlık	Tek başına olmayı tercih etme	0,126	0,103	0,018	0,000	7,086

Öğrencilerin tek başınalığı tercih etme ölçeği ile UCLA yalnızlık ölçeği düzeyleri arasında standardize edilmiş Beta katsayısı 0,126 olarak bulunmuştur. Başka bir ifade ile öğrencilerin tek başına olmayı tercih etme düzeylerinde meydana gelecek bir standart sapmalı artışın, yalnızlık düzeyinde de 0,126’lık standart sapmalı bir artışa neden olacağı söylenebilir. Düzeltilmiş R Kare değeri incelendiğinde 0,103 olduğu gözlenmiştir. Elde edilen bu sonuca göre öğrencilerin tek başınalığı tercih etme düzeyleri, yalnızlık düzeylerindeki değişimin % 10,3’lük kısmını açıklayabilmektedir.

### 4.3.3. Öğrencilerin Cinsiyet Farklılığı İle Ölçekler Arasındaki Farklılık

Tablo 9.

*Cinsiyete Göre Öğrencilerin Ölçekler İle Arasındaki Farklılıklara Ait Bulgular*

Değişken		n	Ort±Ss	t	F	p*
UCLA Yalnızlık Düzeyleri	Kadın	271	38,8±7,6	0,241	0,456	0,809
	Erkek	157	38,6±8,0			
Tek başına olmayı tercih etme düzeyleri	Kadın	271	6,4±2,9	0,628	0,514	0,530
	Erkek	157	6,2±3,1			

\* p<0,05

Tablo 9’da öğrencilerin cinsiyet farklılıkları ile yalnızlık düzeyleri karşılaştırmalarına ait bulgular özetlenmiştir. Buna göre öğrencilerin cinsiyet düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı herhangi bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir (p=0,809, p>0,05).

Öğrencilerin cinsiyet farklılıkları ile tek başına olmayı tercih etme düzeyleri karşılaştırmalarına ait bulgular Tablo 9’da özetlenmiştir. Buna göre öğrencilerin cinsiyet düzeyleri ile tek başına olmayı tercih etme düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı herhangi bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ( $p=0,530$ ,  $p>0,05$ ).

#### 4.3.4. Öğrencilerin Yaşları İle Ölçekler Arasındaki Farklılık

Öğrencilerin yaş farklılıkları ile yalnızlık düzeyleri karşılaştırmalarına ait bulgular Tablo 10’da özetlenmiştir. Buna göre öğrencilerden 20 yaş ve altında olanların aritmetik ortalamaların ( $X=39,6\pm 8,1$ ), 21 yaş ve üstünde olanların aritmetik ortalamalarından ( $X=37,5\pm 7,1$ ) daha yüksek olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin yaş farklılıkları ile yalnızlık düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ( $p=0,006$ ,  $p<0,05$ ). Yapılan analiz sonucunda öğrencilerin yaş düzeyleri arttıkça yalnızlık düzeylerinin azaldığı gözlenmiştir.

Tablo 10.

*Yaşlarına Göre Öğrencilerin Ölçekler İle Arasındaki Farklılıklara Ait Bulgular*

Değişken		n	Ort±Ss	t	F	p*
UCLA Yalnızlık Düzeyleri	20 yaş ve altı	254	39,6±8,1	2,748	6,364	<b>0,006</b>
	21 yaş ve üstü	174	37,5±7,1			
Tek başına olmayı tercih etme düzeyleri	20 yaş ve altı	254	6,6±3,0	1,800	1,569	0,073
	21 yaş ve üstü	174	6,0±2,8			

\*  $p<0,05$

Tablo 10’da öğrencilerin yaş farklılıkları ile tek başına olmayı tercih etme düzeyleri karşılaştırmalarına ait bulgular özetlenmiştir. Buna göre öğrencilerin yaş düzeyleri ile tek başına olmayı tercih etme düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı herhangi bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ( $p=0,073$ ,  $p>0,05$ ).

#### 4.3.5. Öğrencilerin Sınıf Düzeyi Farklılıklarının Ölçekler İle Arasındaki Farklılık

Tablo 11’de öğrencilerin sınıf düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri karşılaştırmalarına ait bulgular özetlenmiştir. Buna göre öğrencilerin sınıf düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı herhangi bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ( $p=0,330$ ,  $p>0,05$ ).

Tablo 11.

*Sınıf Düzeyine Göre Öğrencilerin Ölçekler İle Arasındaki Farklılıklara Ait Bulgular*

Değişken		n	Ort±Ss	F	p*
UCLA Yalnızlık Düzeyleri	1. Sınıf	171	39,2±7,8	1,147	0,330
	2. Sınıf	94	39,1±7,8		
	3. Sınıf	66	38,8±9,1		
	4. Sınıf	97	37,5±6,6		
Tek başına olmayı tercih etme düzeyleri	1. Sınıf	171	6,4±3,0	0,469	0,704
	2. Sınıf	94	6,6±3,1		
	3. Sınıf	66	6,4±3,0		
	4. Sınıf	97	6,1±2,7		

\* p&lt;0,05

Öğrencilerin sınıf düzeyleri ile tek başına olmayı tercih etme düzeyleri karşılaştırmalarına ait bulgular Tablo 11’de özetlenmiştir. Buna göre öğrencilerin sınıf düzeyleri ile tek başına olmayı tercih etme düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir (p=0,704, p>0,05).

#### 4.3.6. Öğrencilerin Öğrenim Sırasındaki Barınma Yeri Farklılıklarının Ölçekler İle Arasındaki Farklılık

Tablo 12.

*Öğrenim Sırasındaki Barınma Yerine Göre Öğrencilerin UCLA Yalnızlık Düzeyleri İle TBOTEÖ Düzeyleri Arasındaki Farklılıklara Ait Bulgular*

Değişken		n	Ort±Ss	F	p*
UCLA Yalnızlık Düzeyleri	Öğrenci yurdu	196	38,9±7,8	0,110	0,896
	Öğrenci evi	117	38,7±7,8		
	Aile ile birlikte	115	38,5±7,5		
Tek başına olmayı tercih etme düzeyleri	Öğrenci yurdu	196	6,5±3,0	1,009	0,365
	Öğrenci evi	117	6,0±3,0		
	Aile ile birlikte	115	6,5±2,8		

\* p&lt;0,05

Öğrencilerin öğrenim sırasındaki barınma yerleri ile yalnızlık düzeyleri karşılaştırmalarına ait bulgular Tablo 12’de özetlenmiştir. Buna göre öğrencilerin öğrenim sırasındaki barınma yerleri düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı herhangi bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir (p=0,896, p>0,05).

Tablo 12’de öğrencilerin öğrenim sırasındaki barınma yerleri ile tek başına olmayı tercih etme düzeyleri karşılaştırmalarına ait bulgular özetlenmiştir. Buna göre öğrencilerin öğrenim sırasındaki barınma yerleri ile tek başına olmayı tercih etme düzeyleri arasında anlamlı herhangi bir farklılığın olmadığı saptanmıştır ( $p=0,365$ ,  $p>0,05$ ).



## BÖLÜM V

### 5. TARTIŞMA VE YORUM

#### 5.1. Tartışma

Bu bölümde araştırma bulgularının yorumuna ve çıkan sonuçlar doğrultusunda değerlendirilmesine yer verilmiştir. Yapılan çalışmada amaç; üniversite öğrencilerinde yalnızlık ile tek başına olmayı tercih etme ilişkisini araştırmaktır. Bu ana amaç kapsamında cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi ve barınma yeri değişkenlerinin öğrencilerin yalnızlık ve tek başına olmayı tercih etme düzeyleri ile ilişkisinin araştırmaktır.

**Yalnızlık ile tek başına olmayı tercih etme ilişkisi:** Araştırmada üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyi ile tek başınalığı tercih etme düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu öngörülmüştü. Yalnızlık ve tek başınalığı tercih etme arasında pozitif yönde ilişki çıkmıştır. Yapılan regresyon analizi sonucuna göre tek başına olma tercihi, yalnızlığı yordamaktadır (%10). Literatürde yalnızlık ve tek başınalığın farklı kavramlar olduğu ve tek başınalığın yalnızlıktan olumsuz duygular içermemesi yönüyle ayrıldığı belirtilmiştir (Burger, 1995; Svendsen, 2018; Yapıcı, 2011). Yapılan tanımlamalara rağmen tek başınalık tercih edildiğinde yalnızlık duygusunun da beraberinde yaşandığı görülmektedir. Yapılan diğer araştırmalara bakıldığında Erpay (2017) tarafından yapılan araştırmada yalnızlık ile tek başınalığı tercih etme arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Burger (1995) yaptığı çalışmada benzer şekilde yalnızlık ile tek başınalık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur.

Bu sonucun sebeplerine bakıldığında Long tek başınalığı olumlu ve olumsuz olarak ayırmıştır. Tek başınalığın zorunlu olarak tercih edilebileceğini belirtmiştir (Long,2000 ). Tek başınalığın istenilerek ya da zorunda kalınarak tercih edilmiş olması yaşanan duyguları farklılaştırır. Tek başına olmayı tercih eden bireylerin bu zamanlarını sanatsal faaliyetlerde bulunma, kendi ile ilgili farkındalık kazanma, içinde bulunduğu koşulları değerlendirerek problemlerini çözme, geleceğe dair sağlıklı planlar yapmaya çalışma, bilimsel çalışmalarda bulunma, duygularını düzenleme, hayal kurma gibi faaliyetler ile geçiriyorsa yalnızlığın içerdiği olumsuz duyguları yaşamamaları ya da yalnızlığa göre daha az yaşamaları beklenir. Diğer taraftan tek başınalığın tercih edildiği zamanlarda acı çeken, geçmiş yaşantılarını düşünüp pişmanlık, geleceği düşünüp kaygı hisseden ve çeşitli sebeplerle tek başınalığı zorunlu olarak tercih eden

bireyler olumsuz duygular yaşayabilir. Buradaki önemli nokta bireylerin tek başınalığı hangi sebeple tercih ettikleri, tek başınalıkta neler yaptıkları ve yaptıklarından nasıl etkilendikleridir. Tercihlerin farklılık boyutlarının gençlerde güvenilir bir şekilde ayırt edilip edilmeyeceğini belirlemek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

İnsanlar toplumla kaçınılmaz olarak ilişki içerisinde. Tek başınalık tercihinin nedeni fark etmeksizin aşırı tercih edildiğinde toplumdan uzaklaşma ve beraberinde ciddi sorunları getirebilir.

**Üniversite öğrencilerinde cinsiyet farklılığı, yalnızlık ve tek başına olmayı tercih etme:** Araştırmada, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyinin, cinsiyet farklılığına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstereceği öngörülmüştü. Yalnızlık düzeyinin cinsiyete göre farklılık göstermediği çıkan sonuçlardan biridir. Alan yazına bakıldığında Kozaklı (2006), La Roux (2004), Çeçen (2008), Altundağ (2013) tarafından yapılan çalışmaların sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Demir yalnızlık düzeyinin, cinsiyet değişikliğine göre farklılaştığını, özellikle erkeklerin kadınlara göre daha yalnız olduğunu bulmuştur (Demir, 1990). Öğrencilerin üniversite öğrenimi esnasındaki yaşam koşulları bakımından sahip oldukları ortak paydaları, benzer duygusal tepkileri göstermeleri ile sonuçlanıyor olabilir. Sosyal ilişkilerini oluşturmada, sürdürmede ve beklentilerindeki benzerliklerin fazla olması nedeniyle, cinsiyete göre yalnızlık düzeyinde anlamlı farklılaşmalar bulunmamış olabilir.

UCLA Yalnızlık Ölçeği, yalnızlık düzeyini direkt ölçen bir araçtır. Araştırmada cinsiyet değişikliğine bağlı olarak yalnızlık düzeyinde anlamlı bir farklılaşma görülmemesi, cinsiyetçi sosyal rollerin etkisinin hesaba katılmamasından kaynaklanıyor olabilir. (Kozaklı, 2006).

Araştırmada üniversite öğrencilerinin tek başınalık tercihi düzeyinin, cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstereceği öngörülmüştü. Öğrencilerin tek başınalığı tercih etme düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki çıkmamıştır. Kadınların ve erkeklerin orta düzeyde ve birbirine yakın olarak tek başınalığı tercih ettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Burger (1995) ve Wang (2006) araştırmalarında tek başınalığı tercih etme ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Araştırmalarda genel olarak cinsiyete göre tek başınalıkta bir farklılaşma olmamaktadır. Tek başınalık sonucunda elde edilen deneyimler kişinin hayatına olumlu yansıdığına, kadın -erkek farkı olmadan tekrar bu deneyimleri yaşamak isteyebilirler.

**Üniversite öğrencilerinin yaş düzeyi, yalnızlık ve tek başına olmayı tercih etme :** Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyinin, yaş düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstereceği öngörülmüştü. Araştırmada yaşa bağlı olarak yalnızlık düzeyinde farklılaşma olduğu bulgusu elde edilmiştir. Buna göre yaş arttıkça yalnızlık düzeyi azalmaktadır. Bu sonuçla benzerlik gösteren çalışmalar mevcuttur. Kozaklı (2006) , Ünlü (2015) ve Çeçen (2008) yaş arttıkça yalnızlık düzeyinin azaldığı sonucuna ulaşmışlardır. Demir (1990) tarafından yapılan çalışmada ise anlamlı bir farklılık çıkmamıştır.

Yaşı küçük olanların yalnızlık düzeyinin yüksek çıkması üniversiteye yeni başlama ile birlikte oluşabilecek sorunlar sebebiyle olduğu düşünülebilirdi ancak araştırmada yalnızlık ve sınıf düzeyi arasında anlamlı bir farklılığın oluşmadığı görülmektedir. Bunun sebebi daha çok ergenlik dönemi özellikleri ile bağlantılı olabilir. Geçtan (2002) ergenlerin sosyal etkileşimlerini kimlik oluşumu sürecinde yaşadıkları için yalnızlığı yoğun olarak deneyimlediklerini belirtmiştir. Üniversite eğitimine yeni başlayan gençlerle, üniversite eğitimini bitirmek üzere olan gençler arasında gelişim ödevleri bakımından farklılıklar yaşa bağlı olarak yalnızlık düzeyini etkilemiş olabilir.

Üniversite öğrencilerinin tek başına olmayı tercih etme düzeyinin, yaş düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstereceği öngörülmüştü. Öğrencilerin tek başınalığı tercih etme düzeyleri ile öğrencilerin yaşı arasında anlamlı bir ilişki çıkmamıştır. Cramer ve Lake (1998) tek başınalığı tercih etme düzeyinin yaşla beraber arttığı sonucunu elde etmiştir. Araştırmada öğrencilerinin yaş ranjının dar olması sebebiyle tek başınalık düzeyinde farklılık göstermemiş olabilir. Tek başına olma tercihi çocukluk, ergenlik ve yaşlılık dönemlerinde tercih edilme düzeyi ve tercih edilme sebeplerine göre farklılık gösterebilir.

**Üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyi farklılığı, yalnızlık ve tek başına olmayı tercih etme :** Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyinin, sınıf düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstereceği öngörülmüştü. Yalnızlık düzeyi ile sınıf düzeyi arasında anlamlı bir farklılık oluşmamıştır. Bu sonuç Kozaklı (2006) tarafından yapılan çalışmanın sonucu ile benzerlik gösterirken Demir (1990) tarafından yapılan çalışma ile benzerlik göstermemektedir. Üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin aileden uzakta olma, yeni şehir, yeni arkadaşlar, barınma yeri sorunları gibi sebeplerle birinci sınıf öğrencilerinin diğer sınıf düzeyindeki öğrencilere göre daha fazla yalnızlık yaşayacağı beklenilebilir ama anlamlı bir farklılık çıkmamıştır. Bunun sebebi olarak üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin bir kısmının ailesi ile birlikte kalıyor olması



olabilir. Üniversiteye hazırlanan gençler artık bilgiye daha çabuk ulaşabildikleri için öncesinde üniversite ve şehir hakkında daha fazla bilgi edinip daha çabuk uyum sağlayabilmektedir. İlk zamanlarda sorun yaşayabileceği düşüncesi ile sosyal ilişkiler kurmaya daha istekli olabilir. Yalnızlığın kronik, durumsal ve kısa süreli olmak üzere türleri vardır. Üniversiteye yeni başlayan öğrenciler kısa süreli yalnızlık ya da durumsal yalnızlık yaşasalar bile bu durum onları uzun süre etkilemeyebilir.

Üniversite öğrencilerinin tek başına olmayı tercih etme düzeyinin, sınıf düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstereceği öngörülmüştü. Öğrencilerin tek başınalığı tercih etme düzeyi ile sınıf düzeyi arasında anlamlı bir farklılık çıkmamıştır. Sınıf seviyesi değişse de öğrencinin içinde bulunduğu koşullar, sosyal çevresi, sosyal ilişkileri dört yıl boyunca büyük farklılıklar göstermediği için sınıf düzeyi ile tek başınalık tercihi arasında ilişki çıkmamış olabilir.

**Üniversite öğrencilerinin barınma yeri farklılığı , yalnızlık ve tek başına olmayı tercih etme :** Çalışmada, üniversite öğretimi süresindeki barınma durumu, aile, yurt ve öğrenci evi olmak üzere üç grupta ele alınmıştır.

Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyinin, barınma yerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstereceği öngörülmüştü. Öğrencilerin barınma yeri ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki çıkmamıştır. Kozaklı (2006) tarafından üniversite öğrencilerine yapılan çalışmada barınma yeri ev ve yurt olarak ikiye ayırdığı çalışmada barınma durumuna göre yalnızlık düzeyi farklılaşmamaktadır. Bireylerin duygusal tepkileri, yaşadıkları sosyal ortamlardaki diğer bireylerle etkileşimleri sonucu biçimlenmektedir. Araştırmada barınma yerine göre yalnızlık düzeylerinde farklılaşma olmamasında, yaşadıkları ortamlara göre duygularını ifade edebilme ve paylaşma koşullarını bulabilmelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin tek başına olmayı tercih etme düzeyinin, barınma yerine göre farklılık göstereceği öngörülmüştü. Öğrencilerin barınma yeri ile tek başınalığı tercih etme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki çıkmamıştır. Tek başınalığı tercih etme yeri olarak genellikle ev gösterilir. Ev ortamı kendimizi özgür hissettiğimiz, tek başınalığın keyfini sürebileceğimiz bir ortam olarak düşünülebilir. Yalnızlık duygusunu yanımızda insanlar varken de yaşayabiliriz. Tek başınalık tercihi benzer şekilde bireyin çevresinde insanlar varken de deneyimleyebileceği bir yaşantıdır. Öğrenci yurdunda kalan öğrenciler de tek başınalığı tercih edebilir. Bu sebeple barınma yerine göre tek başınalık düzeyinde farklılaşma olmamış olabilir.

## BÖLÜM VI

### 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

#### 6.1. Sonuçlar

- Tek başına olma tercihi düzeyi arttıkça yalnızlık düzeyi de artmaktadır. Tek başına olma tercihinin faydalı bir durum olduğu literatürde belirtilse de tek başınalık tercih edildiğinde beraberinde yalnızlık da yaşanmaktadır.
- Öğrencilerin ergenlik çağından uzaklaşması ve buldukları ortama alışmalarına bağlı olarak yaşları arttıkça yalnızlık düzeyleri azalmaktadır.
- Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri, yaş düzeyine göre farklılaşmasına ve yaş arttıkça yalnızlığın azalmasına rağmen yaş düzeyine göre tek başınalık tercihinde farklılaşma olmaması tek başınalık tercihinin her yaşta öğrencinin deneyimleyebileceği bir durum olduğunu göstermektedir.
- Yalnızlık düzeyi cinsiyete, sınıf düzeyine ve barınma yerine göre farklılık göstermemiştir. Bireylerin yeterli ve tatmin edici sosyal ilişkileri olduğunda cinsiyet, sınıf düzeyi ve barınma yeri fark etmeksizin yalnızlığın olumsuz sonuçlarını yaşamazlar.
- Tek başına olmayı tercih etme düzeyi cinsiyete, sınıf düzeyine ve barınma yerine göre farklılık göstermemiştir. Tek başınalık tercihi sonucunda olumlu deneyimler elde eden bireyler cinsiyet, sınıf düzeyi ve barınma yeri fark etmeksizin tek başınalığı tercih edebilir.

#### 6.2. Öneriler

- Bu çalışma yapılırken Türkiye’de tek başınalık ile ilgili kapsamlı araştırmaların azlığı nedeniyle farklı bulgulara rastlanılmadığı görülmüştür. Tek başınalık tercihinin farklılık boyutlarının güvenilir bir şekilde ayırt edilip edilmeyeceğini belirlemek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.
- Aileden ayrılma, ihtiyaçlarını kendi karşılama, ekonomik kısıtlılıklar, akranları ile kültürel farklılıklar, bireylerin kişilik özellikleri gibi faktörler de tek başınalık tercihi ve yalnızlık ile ilişkili olabilir. Bu faktörlerin de ele alındığı çalışmalar yapılabilir.

## 7. KAYNAKÇA

- Adler, A. (2000). *Psikolojik aktivite*, (M. Celal, Çev.), İstanbul: Say yayınları.
- Adler, A. (2002). *Bireysel psikoloji*, (2. Baskı ), İstanbul: Hayat yayınları.
- Altundağ, Y. (2013). *Anne-Babası Boşanmış Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinde Yordayıcı Değişkenler Olarak Yaşam Doyumu ve Yalnızlık*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Armağan, A. (2014). Yalnızlık ve Kişilerarası İletişim İlişkisi: Öğrenciler Üzerinde Bir Araştırma, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(30), 27-43.
- Atalay, H. (2010). Yalnızlık Notları, *Psikeart Dergi*, Sayı:11, s.16
- Barbour, J. D. (2014). A view from religious studies. İn R. J. Coplan ve J. C. Bowker (Eds.), *The Handbook of Solitude*. West Sussex: Wiley Blackwell, 557-571.
- Bauman, Z. (2014). *Akışkan modern dünyadan 44 mektup*, (2. Baskı ), (A. Söğütluoğlu, Çev.), İstanbul: Habitus Kitap, s.14.
- Borgna, E. (2018). *Ruhun yalnızlığı* (M. M. Çilingiroğlu, Çev.) İstanbul: Yapı Kredi Yayınları. (Orijinal çalışma 2013 yılında yayımlanmıştır)
- Buchholz, S. E., Catton, R. (1999) Adolescent's Perceptions of Aloneness and Loneliness, *Adolesence*, 34(133), 203-204.
- Buluş, M. (1997). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3.
- Burger, J. M. (1995). Individual differences in preference for solitude. *Journal of Research in Personality*, 29(1), 85-10.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*, (İ. Deniz ve E. Sarioğlu, Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları,
- Büyük, Ö. (2017). *Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Sosyal Medya Kullanımı Arasındaki İlişki*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Certel, H., Yakut, S., Yakut. İ., Gülsün, B. (2016). Öğrencilerde yalnızlık problemi, *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(8), 3069-3084.
- Costache, A. (2013). On solitude and loneliness in hermeneutical philosophy. META: Research in Hermeneutics, *Phenomenology and Practical Philosophy*, 1, 130-149.
- Cramer, K. M., Lake, R. P. (1998). The Preference for Solitude Scale: Psychometric properties and factor structure. *Personality and Individual Differences*, 24(2), 193-199.

- Çağır, G. (2010). *Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Problemleri İnternet Kullanım Düzeyleri İle Algılanan Sağlık Halleri ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Çakıl, N. (1998). *Grupla sosyal beceri eğitiminin üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Çeçen, A. R. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine ve Ana Baba Tutum Algılarına Göre Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), 415-431.
- Çiftçi, G. E., Öneren M., (2017), Relationship Between Organizational Silence, Work Alienation And Organizational Trust, *Social Sciences Studies Journal, Vol:3, Issue:5, pp.567-583*
- Danış, M. Z. (2006). Davranış Bilimlerinde Ekolojik Sistem Yaklaşımı, *Aile ve Toplum Dergisi*, 8(9), 45-54.
- Demir, A. (1989). UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 14-18.
- Demir, A. (1990). *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Duy, B. (2003). *Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Yalnızlık ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Üzerine Etkisi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dykstra, P. A. (2009). Older Adult Loneliness: Myths and Realities. *European Journal of Ageing*, 6, 91-100.
- Engin, E., Uğuryol, M., Kaçmaz, E. D. (2016). Yalnızlık Kavramı ve Sağlıklı Yaşam Üzerine Etkileri: Gözden Geçirme, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(42), 1101-1105.
- Erol. Z. (2018). *Yalnızlığın psikolojisi*, (1. Baskı ) , İstanbul: Timaş Yayınları.
- Erpay, T. (2017). *Tek Başına Olma ve Tek Başına Olmayı Tercih Etmenin Yalnızlık, Yaşamda Anlam ve Utangaçlıkla İlişkinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Garfield, E. (1986). The Loneliness Researcher Is Not So Lonely Anymore, *Essasy of an Information Scientist*, 9, 33-40.

- Geçtan, E. (1984). *İnsan olmak*, İstanbul: Remzi Kitapevi,
- Geçtan, E. (1988). *Psikanaliz ve sonrası*, İstanbul :Remzi Kitapevi,
- Geçtan, E. (2000). *Psikanaliz ve sonrası*, İstanbul : Remzi Kitapevi,
- Geçtan, E. (2002). *İnsan olmak*, İstanbul :Metis Yayınları
- Geller, Janson.J. P., McGovern, E., Valdin, A. (1999). Loneliness as a predictor of hospital emergency department use. *The Journal of Family Practice*, 48(10), 801-804.
- Güloğlu, B., Kararımak, B. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlamlık, *Ege Eğitim Dergisi* 2(11), 73-881.
- Gün, F. (2006). *Kent Kültüründe Yalnızlık Duygusu*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Güney, M. (2015). Yalnızlık ve Birliktelik Arasında İnsan İlişkileri, *Temaşa Erciyes Üniversitesi Felsefe Bölümü Dergisi* 98-105.
- Haliloğlu, S. (2008). *Ortaöğretim 9. Sınıf Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri, Bağlanma Biçimleri ve İşlevsel Olmayan Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Malatya: İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2007). Aging and loneliness: Downhill quickly *Current Directions in Psychological Science*, 16(4), 187-191.
- Hawkey, L. C., Burleson, M. H., Berntson, G. G., Cacioppo, J. T. (2003). Loneliness In Everyday Life: Cardiovascular Activity, Psychosocial Context and Health Behaviors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(1), 105-120.
- Holmes, J. (1986). Adolescent Loneliness, Solitude and Psychotherapy, Wiley Blackwell (Blackwell Publishing), *British Journal of Psychotherapy*, 3(2), 105-108.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Layton, J. B. (2010). Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. *PLoS Med* 7(7), 100-316.
- Horney, K. (1998). *Çağımızın nevrotik kişiliği*, (3. Baskı ), Ankara: Öteki yayınevi
- Horney, Karen. 1999. *Ruhsal çatışmalarımız: Yapıcı Bir Nevroz Teorisi*. (S.Budak, Çev. ). Ankara: Öteki Yayınevi.
- Izgar, H. (2009). Okul Yöneticilerinde Yalnızlık ve Depresyon Üzerine Bir İnceleme, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9(1), 231-258.
- İnanç, B. Y., Bilgin, M., Atıcı, M. K. (2018). *Gelişim psikolojisi*, (14. Baskı), Ankara : Pegem Akademi

- İnanç, B.Y.,Yerlikaya, E. E. (2012). *Kişilik kuramları*,(6. Baskı), Ankara: Pegem Akademi
- Jackson, J., Cochran, S. D. (1991). Loneliness and Psychological Distress, *The Journal of Psychology*, 125(3), 257-262.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2006). *Yeni insan ve insanlar*, İstanbul: Evrim Yayınları.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2012). *Benlik, aile ve insan gelişimi: Kültürel Psikoloji*. (3. Baskı). İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Kalafat, T. (2018). Psychological Resilience and Self-Esteem Related Components on Career Adaptability and Career Optimism, *International Journal of Human and Behavioral Science*, 4(2), 32-41.
- Kant, I. (2018). *Yargı yetisinin eleştirisi*, (A. Yardımlı, Çev.),İstanbul : İdea yayınevi
- Karasar, N. (2003). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kuramlar, İlkeler, Teknikler*. (24. Basım). Ankara : Nobel Yayınları.
- Katona, C. L. E. (1994). Approaches To The Management of Depression In Old Age, *Gerontology*, 40(1), 5-9.
- Kılıç, Ş. D. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Psikolojik Dayanıklılıklarının İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Kızılgeçit, M. (2015). *Yalnızlık umutsuzluk ve dindarlık üzerine psiko-sosyal bir çalışma*, Ankara :Gece Kitaplığı Yayınları
- Knafo, D. (2012). Alone together: Solitude and the creative encounter in art and psychoanalysis. *Psychoanalytic Dialogues*, 22(1), 54-71.
- Koçak, E. (2008). *Ergenlerde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Kozaklı, H. (2006). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Körler, Y. (2011). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin çeşitli değişkenler açısından yalnızlık düzeyleri ve yalnızlık ile sosyal duygusal öğrenme becerileri arasındaki ilişkiler*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Kraus, L. A., Davis M. H., Bazzini D., Church M., Kirchman C. M. (1993). Personal And Social Influences On Loneliness: The Mediating Effect Of Social Provisions, *Social Psychology Quarterly*, 56(1), 37-53.

- LaRoux, A. (2004). Cross-cultural Study On Loneliness Of Students At The University Of The Free State, *Curationis* 27(2), 6-14.
- Larson, R. W. (1990). The solitary side of life: An examination of the time people spend alone from childhood to old age. *Developmental Review*, 10, 155-183.
- Larson, R. W. (1997). The Emergence of Solitude as a Constructive Domain of Experience in Early Adolescence, *Child Development*, 68(1), 80-93.
- Long, C. R. (2000). A comparison of positive and negative episodes of solitude (Unpublished master's thesis). Massachusetts Amherst University, US
- Long, C. R., Averill, J. R. (2003). Solitude: An exploration of benefits of being alone. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 33(1), 21-44.
- Loucks, S. (1980). Loneliness, Affect And Self-Concept: Construct Validity Of The Bradley Loneliness Scale, *Journal Of Personality Assessment*, 44(2), 142-147.
- McWhirter, B. T. (1990). Loneliness: A Review of Current Literature, With Implications For Counselling and Research, *Journal of Counselling and Development* 68, 417-422.
- Odacı, H. (1994). *Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Yalnızlık, Benlik Saygısı ve Yakın İlişkiler Kurabilme Düzeylerinin ve Bu Düzeyler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Osho, (2011), *Aşk, özgürlük, tek başınalık*, (2.Baskı), ( M. Bolak, Çev.),İstanbul : Butik
- Özgüven, E. (1992). Üniversite Öğrencilerinin Sorunları Ve Baş Etme Yolları, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7, 5-13.
- Özkaya, G. (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri İle Umutsuzluk Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Peplau, L. A., Perlman, D. (1982). Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy, John Wiley, New York.
- Rogers, B. (1994). Teaching Positive Behaviour To Behaviourally Disordered Students In Primary Schools. 9(4), 166-170.
- Rokach, A. (2004). Loneliness then and now: Reflections on social and emotional alienation in everyday life. *Current Psychology*, 23(1), 24-40.
- Roscoe, B., Skomski G. G. (1989). Loneliness Amongst Late Adolescents, *Adolescence*, 24(96), 947-955.

- Russell, D. (1996). The UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66, 20-40.
- Russell, D., Peplau, L. A. ve Ferguson, M. L. (1978). Developing A Measure Of Loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290-294.
- Russell, D., Peplau, L. A., Cutrona, C. E. (1980). The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminant Validity Evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 472-480.
- Ryan, M. C., Patterson, J. (1987). Loneliness In The Elderly, *Journal of Gerontological Nursing*, 13(5), 6-12.
- Sarıçam, H. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Reddedilme Duyarlılıkları ile Benlik Saygıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Sayar, K. (2016), *Olmak Cesareti*, 1.Baskı, Kapı Yayınları, İstanbul
- Senemoğlu, N. (2005). *Gelişim öğrenme ve öğretim*, (12. Baskı ),Ankara: Gazi Kitapevi
- Sevin, H.D., Küçük, S. (2016). İşgörenlerin Rekreasyonel Etkinliklere Katılım Düzeyleri İle Çalışma Performansları Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma, *Journal of Recreation and Tourism Research*, 3(1), 24-31.
- Sürücü, M., Bacanlı, F. (2010). Üniversiteye Uyumun Psikolojik Dayanıklılık ve Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(2), 375-396.
- Svendsen L. (2018). *Yalnızlığın felsefesi*, (M. Erşen, Çev.), İstanbul :Redingot
- Şentürk, S. S. (2010). *Liseli Ergenlerin Yalnızlık Algısının Sosyal Beceri, Benlik Saygısı ve Kişilik Özellikleri Bağlamında Değerlendirilmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji, İnsan Bilimler ve Felsefe Bilim Dalı, İstanbul.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L.S. (2013). *Using Multivariate Statistics*, (sixth ed.) Pearson, Boston.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 3(29), 1-11.
- Tohumcu, M. U. (2018). *İnternet Ve Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Benlik Saygısı Ve Yalnızlık Arasındaki İlişkinin Çeşitli Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.



- Turan, A. F. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalarını Yordamada Yalnızlık, Benlik Saygısı, Yaş, Cinsiyet ve Romantik İlişki Yaşama Durumunun Rolü*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Eskişehir.
- Ünlü, F. (2015). *Ebeveyni Boşanmış Bireylerde Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Wang, J. M. (2014). Preference for solitude, friendship support, and internalizing difficulties during early adolescence in the U.S.A. and CHINA (Unpublished doctoral dissertation). Maryland University, USA.
- Wang, J. M. (2016). Preference-for-solitude and depressive symptoms in Chinese adolescents. *Personality and Individual Differences*, 100, 151-156.
- Wang, J. M., Rubin, K. H., Laursen, B., Booth-LaForce, C., Rose-Krasnor, L. (2013). Preference-for-solitude and adjustment difficulties in early and late adolescence. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 42(6), 834-842.
- Wang, Y. (2006). *Culture and solitude: Meaning and signifiance of being alone* (Unpublished master's thesis). Massachusetts Amherst University, USA.
- Waskowic, T. ve Cramer, K. M. (1999). Relation between preference for solitude scale and social functioning. *Psychological Reports*, 85(3), 1045-1050.
- Yalom, I. D. (1995). *Aşkın Cellâdı ve Diğer Psikoterapi Öyküleri*, (H.Saraç, Çev.) Remzi Kitabevi.
- Yapıcı, A. (2011). Gençlerde Dindarlığın Farklı Görüntüleri ile Yalnızlık Arasındaki İlişkiler: Çukurova Üniversitesi Örneği, *Değerler Eğitimi Dergisi*, 9(22), 181-208.
- Yaşar, M. R. (2007). Yalnızlık, *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *Fırat University Journal of Social Science* 17(1), 237-260.
- Yıldırım, E. (2008). *Yaşlı Bayanlarda Fiziksel ve Rekreasyonel Aktivitenin Yalnız Düzeyine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Yılmaz, E., Yılmaz, E., Karaca, F. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi, *Genel Tıp Dergisi*, 18(2), 71-79.
- Yolcuoğlu, İ. G. (2016). *Sosyal çalışma/sosyal hizmet bilim ve mesleğine giriş*, İstanbul : Nar Yayınevi



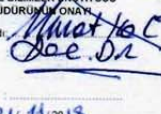


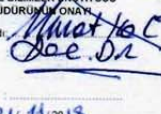


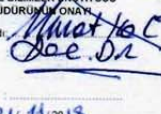


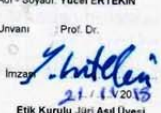

YÖK. (2018). <https://istatistik.yok.gov.tr/>

Yurdugül, H. (2009). Faktör Analizinde KMO ve Bartlett Testleri Neye Ölçer?,  
<http://yunus.hacettepe.edu.tr/~yurdugul/3/indir/Kuresellik.pdf>, Erişim tarihi:  
16.02.2019



## 8. EKLER

## 8.1. Etik Kurul Onay Formu

T.C. ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ TEZ / ARAŞTIRMA / ANKET / ÇALIŞMA İZİNİ / ETİK KURULU İZİNİ TALEP FORMU VE ONAY TUTANAK FORMU					
<b>ÖĞRENCİ BİLGİLERİ</b>					
T.C. NOSU	80634178094				
ADI VE SOYADI	ÖĞÜZHAN AVAN				
ÖĞRENCİ NO	201610080				
TEL. NO: LARI	0541 521 48 63				
E - MAIL ADRESLERİ	oguzhanavan@outlook.com				
ANA BİLİM DALI	Psikoloji Anabilim Dalı				
PROGRAM ADI	Psikoloji				
BİLİM DALININ ADI	Genel Psikoloji				
HANGİ AŞAMADA OLDUĞU (DERS / TEZ)	Tez				
İSTEKDE BULUNDUĞU DÖNEME AİT DÖNEMLIK KAYITININ YAPILIP-YAPILMADIĞI	2018/2019 güz dönemi ders kaydını yeniledim.				
<b>ARAŞTIRMA/ANKET/ÇALIŞMA TALEBİ İLE İLGİLİ BİLGİLER</b>					
TEZİN KONUSU	Yalnızlık, tek başlanlık ve benlik sayısı				
TEZİN AMACI	Yalnızlığın insanlar üzerinde ciddi olumsuz sonuçları olabilir. Düşük benlik sayısı insanların yalnız kalmasına sebep olabilir. Yalnızlık ve tek başlanlığın aynı kavramlar olduğu düşünülmektedir. Yalnızlık ve tek başlanlığı ayırt etme açısından bu çalışma literatüre kaynak olacaktır.				
TEZİN TÜRKÇE ÖZETİ	Yalnızlık ve tek başlanlık farklı kavramlardır. Yalnızlık tek başlanlıktan farklı olarak olumsuz duygu içerir. Birey yalnızken bir başlandır ama tek başlanırken kendisi ile birliktedir.				
ARAŞTIRMA YAPILACAK OLAN SEKTÖRLER / KURUMLARIN ADLARI	Çukurova Üniversitesi				
İZİN ALINACAK OLAN KURUMUN AIT BİLGİLER (KURUMUN ADI - ŞUBESİ / MODÜRLÜĞÜ - İLİ - İLÇESİ)	Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Eğitim Fakültesi - Sarıçam /ADANA				
YAPILMAK İSTENEN ÇALIŞMANIN İZİN ALINMAK İSTENEN KURUMUN HANGİ İLÇELERİNE/ HANGİ KURUMUNA/ HANGİ BÖLÜMÜNDE/ HANGİ ALANINA/ HANGİ KONULARDA/ HANGİ GRUBA/ KİMLERE/ NE UYGULANACAK/ GİBİ AYRINTILI BİLGİLER	Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Eğitim Fakültesi, Hemşirelik, Sınıf Öğretmenliği, PDR, Okul Öncesi Öğretmenliği, Türkçe Öğretmenliği, İngilizce Öğretmenliği				
UYGULANACAK OLAN ÇALIŞMAYA AIT ANKETLERİN/ ÖLÇEKLERİN BAŞLIKLARI/ HANGİ ANKETLERİN - ÖLÇEKLERİN UYGULANACAKI	UCLA Yalnızlık Ölçeği, Tek Başlanlılığı Tercih Etme Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Kısa Formu, Kişisel Bilgi Formu				
EKLER (ANKETLER, ÖLÇEKLER, FORMLAR ... GİBİ EVRAKLARIN İSİMLERİYLE BİRLİKTE KAÇ ADET SAFFA OLUKLARINA AIT BİLGİLER İLE AYRINTILI YAZILACAKTIR)	UCLA Yalnızlık Ölçeği, Tek Başlanlılığı Tercih Etme Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Kısa Formu, Kişisel Bilgi Formu / 4 adet				
Oğuzhan AVAN 201610080	ÖĞRENCİNİN İMZASI:  TARİH: 21.11/2018				
<b>TEZ ARAŞTIRMA/ANKET/ÇALIŞMA TALEBİ İLE İLGİLİ DEĞERLENDİRME SONUÇU</b>					
1. Seçilen konu Bilim ve İş Dünyasına katkı sağlayabilecektir.					
<table border="0"> <tr> <td> <b>1. TEZ DANIŞMANININ ONAYI</b>            Adı - Soyadı: <u>Soner Coşkun</u>            Unvanı: <u>Doç. Dr.</u>            İmzası:  / 2018         </td> <td> <b>2. TEZ DANIŞMANININ ONAYI (VARSA)</b>            Adı - Soyadı: _____            Unvanı: _____            İmzası: _____ / 2018         </td> <td>           SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ            MÜDÜRLÜĞÜ ONAYI            Adı - Soyadı: <u>Mustafa Uğuz</u>            Unvanı: <u>Doç. Dr.</u>            İmzası:  / 2018         </td> <td> <b>A.B.D. BASKANININ ONAYI</b>            Adı - Soyadı: <u>Prof. Dr. Mustafa Uğuz</u>            Unvanı: <u>Prof. Dr.</u>            İmzası:  / 2018            Dip. Teşkilat No: 51755            Kurtuluş Man. Cumhuriyet Cad. No:50            İnönü Plaza A Blok Kat: 8/37            Tel: 0322 256 40 80 Sarıçam / ADANA            Ziyaretçi D. 2005 0995 856         </td> </tr> </table>		<b>1. TEZ DANIŞMANININ ONAYI</b> Adı - Soyadı: <u>Soner Coşkun</u> Unvanı: <u>Doç. Dr.</u> İmzası:  / 2018	<b>2. TEZ DANIŞMANININ ONAYI (VARSA)</b> Adı - Soyadı: _____ Unvanı: _____ İmzası: _____ / 2018	SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ ONAYI Adı - Soyadı: <u>Mustafa Uğuz</u> Unvanı: <u>Doç. Dr.</u> İmzası:  / 2018	<b>A.B.D. BASKANININ ONAYI</b> Adı - Soyadı: <u>Prof. Dr. Mustafa Uğuz</u> Unvanı: <u>Prof. Dr.</u> İmzası:  / 2018 Dip. Teşkilat No: 51755 Kurtuluş Man. Cumhuriyet Cad. No:50 İnönü Plaza A Blok Kat: 8/37 Tel: 0322 256 40 80 Sarıçam / ADANA Ziyaretçi D. 2005 0995 856
<b>1. TEZ DANIŞMANININ ONAYI</b> Adı - Soyadı: <u>Soner Coşkun</u> Unvanı: <u>Doç. Dr.</u> İmzası:  / 2018	<b>2. TEZ DANIŞMANININ ONAYI (VARSA)</b> Adı - Soyadı: _____ Unvanı: _____ İmzası: _____ / 2018	SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ ONAYI Adı - Soyadı: <u>Mustafa Uğuz</u> Unvanı: <u>Doç. Dr.</u> İmzası:  / 2018	<b>A.B.D. BASKANININ ONAYI</b> Adı - Soyadı: <u>Prof. Dr. Mustafa Uğuz</u> Unvanı: <u>Prof. Dr.</u> İmzası:  / 2018 Dip. Teşkilat No: 51755 Kurtuluş Man. Cumhuriyet Cad. No:50 İnönü Plaza A Blok Kat: 8/37 Tel: 0322 256 40 80 Sarıçam / ADANA Ziyaretçi D. 2005 0995 856		
<b>ETİK KURULU ASIL ÜYELERİNE AİT BİLGİLER</b>					
Adı - Soyadı: <u>Mustafa BASKARAN</u> Unvanı: <u>Prof. Dr.</u> İmzası:  / 2018 Etik Kurulu Jüri Başkanı - Asıl Üye	Adı - Soyadı: <u>Yücel ERTEKİN</u> Unvanı: <u>Prof. Dr.</u> İmzası:  / 2018 Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Adı - Soyadı: <u>Deniz Aynur GÜLER</u> Unvanı: <u>Prof. Dr.</u> İmzası:  / 2018 Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Adı - Soyadı: <u>Ali Engin OBA</u> Unvanı: <u>Prof. Dr.</u> İmzası: _____ / 2018 Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Adı - Soyadı: <u>Mustafa Tevfik ODMAN</u> Unvanı: <u>Prof. Dr.</u> İmzası: _____ / 2018 Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Adı - Soyadı: _____ Unvanı: _____ İmzası: _____ / 2018 Etik Kurulu Jüri Yedek Üyesi
Adı - Soyadı: _____ Unvanı: _____ İmzası: _____ / 2018 Etik Kurulu Jüri Yedek Üyesi		<input type="radio"/> OY BİRLİĞİ İLE <input checked="" type="radio"/> OY ÇOKLUĞU İLE			
Çalışma yapılacak olan tez için uygulayacak olduğu Anketleri/ Formları/Ölçekleri Çağ Üniversitesi Etik Kurulu Asıl Jüri Üyelerince incelenmiş olup, 21.11/2018 - 21.11/2018 tarihleri arasında uygulanmak üzere gerekli iznin verilmesi tarafımızca uygundur.					

Ekliler: 1) 1 Adet UCLA Yalnızlık Ölçeği, 2) 1 Adet Tek Başlanlılığı Tercih Etme Ölçeği, 3) 1 Adet Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, 4) 1 Adet Kişisel Bilgi Formu

SÖBE - 1906

## 8.2. Kişisel Bilgi Formu Anket Formu

Aşağıda size ait sorular yer almaktadır. Yanıtlarınız sadece araştırma için kullanılacak ve gizli kalacaktır. Katılımınız iç teşekkür ederim.

Yaş:

Cinsiyet: ( )Kadın ( ) Erkek

Medeni Durum: ( )Evli ( )Bekâr

Eğitim Alınan Fakülte:

Eğitim Alınan Bölüm:

Sınıf: ( ) 1 ( )2 ( )3 ( )4

Barınma Yeri: ( )Öğrenci Yurdu ( )Öğrenci Evi ( )Aile İle Birlikte

### 8.3. UCLA Yalnızlık Ölçeği

Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmiştir. Her ifadeye tanımlanan duygu ve düşünceyi ne sıklıkta hissettiğinizi ve düşündüğünüzü aşağıdaki dörtlü derecelendirme üzerinden belirtiniz.

		Hiç Uygun Değil	Nadiren Uygun	Bazen Uygun	Sık Sık Uygun
1	Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içerisinde hissediyorum.	1	2	3	4
2	Arkadaşım yok.	1	2	3	4
3	Başvurabileceğim kimse yok.	1	2	3	4
4	Kendimi tek başımaymışım gibi hissetmiyorum.	1	2	3	4
5	Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum.	1	2	3	4
6	Çevremdeki insanlarla birçok ortak yönüm var.	1	2	3	4
7	Artık hiç kimseyle samimi değilim.	1	2	3	4
8	İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılmıyor.	1	2	3	4
9	Dışa dönük bir insanım.	1	2	3	4
10	Kendimi yakın hissettiğim insanlar var.	1	2	3	4
11	Kendimi grup dışına itilmiş hissediyorum.	1	2	3	4
12	Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.	1	2	3	4
13	Hiç kimse gerçekten beni iyi tanımıyor.	1	2	3	4
14	Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	1	2	3	4
15	İstedğim zaman arkadaş bulabilirim.	1	2	3	4
16	Beni gerçekten anlayan insanlar var.	1	2	3	4
17	Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.	1	2	3	4
18	Çevremde insanlar var ama benimle değiller.	1	2	3	4
19	Konuşabileceğim insanlar var.	1	2	3	4
20	Derdimi anlatabileceğim insanlar var.	1	2	3	4

#### 8.4. Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği (TBOTEÖ)

Aşağıda her madde için yer alan iki ifadeden sizi en iyi ya da sıklıkla tanımlayacak olanı belirtiniz.

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

## 8.5. Araştırma İzin Belgesi



T.C.  
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı



KEP-HS01

ACELE

Sayı : 27224817-300/  
Konu : Oğuzhan AVAN - Bilimsel Çalışma  
İzni

ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE  
Adana-Mersin Karayolu Üzeri PK:33800 Yenice-Tarsus/MERSİN

İlgi : 26.11.2018 tarih ve 23867972-1923 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Oğuzhan AVAN'ın "*Yalnızlık, tek başınlık ve benlik saygısı*" konulu tez çalışması kapsamında Üniversitemiz Eğitim Bilimleri ve Sağlık Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde anket çalışması yapması *kişinin kendi katılımı ve eğitim-öğretimin aksamaması* koşuluyla ve Eğitim Fakültesinde henüz öğrencisi olmayan Özel Öğretim Bölümü hariç tutularak uygun görülmüştür.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

Uyarı: Bilgi Fax  
Yüksek Lisans Bölümü  
Fak. Elektronik Fak. Adana  
Genel Sekreterlik  
21/12/2018  
6262  
Rektör

*e-imzalıdır*  
Prof.Dr. Şeref ERDOĞAN  
Rektör a.  
Rektör Yardımcısı



## 9. ÖZGEÇMİŞ

Oğuzhan AVAN

Darıovası / Kavaklı Köyü, Andırın /KAHRAMANMARAŞ

Tel: 0541 521 48 63, E- posta: oguzhanavan@outlook.com

### Eğitim Bilgileri

2010 -2014 Çukurova Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik

2005-2009 Osmaniye/Düziçi Anadolu Öğretmen Lisesi

1997-2005 Darıovası Cumhuriyet İlköğretim Okulu

