

**T.C
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI
UYGULAMALI PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YALNIZLIK DÜZEYLERİ İLE
UMUTSUZLUK VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
Gözde ÖZKAYA**

**Danışman
Yard. Doç. Dr. Ayşegül YETKİN**

İstanbul-2017

**T.C
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI
UYGULAMALI PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YALNIZLIK DÜZEYLERİ İLE
UMUTSUZLUK VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
Gözde ÖZKAYA**

**Danışman
Yard. Doç. Dr. Ayşegül YETKİN**

İstanbul-2017

T.C.

HALIÇ ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

.....Psikoloji.....Anabilim/Anasanat Dalı Uygulamalı Psikoloji Programı Tezli Yüksek Lisans
öğrencisiGülsede ÖZKAYA..... tarafından hazırlanan
“ Üniversite Çerçevesinin Yalnızlık Düzeyleri ile Umutsuzluk
ve Yaşam Dayanma İlişkisi.....”

adlı bu çalışma jürimizce Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Sınav Tarihi : 20./06/2017

(Jüri Üyesinin Ünvanı, Adı, Soyadı ve Kurumu) :

İmzası :

Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. Aysegül Yelken

Danışman: Halis Üniv. Psikoloji ASD/ABD Öğr. Üyesi

Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. Altın Tekin

Halis Üniv. Psikoloji ASD/ ABD Öğr. Üyesi

Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. Ali Baycı

Halis Üniv. Psikoloji ASD/ ABD Öğr. Üyesi

Jüri Üyesi:

.....Üniv. ASD/ ABD Öğr. Üyesi (Yedek)

Jüri Üyesi:

.....Üniv. ASD/ ABD Öğr. Üyesi (Yedek)

ÖNSÖZ

Üniversite öğrencilerinin yaşamış oldukları ekonomik sorunlar, yeni bir çevreye uyum sağlama, bazı stres faktörleri, iş bulma kaygısı, akademik anlamda yaşadıkları zorluklar, gelecekle ilgili beklentileri ve bu konuda göstermiş oldukları çabaları, bu sorunlarla başa çıkma , nasıl baş edeceklerini bilememe ve umutsuzluk yaşama, gerek ikili ilişkilerinde yaşadıkları problemler gerekse diğer sosyal ilişkilerinde yaşadıkları problemler ve yalnızlık duygusunu hissetmelerinin belirlenmesi konusunda bazı sosyal ve psikolojik destek almaları açısından önemli bir yere sahiptir.

Bu çalışma 18- 25 yaş arası genç yetişkin olarak değerlendirilen üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile umutsuzluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. İstanbul ilinde bulunan Haliç Üniversitesi'nde eğitim gören öğrencilerin verilerinden hareketle değerlendirmeler yapılmıştır. Öğrencilerden toplanan verilerin sonucunda, öğrencilerin yaşamış oldukları problemler belirlenmiş ve bu problemlere yönelik öneriler getirilmiş ve bu alanda literatüre katkı sağlanmaya çalışılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin umutsuzluk ve yaşam doyumu değişkenleri ile ilişkisini inceleyen tezimi hazırlama sürecinde bana yardım eden tez danışmanım Sayın Yard. Doç . Dr. Ayşegül YETKİN'e teşekkürlerimi sunarım.

Tez çalışmama gönüllü olarak katılmayı kabul eden üniversite arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunuyorum.

Son olarak hayatımın her anında yanımda olan ve tez süresi boyunca yaşamış olduğum bütün zorluk ve stresler ile baş etmeme yardımcı olan annem Fatma ÖZKAYA'ya, babam Tarık Özkaya'ya, kardeşim Beste ÖZKAYA'ya ve arkadaşım Oğuzhan DERDİÇOK'a teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

| | |
|--|-------------|
| İÇİNDEKİLER..... | iv |
| TABLolar LİSTESİ..... | vi |
| ŞEKİLLERİN LİSTESİ..... | vii |
| KISALTMALAR LİSTESİ..... | viii |
| ÖZET..... | ix |
| ABSTRACT..... | x |
| | |
| 1. GİRİŞ..... | 1 |
| 1.1. Problem Durumu..... | 1 |
| 1.2. Problem Cümlesi..... | 3 |
| 1.3. Araştırmanın Amacı ve Önemi..... | 3 |
| 1.4. Alt Problemler..... | 3 |
| 1.5. Sayıtlar..... | 4 |
| 1.6. Sınırlılıklar..... | 4 |
| 1.7. Tanımlar..... | 4 |
| | |
| 2. GENEL BİLGİLER..... | 5 |
| 2.1. Yalnızlık..... | 5 |
| 2.1.1. Yalnızlığın Nedenleri..... | 8 |
| 2.1.2. Yalnızlığı Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar..... | 9 |
| 2.1.2.1. Psikodinamik Yaklaşım..... | 9 |
| 2.1.2.2. Varoluşçu Yaklaşım..... | 10 |
| 2.1.2.3. Psikososyal Yaklaşım..... | 10 |
| 2.1.2.4. Davranışsal Yaklaşım..... | 10 |
| 2.1.2.5. Bilişsel Yaklaşım..... | 11 |
| 2.1.2.6. Danışan Merkezli Yaklaşım..... | 11 |
| 2.1.2.7. Bireysel Psikoloji Yaklaşımı..... | 12 |
| 2.1.3. Yalnızlık ve Üniversite Dönemi..... | 12 |
| 2.2. Umut ve Umutsuzluk Kavramı..... | 13 |
| 2.2.1. Umutsuzluk Nedenleri ve Belirtileri..... | 15 |
| 2.2.2. Umutsuzluğun Sonuçları..... | 16 |
| 2.2.3. Umutsuzluk ve Baş Etme Yolları..... | 17 |
| 2.3. Yaşam Doyumu..... | 17 |
| 2.3.1. Pozitif Psikoloji Açısından Yaşam Doyumuna Bakış..... | 18 |
| 2.3.2. Yaşam Doyumunu Açıklayan Kuramlar..... | 18 |
| 2.3.2.1. Ereksel Kuramlar..... | 19 |
| 2.3.2.2. Aktivite Kuramları..... | 19 |
| 2.3.2.3. Bağ Kuramları..... | 19 |
| 2.3.2.4. Haz ve Acı Kuramları..... | 19 |
| 2.3.2.5. Tavandan Tabana ve Tabandan Tavana Kuramları..... | 20 |
| 2.3.2.6. Yargı Kuramları..... | 20 |
| 2.4. İlgili Araştırmalar..... | 20 |

| | |
|--|----|
| 2.4.1. Yurt içinde ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar..... | 20 |
| 3.YÖNTEM..... | 23 |
| 3.1.Araştırmanın Modeli..... | 23 |
| 3.2. Evren ve Örneklem..... | 23 |
| 3.3. Veri Toplama Araçları..... | 23 |
| 3.3.1. UCLA Yalnızlık Ölçeği..... | 23 |
| 3.3.2. Beck Umutsuzluk Ölçeği..... | 26 |
| 3.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği..... | 27 |
| 3.3.4. Kişisel Bilgi Formu..... | 27 |
| 3.4. Veri Toplama Süreci..... | 27 |
| 4. BULGULAR..... | 29 |
| 4.1. Katılımcıların Kişisel Bilgilere Göre Frekans Dağılımı..... | 30 |
| 4.2. Yalnızlık Düzeyleri, Umutsuzluk ve Yaşam Doyumu İlgili Bulgular..... | 31 |
| 4.3. Alt Problemlere İlişkin Bulgular..... | 33 |
| 5. TARTIŞMA..... | 38 |
| 5.1. Öğrencilerin Yalnızlık Düzeylerinin Umutsuzluk ve Yaşam Doyumu İle İlişkisinin Tartışılması..... | 38 |
| 5.2. Öğrencilerin Yalnızlık Düzeyleri İle Cinsiyet Değişkeni Arasındaki İlişkinin Tartışılması..... | 39 |
| 5.3. Öğrencilerin Yalnızlık Düzeyleri İle Yaş Değişkeni Arasındaki İlişkinin Tartışılması..... | 39 |
| 5.4. Öğrencilerin Yalnızlık Düzeyleri İle Algılanan Ekonomik Durum Değişkeniyle İlişkisinin Tartışılması..... | 40 |
| 5.5. Öğrencilerin Yalnızlık Düzeyleri İle Algılanan Akademik Başarı Değişkeniyle İlişkisinin Tartışılması..... | 41 |
| 5.6. Öğrencilerin Yalnızlık Düzeyleri İle Gelecekte Beklenen Beklenti Değişkeniyle İlişkisinin Tartışılması..... | 41 |
| 5.7. Öğrencilerin Yalnızlık Düzeyleri İle Sosyal Aktivite Değişkeniyle İlişkisinin Tartışılması..... | 42 |
| 5.8. Öğrencilerin Yalnızlık Düzeyleri İle Sosyal İlişkiler Değişkeniyle İlişkisinin Tartışılması..... | 42 |
| 6. SONUÇ ve ÖNERİLER..... | 43 |
| KAYNAKLAR..... | 45 |
| EKLER..... | 54 |
| Ek-1 Kişisel Bilgi Formu..... | 55 |
| Ek-2 UCLA Yalnızlık Ölçeği..... | 56 |
| Ek-3 Beck Umutsuzluk Ölçeği..... | 58 |
| Ek-4 Yaşam Doyumu Ölçeği..... | 60 |
| Ek-5 Etik Kurul Onay Formları..... | 61 |
| ÖZGEÇMİŞ..... | 62 |

TABLULARIN LİSTESİ

| | |
|---|----|
| Tablo 1. Katılımcıların Kişisel Bilgilere Göre Frekans Dağılımı..... | 29 |
| Tablo 2. Katılımcıların Yalnızlık, Umutsuzluk ve Yaşam Doyumu Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları..... | 31 |
| Tablo 3. Katılımcıların Yalnızlık Düzeyleri İle Umutsuzluk ve Yaşam Doyumu Arasındaki Korelasyon Sonuçları..... | 32 |
| Tablo 4. Katılımcıların Yalnızlık Düzeyleri İle Cinsiyet Değişkeni Arasındaki T-Testi Sonuçları..... | 33 |
| Tablo 5. Katılımcıların Yalnızlık Düzeyleri İle Yaş Değişkeni Arasındaki T-Testi Sonuçları..... | 33 |
| Tablo 6. Katılımcıların Yalnızlık Düzeyleri İle Algılanan Ekonomik Durum Değişkeni Arasındaki Anova Sonuçları..... | 34 |
| Tablo 7. Katılımcıların Yalnızlık Düzeyleri İle Algılanan Akademik Başarı Değişkeni Arasındaki Anova Sonuçları..... | 35 |
| Tablo 8. Katılımcıların Yalnızlık Düzeyleri İle Gelecekte Beklenen Beklenti Değişkeni Arasındaki Anova Sonuçları..... | 36 |
| Tablo 9. Katılımcıların Yalnızlık Düzeyleri İle Sosyal Aktivite Değişkeni Arasındaki T-Testi Sonuçları..... | 36 |
| Tablo 10. Katılımcıların Yalnızlık Düzeyleri İle Kişisel İlişkiler Değişkeni Arasındaki Anova Sonuçları..... | 37 |

ŞEKİLLER LİSTESİ

SayfaNo

Şekil1. Şekil 1.Yalnızlığın Algılanan 13 Nedeni..... 8



KISALTMALAR

Diğ. : Diğerleri

BUÖ : Beck Umutsuzluk Ölçeği



GENEL BİLGİLER

| | |
|----------------------|---------------------------------|
| Adı ve Soyadı | : Gözde ÖZKAYA |
| Anabilim Dalı | : Psikoloji |
| Programı | : Uygulamalı Psikoloji |
| Tez Danışmanı | : Yard. Doç. Dr. Ayşegül YETKİN |

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YALNIZLIK DÜZEYLERİ İLE UMUTSUZLUK VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİ

ÖZET

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile umutsuzluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 2016-2017 Eğitim Öğretim yılında Haliç Üniversitesi'nde öğrenim gören 195'i kız (%52,0) 180'i (%48,0) erkek olmak üzere 375 öğrenci katılmıştır. Bu araştırmada öğrencilerin yalnızlık düzeylerini değerlendirmek için "Ucla Yalnızlık Ölçeği", umutsuzluk düzeylerini belirlemek için "Beck Umutsuzluk Ölçeği", yaşam doyumlarını ölçmek için "Yaşam Doyumu Ölçeği" kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinin Demografik özelliklerine ilişkin verilerin değerlendirmesinde "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 23,0 programından yararlanılıp frekans dağılımları oluşturulmuş, Bağımsız Gruplar t-testi, Tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson korelasyon katsayısı tekniği, Tukey çoklu karşılaştırma testi analizleri kullanılmıştır. Yalnızlık düzeyleri ile umutsuzluk arasında orta ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Yalnızlık Ölçeği'nden alınan puan arttıkça Umutsuzluk Ölçeği'nden alınan puan da artmaktadır. Yalnızlık düzeyleri ile yaşam doyumu arasında orta ve negatif yönlü bir ilişki vardır. Yalnızlık Ölçeği'nden alınan puan arttıkça Yaşam Doyumu Ölçeği'nden alınan puan azalmaktadır. Yaş, cinsiyet, algılanan ekonomik durum ve algılanan akademik başarı değişkenleri ile yalnızlık arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Gelecekte beklenen sosyal aktivite ve sosyal ilişki değişkenleri ile yalnızlık düzeyleri arasında da anlamlı farklılık bulunmuştur.

Anahtar kelimeler: yalnızlık, umutsuzluk, yaşam doyumu, üniversite öğrencileri

GENERAL KNOWLEDGE

Name and Surname : Gözde Özkaya
Field : Psychology
Program : Applied Psychology
Supervisor : Yard. Doç.Dr. Ayşegül YETKİN
Degree Awarded and Date : Master- September 2017

RELATIONSHIP BETWEEN LONELINESS LEVELS AND HOPELESSNESS AND LIFE STISFACTION OF UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACK

In this research the correlation between the university students loneliness levels, hopelessness and life stisfaction was aimed to study. For the research 375 students who Haliç University between 2016 and 2017 educational year attended in total that 195 of them were female (%52), 180 of them were female (%48). In this research to evaluate the students loneliness levels “Ucla Loneliness Scale”, to define their hopelessness levels “Beck Hopelessness Scale”, to measure their life stisfactions “Life Stisfaction Scale” were used. “Personel Information Form” was used while evaluating the data about the university students demographic features. SPSS 23 programme was used to analyse the data and frequency distribution was created, independent groups t-test, one way variance analyse (ANOVA), Pearson corolation coefficient technique, Tukey multiple comparison test analyses were used. A mediocre and positive directional correlation was found between the lonliness levels and hopelessness. As long as the grade from Lonliness Scale increases, the grade from Hopelessness Scale increases. A mediocre and negative directional correlation was between the lonliness levels and stisfaction. As long as the grade from Lonliness Scale increases, the grade from Stisfaction Scale decreases. A meaningful difference was found between age, sex, economical situation, academical success variables loneliness. A meaningful correlation was found between socialactivity variable, lonliness. A meaningful difference was found between personal relations variable loneliness. A meaningful difference was found between fature expectation variable loneliness.

Key Words: loneliness, hopelessness, life stisfaction, university students

1.GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Türkiye nüfusunun (78 milyon 741 bin 53 kişi) %16,4'ünü (12 milyon 899 bin 677 kişi) genç nüfus oluşturmaktadır (Tuik,2015). Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre bu genç nüfusun 5.472.521'ini üniversite öğrencisi oluşturmaktadır (Tuik,2014). Üniversite okuyan genç, toplumumuzdaki genç nüfusun seçkin bir grubunu temsil etmektedir (Özgüven, 1992).

Ailesinden ve sosyal çevresinden ayrılp üniversite okumaya gelen öğrenciler yeni bir çevreye ayak uydurmaya çalışmaktadır (Şahin, 2009). Bu dönemde öğrenciler ergenlik dönemlerinin son evrelerinde olup genç yetişkinliğe geçme sürecindedir (Oerter ve Montada, 1995). Bu dönemde genç ergen olmadığı gibi yetişkin olmanın sorumluluklarını tamamen üstlenmemiştir (Özoğlu,1985). Lise eğitimini bitirip üniversite hayatına başlayan genç yetişkinin yapacağı şeyler arasında yeni bir sosyal çevreyle ilişkiye girmek vardır. Bu yeni dönem genç için bazı kişilik gelişimleri oluşturmakla birlikte yalnızlığa da neden olabilmektedir(Cutrona, aktaran Kızılgeçit 2011:36).Üniversite öğrencilerinin yaşadığı sorunlar arasında; sosyoekonomik sorunlar, iş bulma, üniversite yaşamı, insanlarla ilişki kurma, boş zamanı değerlendirme, aile sorunları, karşı cins ilişkileri ve sağlık sorunları olarak belirtilmiştir (Baymur,1959; Tan 1954 ; Özdemir, 1985).

İnsanın yaşantısında önemli yer tutan unsurlardan biri sosyal ilişkilendir (Saraçoğlu, 2015). İnsan sosyal bir varlıktır ve yaşantısında doyum verici ilişkiler kurduğu takdirde varoluşunu sürdürebilir (Gümüş, 1999). Son yıllarda kişilerin en önemli problemleri arasında “yalnız ve soyutlanmış olma” olduğu belirtilmektedir (Buluş, 1996). Bireylerin ilişkilerinde yetersiz ve bireysel olarak doyurucu olmayan sosyal yaşantılar içinde olmaları yaşamlarını farklı ölçülerde etkileyebilmektedir (Buluş, 1997).

Yalnızlık; bireyin var olan yaşantısı içerisinde yaşadığı sosyal ilişkileri ile yaşamak istediği sosyal ilişkiler arasında farklılıkların ortaya çıkmasıdır(Peplau ve Perlman, 1984). Yalnızlık kaygı, öfke, üzüntü ve diğer insanlardan kendini farklı hissetme gibi duygularının eşlik ettiği arzulanmayan ve hoş olmayan bir durum olarak açıklanmakta olup bilinenin aksine ileriki yaşlardan çok ergenler ve genç yetişkinler arasında daha fazla ortaya çıkmaktadır (Çeçen, 2008). Yalnızlığın bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlığını olumsuz etkilediği bilinmektedir (Steptoe, 2014). Yalnız olan adolesan ve genç yetişkinlerin daha fazla umutsuz ve intihar olasılıklarının arttığı belirtilmektedir (Batıgün, 2008). İlişki problemleri, ekonomik problemler ve bazı sosyal problemlerle karşılaşan genç yetişkin geleceğe dair endişe duymaya başlamaktadır (Şahin,2009).

Umut geleceğe dair olumlu beklentilere sahip olma duygusu olarak açıklanmaktadır (TDK, 2008). Umutsuzluk ise, gelecekle olan düşünce ve beklentilerin olumsuz olacağına yönelik değerlendirmedir (Beck, Lester, ve Trexler,1974). Bu bağlamda umutta da umutsuzlukta da, kişinin gelecekle ilgili olan beklentilerinin değerlendirmesi vardır. Umutta bireyin amaca ulaşmak için yapacaklarını başarma düşüncesi varken, umutsuzlukta ise başaramama düşüncesi vardır (Dilbaz ve Seber, 1993).

Yalnızlık ve umutsuzluk arasında sınırlı sayıda ilişkinin bulunduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Kişiler arası ilişkilerin iyi olamadığı ve kendini yalnız hisseden kişilerin umutsuzluk düzeylerinin arttığı bulunmuştur (Kırımoğlu, Çokluk ve Yıldırım, 2010; Kızılgeçit, 2011). Ayrıca yalnızlık ve umutsuzluğun gençlerin psikolojik, bilişsel, sosyal ve fiziksel sağlığını olumsuz etkilediği, yalnızlık duygusunun umutsuzluk hissi ve düşük özgüven ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Olweus, 1993).

Yaşam doyumu, kişinin şuan ki yaşamı, geçmişteki ve gelecekte yaşamı ile ilgili değerlendirmesidir (Diener ve Lucas, 1999). Aynı zamanda yaşamda mutlu olmayı sağlayan etkenlerden biridir (Diener ve diğ., 1985). Vara' ya göre (1999) yaşam doyumu bireyin yaşamlarının tüm boyutlarını içermektedir. Yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki sınırlı sayıda araştırmada incelenmiştir. Yapılan çalışmalarda yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin olduğu bulunmuştur. Araştırmaların

sonucuna göre kişilerin yalnızlık düzeyleri arttıkça yaşam doyumlarının azaldığı tespit edilmiştir (Dost, 2007; Balaban, 2015; Yılmaz ve Aslan, 2013; Çeçen, 2007).

1.2. Problem Cümlesi

Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile umutsuzluk ve yaşam doyumları arasında ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Üniversite okuyan öğrencilerin yaşadıkları olaylara yanlış anlamlar yükleyebileceği, yeni ortama ayak sağlarken sosyal ve duygusal ilişkilerinde kendilerini yalnız hissedebileceği, ve bu bağlamda gelecekte endişe duyabileceği, yaşadıkları sorunlara çözüm bulmada sıkıntıya düşebilecekleri, geleceğe karşı olumsuz ve umutsuz duygular yaşayıp yaşamdan aldıkları doyumun azalabileceği düşünülmektedir.

Türkiye nüfusunun 5.472.521'ini üniversite öğrencileri oluşturduğu bilinmektedir (Tuik, 2014). Bu sayı nüfusunun önemli bir bölümünü oluşturmaktadır. Bu sebeple genç nüfusun kendini yalnız, mutsuz ve psikolojik olarak kendilerini daha iyi hissetmesi, geleceğe daha umutlu bakabilmesi, yaşam kalitesinin ve yaşam doyumunun iyi düzeyde olmasının önemi göz önünde bulundurulduğunda bu alanda yapılmış çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. İhtiyacın giderilmesine katkı sağlayacağı düşünülen bu araştırmanın alanda daha sonra yürütülecek çalışmalara yol göstermesi amaçlanmaktadır.

Araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile umutsuzluk ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin belirlenmesidir.

1.4. Alt Problemler

Araştırmanın genel amacı doğrultusunda belli sorulara cevap aranmaya çalışılmıştır.

1. Üniversite Öğrencilerinin yalnızlık, umutsuzluk ve yaşam doyumları düzeyleri nedir?
2. Cinsiyet değişkenine göre yalnızlık puanları arasında anlamlı bir ilişki var mı?

3. Yaş değişkenine göre yalnızlık puanları arasında anlamlı bir ilişki var mı?
4. Algılanan ekonomik durum değişkenine göre yalnızlık puanları arasında anlamlı bir ilişki var mı?
5. Algılanan akademik başarı değişkeni ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mı?
6. Gelecekte beklenen değişkenine göre yalnızlık puanları arasında anlamlı bir ilişki var mı?
7. Sosyal aktivite değişkenine göre umutsuzluk puanları arasında anlamlı bir ilişki var mı?
8. Kişisel ilişkiler değişkenine göre yalnızlık puanları arasında anlamlı bir ilişki var mı?

1.5. Sayıtlar

1. Araştırmada seçilen örneklem evreni yeterli olarak temsil etmektedir.
2. Araştırmaya katılan öğrencilerin, Kişisel bilgi formu, Ucla Yalnızlık Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeğini samimi bir şekilde yanıtladıkları kabul edilmiştir.

1.6. Sınırlılıklar

1. 2016-2017 öğretim yılı içerisinde Haliç Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerden toplanan verilerle sınırlıdır.
2. Kişisel Bilgi Formu, "Ucla Yalnızlık Ölçeği", "Beck Umutsuzluk Ölçeği" ve "Yaşam Doyumu Ölçeği" nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

1.7.1. Yalnızlık: Bireyin yaşantısındaki olan sosyal ilişkileri ile yaşanmasını istediği sosyal ilişkiler arasındaki farklılıkların ortaya çıkması ve birey için rahatsızlık verici bir psikolojik durumdur (Peplau ve Perlman, 1984).

1.7.2. Umutsuzluk: Gelecekte olumsuz durumların olacağına yönelik beklentilerin olduğu durum olarak değerlendirilmektedir (Abramson ve ark., 1989).

1.7.3. Yaşam Doyumu: Yaşam doyumu, kişinin şuan ki yaşamı, geçmişteki ve gelecekte yaşamı ile ilgili değerlendirmesidir (Diener ve Lucas, 1999).

2.GENEL BİLGİLER

2.1.Yalnızlık

Yalnızlık kavramı alanyazın kapsamında incelendiğinde istenmeyen ve hoş olmayan deneyim olarak belirtilmektedir (Jones, Freeman ve Goswick, 1981). Bu kapsamda yalnızlığın iki boyutundan bahsedilmektedir. Bunlardan birincisi, yalnızlığı çeşitli ilişkilerin yoğunluk olarak eksikliğini belirten tek boyutlu bir yapı olduğunu savunmaktadır (Russell, 1982). İkincisi ise yalnızlığı sosyal ve duygusal olarak iki yapıya ayırmaktadır. Bu yapıya göre duygusal yalnızlık aile, eş, sevgili gibi daha yakın olan ilişkileri kapsarken, sosyal yalnızlık ise arkadaş, komşu, iş arkadaşlığı gibi ilişkilerin eksikliğinden kaynaklanmaktadır (Weiss, 1973).

Yalnızlık toplumda çoğunlukla fiziksel olarak tek olma durumu olarak algılanmakta ve ifade edilmektedir. Ancak kişiler diğerleriyle beraber olduklarında da yalnızlık yaşayabilirler. Bu nedenle yalnızlığı bireyin yaşamış olduğu sosyal ilişkilerin yetersizliği ve bu ilişkilerden alınan doyumun düşüklüğü belirlemektedir (Buluş, 1997). Bu bağlamda yalnız kişi etrafının kalabalık olması halinde bile kendini yalnız hissedebilir (Seçim ve ark., 2014).

Yalnızlık evrensel bir olgudur ve insanın aidiyet duygusunun bir sonucudur (Karaoğlu ve ark, 2009). Peplau ve Perlman (1984)'e göre yalnızlık, bireyin yaşantısındaki olan sosyal ilişkileri ile yaşanmasını istediği sosyal ilişkileri arasındaki farklılıktır. Bu durum kişinin arzulamadığı ve kişiye rahatsızlık veren bir durumdur. Sadler (1978)'e göre yalnızlık ise kişinin üzüntü ve boşluk duygularını yoğun bir şekilde birlikte yaşaması ve bağlanma ihtiyacının belirmesiyle kendini göstermekte ve beş farklı şekilde ortaya çıkmaktadır. Bunlar;

- Kişilerarası yalnızlık: Kişinin bir yakınıni kaybetmesi sonucunda oluşan yalnızlık duygusudur ve kişi bunu sürekli olarak hisseder.
- Sosyal yalnızlık: Kişinin içerisinde bulunduğu sosyal gruptan istemeyerek ayrılması sonucunda oluşan yalnızlık duygusudur.

- Psikolojik yalnızlık: Kişiliğin derinliklerinde bulunan, kişinin geçmişinde yaşadığı bazı nedenlerden kaynaklı duygusal durumdur.
- Varoluşsal yalnızlık: İmkansız bir kişi ile bütünleşmiş olma duygusuna dayanan, sonunda kendisini üstün bir güce bırakmaya kadar giden yalnızlık duygusudur.
- Kültürel şok: Bir ülkeden başka bir ülkeye göç eden kişilerde görülen toplumsal soyutlanmışlık duygusudur.

Yapılan araştırmalarda yalnız insanın hissettiği 4 tane duygu durumu vardır. Bunlar umutsuzluk, can sıkıntısı, benlik reddi ve depresyondur (Rubinstein ve ark, 1979). Yalnız hisseden adölesan ve genç yetişkin yaş grubundaki bireylerin daha umutsuz hissettikleri ve intihar olasılığının daha çok arttığı belirtilmektedir (Eskin, 2001; Batıgün, 2005).

Rokach'a (2004) yalnızlık sonucunda oluşan etkiler şunlardır;

- Yalnızlık insan samimiyeti üzerinde zararlıdır.
- Yalnızlık dikkati başka yöne çevirerek, enerjinin olumlu olarak kullanılmasını engeller ve bireye psikolojik olarak acı verir.
- Yalnızlık duygusuyla başa çıkılmazsa, kişinin yaşamını belirleyen ve kural haline dönüşen bir güç olabilir.
- Yalnızlık başa çıkılmadığı ve yüzleşilmediği sürece katı ve hassas kişiler yaratır.
- Yalnızlık kişinin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkiler.

Weiss (1973)'in Duygusal ve Sosyal Soyutlanma teorisinde, altı tür ilişkiden söz etmekte ve yalnızlığın ortaya çıkmasında bir veya bir kaçının eksik ve yetersiz olmasının etkili olduğunu belirtmektedir.

1. Bağlılık: Bireyin kendisini güven ve emniyet içinde hissedebileceği ilişkiler.
2. Sosyal Entegrasyon : Kişinin çevresindekilerle sosyal ilişki ağı oluşturması.
3. Yaşama Fırsatı: Kişinin çevresindekilerin iyiliği ve sağlığı için sorumlu hissettiği ilişkiler.

4. Değer Verme: Bireyin yeteneklerinin ve becerilerinin fark edildiği, değer verildiği ilişkiler.

5. Güvenilir Uyuşma: Kişinin çevresindeki kişilerden yardım alabileceği ilişkiler.

6. Rehberlik : Bireyin çevresindekilerden tavsiye ve destek alabileceği ilişkiler.

Yalnızlığın nedenleri; düşük benlik saygısı, düşük sosyal beceriler, bağlanma ve bağlanma figüründen ayrılma, sosyal ilişkilerde yetersizlik, gerçek olmayan öznel değerlendirmeler, bireysel, psikolojik ve bilişsel faktörler, toplumsal ve çevre faktörleri olarak sınıflandırılmaktadır. Ayrıca yalnızlığın kişiye acı ve mutsuzluk veren olumsuz bir duygu olduğu bilinmektedir (Haliloğlu, 2008). Yalnızlık duygusunun mutsuzluk ve umutsuzluk içerip bireye acı verme durumuyla yalnız olmayı istemekten ayrılır (Heinrich ve Gullone, 2006). Kişinin birçok arkadaşı olsa da toplumda kendini yalnız hissedebilir. Yani yalnızlık kişinin tek olmasıyla açıklanamaz (Bilgi, 2005).

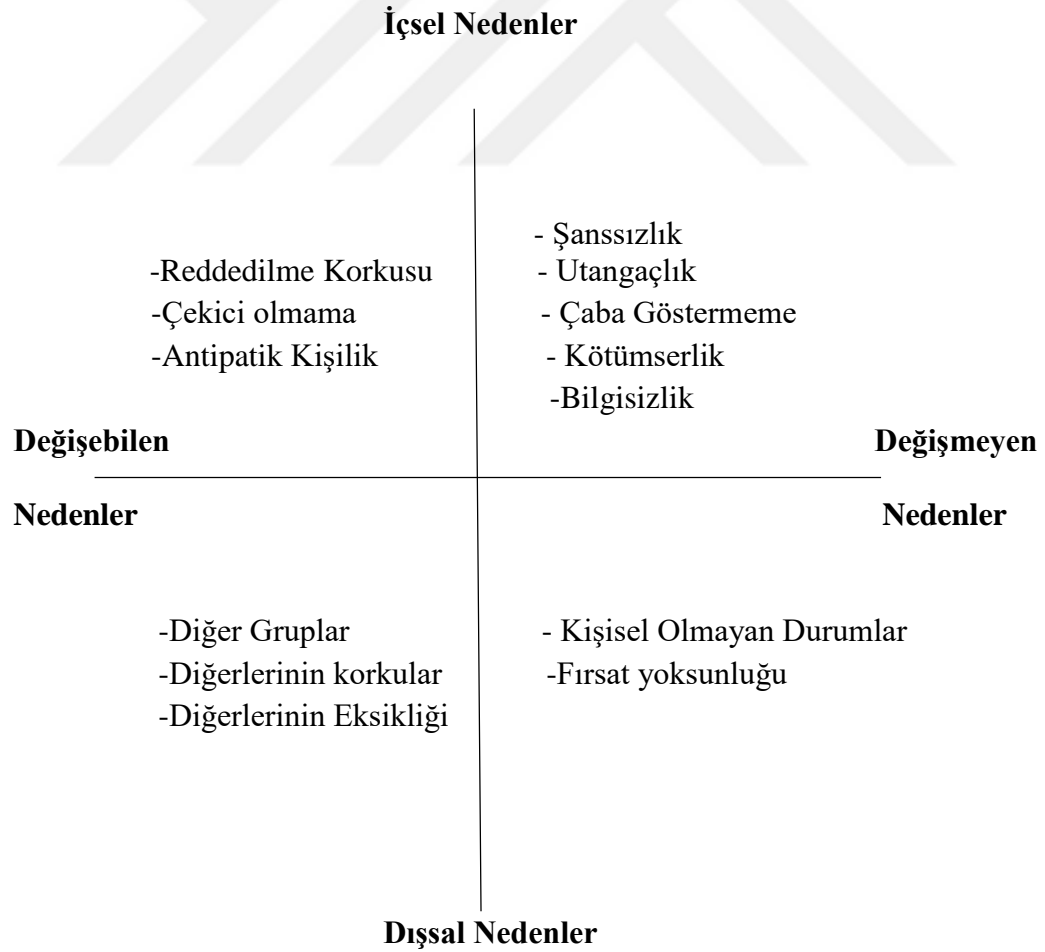
Yalnızlık duygusunun gelişmesinde, bireyin sosyal becerilerde eksikliği, sosyal alana katılımında ilgisizlik, zamanının çok büyük bir kısmını kişilerle geçirmekten çok tek başına geçirme, sosyal etkinliklere çok fazla katılmama, yeni sosyal ilişki kurma hususunda isteksizlik, bireydeki motivasyon azlığı ve fikirlerini sorunlarını paylaşabileceği yakın arkadaşlarının çok fazla olmayışının etkili olduğu savunulmaktadır (Çakıl, 1998; Yaparel, 1984).

Yalnızlığın patolojik olarak birçok psikolojik sorunların hazırlayıcısı olduğu bilinmektedir (Buluş, 1997). Yapılan bazı çalışmalarda yalnızlığın depresyon (Anderson ve Harvey, 1988), intihar (Weber ve ark, 1997), alkolizm (Sadava ve Pak, 1994), düşük benlik saygısı (Olmstead ve ark, 1991) gibi psikolojik sorunlarla ilişkili olduğu bulunmuştur. Yalnız kişi mutsuz, kaygılı ve çevresiyle olan ilişkilerinde etkisiz biridir (Özodaşık, 2001). Konuyla ilgili alanyazın araştırıldığında, yalnızlığın toplumda önemli bir sorun olduğu görülmektedir (Izgar, 2009; Batıgün, 2008; Seçim, Alpar ve Algür, 2014).

2.1.1.Yalnızlığın Nedenleri

Yalnızlık duygusunun belirmesine neden olan unsurlar 5 temel kategoride ortaya çıkmaktadır. Kişinin bulunduğu gruptan dışlanması gibi hoş olmayan tecrübe,

bireyin. sevilmediğini düşünmesine yönelik önceden yaşamış olduğu bilişsel deneyim, kişinin derdini paylaşabileceği ve bir paylaşımda bulunabileceği arkadaş çevresine sahip olamama, sosyal ilişkilerde ve bu ilişkiyi sürdürme konusunda yeterli olamama olarak belirtilmiştir. Bunların yanında yalnızlık durumuna zemin hazırlayan faktörlerde şu şekilde sıralanmıştır. Kişilik özellikleri, durumun özelliği, kültürel değerler ve normlardır. Yalnızlığı hızlandıran durumlarda Ele alınmış ve bireyin romantik ilişkisinin sona ermesi veya yaşadığı yerden taşınması gibi durumların olmasıdır. Bu süreçlerden geçen birey bilişsel olarak anlamlandırma sürecinden sonra yalnızlık durumu ortaya çıkmaktadır (Perlman ve Peplau aktaran Körler, 2011:24).



Şekil 1.Yalnızlığın Algılanan 13 Nedeni (Michela, Peplau ve Weeks, 1982)

Şekil 1’de görülen yalnızlığın oluşmasında etken olan 13 neden şu şekilde açıklanmıştır.

Reddedilme Korkusu: Birey ilişki yaşadığı zaman reddedilme korkusu yaşamamasıdır.

Çekici Olamama: Kişinin fiziksel olarak çekici olmamasıdır.

Bilgisizlik: Bireyin arkadaşlık veya romantik ilişki başlatamamasıdır.

Şanssızlık: Bireyin herhangi bir ilişki başlatması konusunda şanslı olmadığını düşünmesidir.

Çaba Göstermeme: Kişinin başka kişilerle tanışması için yeterince çaba sarf etmemesidir.

Kötümserlik: kişinin ilişki kuracağı kişileri şans eseri bulabileceği ve bu şansa onun sahip olmadığını düşünmesidir.

Utangaçlık: Kişinin ilişki kurma konusunda utangaç olma durumudur.

Diğerlerinin Korkuları: Diğer kişilerin yalnızlık yaşayan kişilerle ilişki kurmaya korkmasıdır.

Diğer Gruplar: Diğer kişilerin bir arkadaş grubuna üye olmaları ve yalnızlık yaşayan kişilerle ilişki kurmak istememeleridir.

Kişisel Olmayan Durumlar: Bireyin birçok kişiyle kişisel olmayan şekilde ilişki içinde olmasıdır.

Diğerlerinin İsteksizliği: Diğer kişilerin ilişki kurma konusunda çabasının olmamasıdır.

Fırsat Yoksunluğu: kişinin diğer kişilerle arkadaşlık veya romantik ilişki tarzında fırsatının olamamasıdır.

Antipatik Kişilik: Kişinin diğer insanlar tarafından hoş olarak algılanmayan bir tavrının olması.

2.1.2.Yalnızlığı Açıklayan Kuramlar

2.1.2.1.Psikodinamik Yaklaşım

Kişinin bilinçli olarak seçtiği ve bir mantığı olan yalnızlık normal yalnızlık olarak değerlendirilmektedir. Ancak çevresiyle ilişki kurmaya ve onlarla birlikte olmaya bir gerilim eşlik ediyorsa, temeldeki bu gerilimden kaçmak için yaşamdan

uzaklaşmak araç haline gelirse bu yalnız olma isteği nevrotik bir yalıtım olarak açıklanmaktadır (Horney,1999: 172).

Fromm(1941)'e göre yalnızlığın kökeni çocukluk yıllarına dayanmaktadır. Birey kendisine destek olan sosyal bağlardan kopacak ve bireyselleşmeye başlayacaktır. Zamanla hissedeceği yalnız olma durumundan acı çekerek çıkmak isteyecektir.(From, aktaran Balaban 2015:24)

2.1.2.2.Varoluşçu Yaklaşım

Varoluşçu yaklaşım şunu savunur; kişi yaşantısından sorumlu olduğu derecede yalnızdır. Her insan varoluşunda yalnız bir insandır. Ancak yalnızlık paylaşıldığı sürece sevgi yalıtılmış acıyı telafi edecektir. Eğer kişi varoluştaki bu yalıtılmış acıyı kabul edebilirse ve yüzleşebilirse kişi bir başkasına sevgiyle yönelebilir. Kişinin kendisini özgür kılabilmesi için diğer kişilerden ayrılmayı başarabilmesi gerekir. Bu da kişilerarası soyutlanmayı ve sonucunda da yalnızlığı gerektirir. Fakat kişi etrafındaki kişilerle etkileşimini arttırdıkça bu varoluştaki olan yalnızlık duygusunu olumlu olarak diğerlerine olan yakınlık duygusuna döndürebilir. Varoluşçu yaklaşım varoluşumuzdaki yalnızlık duygusuyla yaşantıdaki yalnızlık duygusunu birbirinden farklı düşünür (Yalom, 2000; Steinberg, 2007). Varoluşsal olarak birey hem yalnız hem de bağımlıdır(Corey, 2008).

2.1.2.3.Psikososyal Yaklaşım

Erikson'un psikososyal gelişim kuramındaki “ tek başınalığa karşı yakınlık döneminde” birey, kimlik krizi çözülmüşse arkadaşlık ilişkileri ve diğer sosyal ilişkiler kurmaya, yakınlık ve bağlılık yaşamaktan korkmayacaktır. Kimlik kazanmamış bireyler yalnızlık ve yalıtılmışlık yaşamaktadır (Burger, 2006).

2.1.2.4.Davranışsal Yaklaşım

Yaklaşımın merkezine insanın davranışlarını alan davranışçı yaklaşım, insanın davranışlarını mekanik bir şekilde ele almıştır. İnsanın duygu ve tecrübelerini maddesel süreçle ve mekanizmayla açıklamıştır. Bireyin kendisi hakkındaki sorulara doyurucu cevaplar vermemesi, psikologları farklı yaklaşım arayışlarına götürmüştür. Bununla birlikte kişinin içsel süreçlerini ve tecrübelerini, özellikle yalnızlık yaşantısını değerlendirmek için bilişsel yaklaşımı ortaya koymuşlardır. (Perlman ve

diğ., 1982). Davranışçı yaklaşım yalnızlığı, bireyin yakın ve sosyal ilişkilerinde olan becerilerindeki sorunlardan kaynaklandığını öne sürmüştür (İmamoğlu, 2008: 99).

2.1.2.5.Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel yaklaşımda, kişinin durumlara bakış açısı ve yaşadığı bilişsel süreçler, bu güne kadar edinmiş olduğu yalnızlık hakkındaki tecrübelerin ayırımına varmasında temel etken olduğu düşünülmektedir (Perlman ve Peplau, 1984). Bu bağlamda, birey için yalnızlığın belirleyicisi sosyal yaşantısındaki ilişkilerini nasıl algıladığıyla ilgilidir. Yalnız olan bir kişi için yaşadığı ilişkiler onun arzuladığı ölçüde yeterli olmayabilir. Bu sebeple birey kendisi için bir öznel değerlendirmede bulunup, kendisi ve ilişkilerine yönelik negatif, gerçek olmayan ve mantıksız inançlar geliştirebilir. Bireyin geçmişte yaşamış olduğu ilişkiler baz alınarak yapmış olduğu bu öznel ve içsel değerlendirmeler gerçeklikten uzak ve çarpıtılmış olabilmekte, bu da yaşamış olduğu yalnızlığı arttırabilmektedir (Perlman ve diğ., 1982).

Bilişsel yaklaşımda dikkat çeken bir diğer durum ise, yalnızlık duygusunu yaşayan bireylerin yalnızlığın nedenine karşı yapmış oldukları değerlendirmelerdir. Yani yalnız olan bireylerin yapmış olduğu bu değerlendirmeler, yalnızlık duygusuyla baş etme davranışını ve geleceğe yönelik beklentilerini etkilemektedir. Birey mevcut durumu değişmez olarak algılamaktayken, yalnızlıkla baş etme hususunda daha edilgen bir hale gelip geleceğe yönelik umutsuzluk duygusunu yaşamaktadırlar (Kızılgöçer, 2011).

2.1.2.6.Danışan Merkezli Yaklaşım

Birey başkalarıyla hiçbir gerçek ilişkisinin bulunmadığını hissederse ortaya yalnızlık çıkmaktadır. Kişi duygularını istediği gibi ifade edebilmek yerine sevdiği ve kendisi için gerçekten önemli olan insanların onayladığı şekilde davranırsa daha çok kabul görüp daha çok sevileceğini öğrenir. Böylelikle dış dünyayla ilişkisine ait bir dış davranışlar şekli oluşturur. Birey isteyerek ya da zorla bu kabuğu yıktığı zaman en çok yalnızlığa bu zamanda eğilim gösterir. Kişi hayatın anlamını, gerçek dünyayla sahte yüzünün ilişkisinin olamayacağını kabul ettiği zaman yalnızlığı umutsuzluğa dönüştür (Rogers, 1994).

2.1.2.7.Bireysel Psikoloji Yaklaşımı

Kişi aşağılık duygusuna kapılıp soyutlanma ve yalnızlık duygusu yaşayabilir. Yetersizliğinin fark edilmesini istemeyen birey çevresinden uzaklaşarak kendisini yalnızlığa sürükleyebilir. Birey yetersizlik duygusuyla birlikte kendini soyutlar ve bu durum yalnızlığa yol açmaktadır. Yetersizliklerini başka insanlarla etkileşim halinde olmayı reddeder ve yalnızlığı tercih ederler (Adler, 2002).

2.1.3.Yalnızlık ve Üniversite Dönemi

Üniversite dönemi bireyin ruhsal açıdan en karmaşık dönem olan ergenlikten erişkinliğe geçiş dönemidir (İnanç ve ark., 2004). Üniversite öğrencisi aileden ayrılma, ekonomik güçlükler, yeni çevre ve arkadaş edinme, ev veya yurt hayatına alışma, yalnız kalma korkusu, gelecekteki çalışma hayatıyla ilgili kaygılar gibi birçok sorunla karşılaşmaktadır (İnanç ve ark., 2004; Uskun ve ark., 2002; Şahin, 2009). Bununla birlikte bireyin ilişkilerinde yetersiz ve doyumsuz ilişkiler yaşaması yaşantılarını farklı şekillerde etkilemekte, kendilerini soyutlayıp yalnız hissetmelerine neden olmaktadır (Buluş,1997).

Geleceğe yön verme düşüncesiyle, yeni bir okula, yeni bir çevreye uyum sağlama çabaları birçok gençte uyum problemlerinin ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Şahin, 2009). Alanda yapılan bazı araştırmalarda üniversite öğrencilerinin kişisel, sosyal, eğitim sorunları ve ailevi sorunlar konusunda danışmaya ihtiyaç duydukları saptanmış olup, üniversite öğrencisinin uyum sağlaması gereken durumlar ise yalnızlık, benlik, kimlik gelişimi akademik başarı ve kişilerarası ilişkiler olarak belirlenmiştir (Özbay, 1997). Ayrıca yalnız kişilerin içedönük, çekinik ve dıştan denetimli olma özelliğine sahip olduklarını belirtilmektedir (Duy, 2003:42).

Konuyla ilgili literatür taraması yapıldığında, yurt dışında yapılmış bazı çalışmalarda öğrencilerin yalnızlık düzeylerine göre %30'u yalnız olarak bulunmuş olup, %6'sının da bu duyguyu fazla yoğun bir şekilde yaşadıkları bildirilmiştir (Atalay, 2007). Ülkemizde üniversite öğrencilerinin yalnızlığıyla alakalı çok fazla araştırma yapılmamış olmasına karşın, yapılan bazı araştırmalarda öğrencilerin yalnızlığının önemli bir sorun olduğu görülmektedir (Odacı, 2004; Koç ve Sağlam, 2009; Seçim, Alpar ve Algür, 2014).

2.2.Umut ve Umutsuzluk Kavramı

Umutsuzluk kavramından önce umut kavramı; geleceğe dair olumlu beklentilere sahip olma duygusu olarak açıklanmaktadır (TDK, 2008). Umudun bir diğer tanımı ise gelecekteki herhangi bir olaydan veya insandan ötürü ortaya çıkması beklenen ve olumlu duygulara yol açan henüz gerçekleşmemiş olan kişisel ve toplumsal durum olarak tanımlanmaktadır (Bahadır, 2002).

Umutsuzluk ise, gelecekle ilgili olan beklentilerin ve arzuların olumsuz değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Beck, Laster ve Traxler, 1974). Umut ve umutsuzluk bireyin karşıt beklentilerini oluşturur. Umutta kişinin hedeflerine ulaşması için uygulayacağı planlarının başarılabacağı düşüncesi varken; umutsuzlukta ise bu planlarının başarılamayacağı düşüncesi vardır (Dilbaz ve ark., 1993).

Horney (1999) umutsuzluğu, gelecekle ilgili olan beklentilerin başarısız olacağı durumuna karşı gösterilen ve olayın gerçek değerlendirmeleri ile orantılı olmayan bir tepki biçimi olarak açıklamaktadır. Ayrıca belirsizliğe düşmüş olmaya ilişkin bir kaygıdan çok, bu durumlara karşı gelecekle ilgili değişmez karamsarlık olarak değerlendirmiştir.

Rideout ve Montemuro (1986) umut kavramını, bir planı gerçekleştirmede sıfırdan fazla olan beklentiler olarak tanımlarken, umutsuzluğu ise bir planı gerçekleştirmede sıfırdan az olan beklentiler olarak tanımlamaktadır. Bu iki uç beklenti kişiden kişiye, beklenen sonucun nasıl ve ne zaman gerçekleşeceğine göre değişir. Bu beklentilerin her biri bireyin kendisi için oluşturduğu hedeflerin şeklini etkiler. Kişi bu düşünceleri aşağıdaki şu süreçlerden geçirir (Melges, 1969).

Yetenekli olamaya karşı şanslı olma: Kişi amaçlarına ulaşmayı yetenek veya şansla elde edebilir. Gelecekteki amaçlarına ulaşmada şansın etken olduğuna inanan insanlar amaca ulaşmaya yönelik davranışlarda daha az bulunurlar. Bununla beraber kişinin planlarının etkin olmamasına karşı inancı kişiye yeterlilik duygusu verir. Amacın etkinliğine veya etkin olmayışına olan inanç, kişinin kendisine ve yeteneğine olan inancı umutsuzluk duygusunu belirlemesinde etkendir.

Güvene karşı güvensizlik: Bireyin çevresindeki insanlara karşı oluşturduğu güven, umut duygusunun oluşmasında önemli bir etkendir. Güven duygusu olmayan

bir kişi başkalarıyla birlikte girdiği iş başarıszlıkla sonuçlanınca bundan diğer kişileri sorumlu tutar. Güven duygusu olan kişi ise başarıszlık sonucunda kendini de sorumlu tutar. Bu bağlamda güvensiz kişi uzun süreli değil de kısa süreli amaçları tercih eder.

Uzun döneme karşı kısa dönem: Umut, kısa ve uzun dönemde oluşabilecek beklentileri ve hedefleri belirler. Süre ne kadar uzarsa umutsuzluk duygusu da belirmeye başlar. Böylelikle birey kısa süreli amaçlar için çaba gösterir.

Umutsuzluğu tanımlayıcı özellikleri şunlardır (Bozkurt, 2004);

- Terminal hastalıklar
- Pasiflik ve çaresizlik
- Benlik saygısı kaybı
- Regresyon ve bağımlılık
- Orta ve şiddetli depresyon
- Vazgeçme ve güçsüzlük
- Acizlik duygusu
- Apati ya da aşırı ağlama
- Yetersizlik, yeteneksizlik
- Boşluk duygusu
- Yaşamda anlam ya da amaç yokluğu
- Aşırı uyku ya da uykusuzluk
- Şiddetli kilo kaybı
- Tuzağa düşmüşlük duygusu
- Problem çözme ve karar verme yeterliliğinde azalma
- Günlük aktivitelerde ilgi ve enerji kaybı
- Şimdi ve burası ile değil de geçmiş ve gelecek ile ilgilenme
- Düşünsel süreçlerde esnekliğin azalması

- Hayal etme ve arzu etme yetersizliği
- Yaşamak için ilgi ve istek kaybı
- Umut kaynaklarının farkında olamama
- Amaç ve hedeflerin farkında olmama veya bunları başaramama
- İntihar etme düşünceleri
- Plan, düzenleme yapamama
- Öfkeyi dışarı vurmada yetersizlik
- Temel ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik kayıptır.

2.2.1.Umutsuzluk Nedenleri ve Belirtileri

Umutsuzluğun temeli, bireyin geçmişte yaşamış olduğu olumsuz olay veya olaylara dayanır. Bireyler bir yandan ortaya çıkan olayın sebebini düşünürken, diğer yandan olayın sonucunda ortaya çıkacak olumsuz sonuçlar ve bunların kendisine etkisi hakkında düşüncelerde bulunur. Bütün bunların ise sonucunda umutsuzluk ortaya çıkar (Şahin, 2009).

Umutsuzluk; ilgisizlik, karamsarlık, suçluluk duygusu, umursamama, keder gibi davranışsal olan tepkilere yol açabilir. Umutsuzluk bireyin çevresindeki olan olaylara karşı çaresizlik ve geri çekilme tepkilerine yol açmaktadır (Dilber, 2008:36).

Umutsuzluğun belirtilerini, Amerikan Psikoloji Birliği şu şekilde sıralamıştır (Yenibaş ve Şirin, 2007).

- Kötümser içerikli konuşma ve olumsuz ifadeler.
- Duyguların ifadesinde azalma
- Edilgenlik
- Kendisiyle diyalog kurana karşı ilgisizlik
- Dış uyaranlara karşı tepkilerde azalma
- Umursamaz davranışlar
- Sosyal ortamlara girme konusunda isteksizlik

- Uyku saatlerinde artma ya da azalma
- İştah kaybı
- İnsiyatif kullanmada eksiklik
- Öz bakımına özen göstermeme

2.2.2.Umutsuzluğun Sonuçları

Umutsuzluk, kişinin umutsuzluğu yenip daha güçlü bir birey olmasını sağlamasına karşın, bazı önemli psikolojik sorunlara yol açtığı bilinmektedir (Kierkegaard, 2009). Negatif düşünceler, çaresizlik, kararsızlık, harekete geçememe, umutsuzluk, değersizlik ve suçluluk duyguları umutsuzluğun eşlik ettiği olumsuz bulgular arasındadır. Psikolojik hissizlik (Apati), depresyon ve intihar düşünceleri umutsuzluğun sonuçlarıdır (Budak, 2003).

Depresyon, umutsuzluk duygusunun temel nedenlerinden biri olarak görülmektedir. Genellikle depresyonu ortaya çıkaran etmen yapılan eylemin başarısızlıkla sonuçlanması, ya da bireyin geçmişinde birçok anıyı birlikte yaşadığı bireyi ya da bireyleri kaybetmesi veya doyumun bazı nedenlerden dolayı önlenmesi sebebiyle kişinin planlarının kesintiye uğramasıdır. Bütün bunların sonucunda umutsuzluğa kapılan bireyin kendine olan güveni azalmakta ve güvensizlik duygusundan kendisini sorumlu tuttuğu için suçluluk duygusu yaşamaktadır (Haran ve Aydın, 1993).

İntihar, depresyonun temel belirtileri arasındadır ve umutsuzluk duygusuyla yakından ilişkili olduğu savunulmaktadır. İntihar eylemi kişinin çaresizlik ve umutsuzluk düşüncelerine bir çözüm yolu olarak gördüğü bir durumdur. Beck ve diğerleri intihar girişiminde bulunan yatarak tedavi gören hastalarla yaptığı çalışmada, umutsuzluğun intiharla ilişkisinin olduğunu ve umutsuzluğun intihar girişimini belirlemede depresyondan daha önemli bir yere sahip olduğunu bulmuşlardır (Dilbaz ve Seber, 1993).

2.2.3.Umutsuzluk ve Baş Etme Yolları

Cüceloğlu problem çözme yöntemlerinin dört aşamasından bahsetmiştir. Bu aşamaları tanıma, üretme, kuluçka ve değerlendirme aşamaları olarak belirtmektedir.

Ortaya çıkan problemi ve engelleri tanımaya çalıştığımız aşama tanıma aşamasıdır. Değişik çözüm seçenekleri aramaya başladığımız aşama üretme aşamasıdır. Bu seçenekleri uygulamaya koyup değerlendirdiğimizde uygulamalardan hiçbiri bize çözüm getirmiyorsa, kuluçka evresine girip mevcut problemi bir kenara bırakıp başka işlerle uğraşırız ve daha sonra mevcut probleme tekrar geri döneriz (Cüceloğlu, 2005:78).

Umutsuzluk duygusu ile baş edebilmek için; var olan problemi tanımak, yeni çözümler üretmek, bir çözüm yöntemi seçmek ve bu çözümün ne kadar etkin olduğunu değerlendirmek basamaklarını içeren problem çözme tekniklerini uygulamak gerekir. Alan yazında sosyal problemlerin çözümündeki eksiklikler olduğu ve umutsuzluk, depresyon ve intihar eğilimi arasında bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşıldığı belirtilmektedir. Umutsuzluk ve depresyonda problem çözmenin etkili olduğu savunulmaktadır (Konukbay, 2005).

2.3.Yaşam Doyumu

Neugarten (1961) tarafından ortaya atılan yaşam doyumu kavramı, kişinin yaşamı veya kendisiyle alakalı gerçekleştirmek istedikleriyle, yaşantısındaki var olan durumların karşılaştırılmasıyla elde ettiği sonuçtur. Yaşam doyumu dediğimizde belli bir olaya karşı doyum değil kişinin tüm yaşantısındaki doyum olduğu belirtilmektedir (Özer ve Karabulut, 2003).

Çoğu kez mutluluk olarak da ifade edilen yaşam doyumu, insanın mutluluğuyla ilgili olan kavramlardan öznel iyi oluşun bilişsel bir ögesi olarak ifade edilmektedir. Öznel iyi oluş bireyin yaşantısının bilişsel ve duygusal olarak değerlendirilmesi olarak tanımlanmaktadır (Diener, 1984). Bireyin yaşantısında yaşamış olduğu deneyimlerin doyumu ile ilgili olan değerlendirmeleri bilişsel alana girerken, yaşantısındaki olumlu veya olumsuz duyguları tepkileri ise duygusal alana girmektedir (Diener ve Diener, 1996). Yani bilişsel alan bireyin yaşam doyumu algısıyla ilgilidir (Dorahy ve diğ., 1998).

Yaşam doyumu; bireyin o anki yaşantısından aldığı doyum, geçmişinden aldığı doyum, geleceğe yönelik değerlendirmesinden aldığı doyum, yaşantısını değiştirme arzusu ve kişinin yaşantısıyla ilgili düşüncelerini kapsamaktadır (Diener ve Lucas, 1999). Bireyin arzuları ile yaşadığı durum arasındaki benzerlik yaşam

doyumunun derecesini belirlemektedir. Bu benzerlik ne kadar fazla olur ise kişinin yaşamdan aldığı doyumda o kadar fazla olmaktadır (Diener, Oishi ve Lucas, 2003). Veenhoven'a (1996) göre yaşam doyumu, bireyin yaşam alanının tamamının olumlu bir şekilde gelişmesidir. Yaşam doyumu ile ilgili yapılmış araştırmalarda, kişisel olguların, yakın ilişkilerin ve kültürel değerlerin yaşam doyumunu etkileyen etmenler olduğu bulunmuştur (Myers ve Diener, 1995).

2.3.1. Pozitif Psikoloji Açısından Yaşam Doyumuna Bakış

Seligman (1998) tarafından yaşam doyumu kavramı pozitif psikoloji açısından değerlendirilmiştir. Buna göre, bireyin yaşamış olduğu bir takım psikolojik problemlerin giderilmesinde iyilik hali ve kişinin var olan potansiyelini ve güçlü taraflarını ortaya çıkarmak önemlidir. Bu açıdan bakıldığında insanın iyimser tarafını ortaya çıkaran çalışmalar az olup, daha çok insanın yaşadıkları olumsuz ve kötümser bakış açıları çalışılmıştır.

Pozitif psikoloji, bireyin var olan potansiyelini ortaya çıkaran faktörlerin mutluluk, yaşam doyumu, öznel iyi oluş olduğundan bahsetmektedir. Bu bağlamda bu kavramlar bu alanda çalışma yapan araştırmacıların ilgilendikleri konular arasında olmuştur. Yaşam doyumu kavramı bireyin kendisinin olumsuz ve olumlu taraflarını olduğu kabul etme, yaşama dair olumlu duygulanımlar geliştirme ve yaptıklarını bir amaç doğrultusunda yapma konusundaki özellikleri içermektedir. Yaşam doyumu bireyin sorunları ile baş edebilmesi ve umutlu olabilmesi açısından önemli bir olgu olduğu belirtilmektedir (Myers, 2000).

Pozitif psikolojinin ortaya attığı temel amaç, insanın mutlu olması bu mutluluğunu yaşamı boyunca sürdürmesidir. Kişinin mutlu olması ve yaşama dair duygulanımların iyimser olması pozitif psikoloji alanıdır (Sheldon ve King, 2001).

2.3.2. Yaşam Doyumunu Açıklayan Kuramlar

2.3.2.1. Ereksel Kuramlar

Bu kuram, mutluluğun ihtiyaçların doyurulup doyurulmamasına bağlı olduğunu öne sürmektedir (Başer, 2009:36). Kişi için ihtiyaçlarının doyurulmuş olması mutlu bir birey olmasına sebep olmaktadır (Wilson, 1960). Bireyin ihtiyaçları ve amaçları, ihtiyaçların belli bir amaca ulaşabilmesi açısından birbiriyle ilişkilidir. Bu

bağlamda insanın mutlu olabilmesi için öncelikle ihtiyaçlarının doyurulmuş olması gerekmektedir (Yetim, 2001:96).

2.3.2.2.Aktivite (Etkinlik) Kuramları

Etkinlik kuramcılarının birçoğu mutluluğun insanın davranışından kaynaklandığını, yani mutluluğun insanın uyguladığı aktivitelerden kaynaklandığını öne sürmektedirler (Acar, 2011:15). Bu kuramın ereksel kuramdan ayıran yanı ise ereksel kuram, kişinin mutluluğu için amaç ve isteklerindeki son durumlarını önemserken, aktivite kuramı ise, mutluluğun tamamen insan aktivitesi ile ilgili olduğunu belirtmektedir. Yani dağa tırmanan bir kişi dağın doruğuna ulaşmaktan daha fazla mutluluk duyar (Yetim, 2001:96).

2.3.2.3.Bağ Kuramları

Mutluluğun belleğimizde bir ağının olduğunu bilişsel psikologlar söylemektedir. Yani buna göre, kişinin kendisini ilgilendiren olaylara karşı öznel yüklemeleridir. Bireyin yaşantısındaki olumlu olaylar iç bilişsel öğelere yüklenmişse kişi mutluluğu daha fazla hissedecektir. Bu yaklaşım, mutluluğun insan belleğinde bir ağı olduğunu belirtmektedir (Şahin, 2008:24). Kişinin olumlu ağlara sahip olması, olaylara olumlu şekilde bakmasını sağlamaktadır (Yetim, 2001:97)

2.3.2.4.Haz ve Acı Kuramları

Bu yaklaşım ihtiyaçların doyurulmasının mutluluğu getirdiğini savunmaktadır. Houston (1981)' e göre, kişinin en çok bastırıldığı ihtiyacın doyurulması durumunda en büyük hazzı yaşayacağını belirtmektedir. Kişinin önemli olarak değerlendirdiği bir amaca ulaşmak için harcanan çaba eğer başarısızlıkla sonuçlanıyorsa bu kişiye yoğun bir acı duygusu verebileceği gibi, amaca ulaşılması da haz duygusu verir (Başer, 2009: 36).

2.3.2.5.Tavandan Tabana ve Tabandan Tavana Kuramları

Bu kurama göre insan haz ve acıların bir değerlendirmesini yapmakta ve buna göre de kendisini mutlu ya da mutsuz hissetmektedir. Kişi olaylara iyimser bakabiliyor İse tek tek tüm olaylara da iyimser bakar (Yetim, 2001). Tabandan tavana kuramı daha çok maddi zorluklar gibi bazı yaşam koşullarına yer verirken, tavandan tabana kuramı ise bu koşullara daha az yer verip kişiliğin önemli bir belirleyici

olduğundan bahseder (Mpofu, 1999). Demokritos ise mutluluğu dış koşullardan çok insan zihninin belirlediğini savunmuştur. Yani kişi için nelere sahip olduğu önemli değildir. Sahip oldukları şeylere nasıl tepkiler verdiği önemlidir (Yetim, 2001: 98).

2.3.2.6.Yargı Kuramları

Bu kurama göre standartlar önemlidir. Kişi kendisini diğer kişilerden daha iyi bir konumda hissederse doyuma ulaşır. Yani birey kıyaslamış olduğu diğer kişileri daha kötü standartlar altında yaşadığını düşünüyorsa yaşam doyumları daha fazladır (Stein ve Heimberg, 2004). Yargı kuramları yaşam doyumunun, standartlar ve var olan gerçek koşulların kıyaslanması sonucunda ortaya çıktığını öne sürer (Yetim, 2001: 98).

2.4.İlgili Araştırmalar

2.4.1.Yurtiçi ve Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Türkiye’de Demir (1990) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmada; erkek öğrencilerin kız öğrencilerden, sosyal çevresinde yakın arkadaşları az olan kişilerin fazla olanlardan, akademik yönden kendilerini başarısız algılayanların başarılılardan, yeni arkadaşlık ilişkisi kurmak istemeyen kişilerin kurmak isteyenlerden daha fazla yalnızlık duygusu yaşadıklarını bulmuştur. Bazı diğer araştırmalarda da (Buluş, 1996; Saraçoğlu (2000), Kılınç ve Sevim, 2005; Karaoğlu, Avşaroğlu ve Deniz, 2009) erkeklerin yalnızlık düzeylerinin kızlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Çeçen (2008)’in yaptığı araştırma ise bu bulguları destekler niteliktedir. Buna göre genç yetişkinlik dönemlerinde erkeklerin kızlara göre yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgularla desteklenmektedir. Wittenberg ve Reis (1986)’ da yapmış oldukları bir çalışmada diğerlerinden farkı olarak, yalnızlığın cinsiyete göre farklılaşmadığı yönünde olmuştur.

Schumaker (1993) tarafından lise öğrencileriyle yapılan bir çalışmada erkek öğrencilerin kız öğrencilerden, ekonomik durumu iyi olan öğrencilerin ekonomik durumu kötü olanlara göre yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Akdeniz üniversitesinde 170’i kız 178’i erkek olmak üzere 348 öğrencinin katıldığı bir araştırmada yaş, ekonomik durum ve yalnızlık düzeyi arasında anlamlı farklılık

olduğu, yaş ve ekonomik durum arttıka yalnızlık duygusunun azaldığı yönündedir (Seçim, Alpar ve Algür, 2014). 292 üniversite öğrencisiyle yapılmış bir araştırmada ise, öğrencilerin cinsiyet ve sosyoekonomik düzeyleri incelendiğinde erkek öğrencilerin kız öğrencilerden yalnızlık düzeylerine göre daha fazla yalnız olduğu bulunmuş olup; sosyoekonomik düzey ve yalnızlık arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Le Roux ve Connors ,2001).

Üniversite öğrencilerinin yalnızlığıyla ilgili yapılan araştırmalar kısıtlıdır. Bu bağlamda, 123'ü kız, 137'si erkek olmak üzere toplam 260 ortaokul öğrencisiyle yapılan bir çalışmada yalnızlık ve umutsuzluk düzeyleri incelenmiş olup, yalnızlık ve umutsuzluk arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu anlamlı fark, yalnızlığı fazla yaşayan öğrencilerin umutsuzluk duygularının da arttığı yönündedir (Kırımoglu, Çokluk, ve Yıldırım, 2010). Yaş aralığı 16-60 yaş olan 1003 kişi ile yapılan bir çalışmada yalnızlık düzeylerinin umutsuzluk düzeyleri ile ilişkisi bulunmuş ve yalnızlık azaldıkça umutsuzluğun da azaldığı belirtilmiştir (Kızılgeçit, 2011).

Yalnızlık ve yaşam doyumunu ilişkisini inceleyen 12 -18 yaş arası Çocuk Destek Merkezinde kalan 110 ergen öğrenci üzerine yapılmış bir çalışmada, öğrencilerin yalnızlık düzeyleri arttıka yaşam doyumlarında düşüş görülmüştür (Balaban, 2015:54). Bu bağlamda yapılmış bir diğer çalışmada toplamda 400 lise öğrencisinden oluşan boşanmış ve boşanmamış ailenin çocuklarının yalnızlık, sosyal destek ve yaşam doyumunu ilişkisi incelendiğinde, sosyal destek arttıka yalnızlığın azaldığı, yalnızlık düzeyleri arttıka yaşam doyumunun düştüğu bulgular arasındadır (Akyol, 2013:108). Konuyla ilgili üniversite öğrencileriyle yapılmış olan çalışmalarda Dost (2007) ve Çeçen (2007) 'nin yaptığı çalışmalarda üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile yaşam doyumunu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır.

Sosyal aktivite ve yalnızlık ilişkisine baktığımızda, 2011-2012 eğitim öğretim yılında Amasya Üniversitesinde sporun yalnızlık üzerinde etkisini araştırmak amacıyla 319 üniversite öğrencisiyle yapılmış olan çalışmada, spor yapan gençlerin yapmayanlara oranla daha az yalnızlık yaşadıkları bulunmuştur (Özçelik ve ark., 2012).

3.YÖNTEM

3.1.Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, genel tarama modelleri olan betimsel ve ilişkisel tarama yöntemlerinden yararlanılmıştır. Evren hakkında genel bir yargı oluşturmak için, evrenin tamamı veya bir kısmı üzerinde yapılan tarama modellerine genel tarama yöntemi denmektedir (Karasar, 2005). Verilen bir durumu tanımlama betimsel tarama modeli olarak belirtilirken, değişkenler arasındaki ilişkiyi sebep sonuç ilişkisine göre değerlendiren tarama yöntemi ilişkisel tarama modelidir (Büyüköztürk ve diğ., 2009:21).

3.2.Evren ve Örneklem

Araştırma evrenini, İstanbul ilinde 2016-2017 eğitim öğretim yılında öğrenim görmekte olan Haliç Üniversitesi öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem sayısını belirlemek amacıyla çeşitli evrenler için $p < 0,05$ örneklem tablosu için 10000 evren büyüklüğü için 370 olarak belirlenmiştir. Bu araştırmada 375 öğrenciye ulaşmak istenmiştir. Araştırmanın evreni Haliç Üniversitesi olarak belirlenmiş olup, örneklem seçkisiz olarak seçilmiştir.

3.3.Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, verilerin elde edilmesinde “Ucla Yalnızlık Ölçeği”, “Beck Umutsuzluk Ölçeği”, “Yaşam Doyumu Ölçeği” ve çalışmayı yürüten araştırmacılar tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

3.3.1.Ucla Yalnızlık Ölçeği

Araştırmada deneklerin yalnızlık düzeylerini belirlemek amacıyla ilk olarak Russell, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilen, daha sonra Russell, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından psikometrik özellikleri tekrar gözden geçirilen UCLA Yalnızlık Ölçeği, İngilizce adıyla “University of California Los Angeles, Loneliness Scale” kullanılmıştır. 1980 yılında yapılmış bu gözden geçirme çalışmasında, daha

önce tamamı olumsuz olan ölçek maddeleri yarısı olumlu, diğer yarısı ise olumsuz olmak üzere (10 olumsuz-10 olumlu) yeniden düzenlenmiştir. Russell (1996) tarafından ölçeğin psikometrik özellikleri yeniden gözden geçirilerek son versiyonu oluşturulmuştur. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması ilk olarak Yaparel (1984) tarafından yapılmış olup, son güncel hali Demir (1989) tarafından yapılmıştır.

Kişinin yaşadığı yalnızlık duygusunu belirlemek amacıyla geliştirilen UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin ilk versiyonunda 20 maddenin tamamı olumsuz ifadeleri kapsarken, ikinci versiyonunda 10 olumlu madde 10 olumsuz madde bulunmaktadır. Olumsuz maddeler kişinin sosyal ilişkilerden aldığı doyumsuzluğu ifade ederken, olumlu maddeler kişinin sosyal ilişkilerden aldığı doyumunu ifade etmektedir. Bu maddelerin oluşumunda her maddenin öznel yalnızlık değerlendirmeleri ile olan korelasyon değerleri ölçüt alınarak seçilmiştir. Ölçeğe son halini veren maddeler en yüksek korelasyona (.40'ın üzerinde) sahip maddelerden oluşmaktadır. Ölçeğin ilk formunda yer alan olumsuz maddeler ve eklenen yeni olumlu maddeler seçkisiz yöntemle belirlenip ölçeğe konulmuştur.

Bu ölçekte yer alan her bir maddenin içerdiği durumun kişi tarafından ne derece yaşanıldığı, dörtlü likert tipi bir dereceleme ile belirlenmektedir. Bu dereceleme şu şekildedir: 1= Ben bu durumu HİÇ yaşamam, 2= Ben bu durumu NADİREN yaşarım, 3= Ben bu durumu BAZEN yaşarım, 4= Ben bu durumu SIK SIK yaşarım. Kişi için ona en yakın geldiği düşünülen şıkkın işaretlenmesi sağlanarak ölçek yanıtlanır. Puanlama yapılırken farklı olarak olumlu ifadeler olumsuz ifadelerin tersi puan alır (1=4, 2=3, 3=2, 4=1). Olumlu olarak belirlenen maddeler 1, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19 ve 20 numaralı maddeler olarak belirlenmiştir. Ölçekte alınan en düşük puan 20 en yüksek puan ise 80 olarak belirlenmiştir. Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe yalnızlık duygusunun arttığı, azaldıkça yalnızlık duygusunun azaldığı işaret eder (Demir, 1989).

Ölçeğin geçerlik güvenirlik çalışması, ölçeğin geçerliliğini test etmek için ilk olarak Russell, Peplau ve Ferguson tarafından yapılmıştır. Yalnızlık duygusu ve diğer duygu durumları arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Ucla yalnızlık ölçeğinden alınan puanlar ile yapılan diğer yalnızlık değerleri arasında .79 oranında yüksek ilişki bulunmuştur. Ölçeğin ikinci geçerlilik çalışmasında ise, başka ölçekler yanında, deneklere kendi yalnızlıklarını değerlendirebilecekleri sorular hazırlanmıştır(hangi

sıklıkla kendi başlarına sosyal etkinlikler yaptıkları ya da geçilmiş olan iki hafta boyunca kaç geceyi yalnız geçirdikleri gibi). Yapılmış olan bu ikinci çalışmada, UCLA yalnızlık ölçeğinden alınan puanlar ve Beck depresyon Ölçeğinden alınan puanlar arasında .50 geçerlilik oranı bulunmuş, Teksas Sosyal Davranış Envanterinden alınmış olan puanlar arasında ise .50 düzeyinde korelasyon puanları elde edilmiştir. Yine UCLA yalnızlık ölçeği ile Durumluk Sürekli Kaygı envanterinden alınan puanlar arasında .36, kendi yalnızlıklarını değerlendirdikleri sorular arasında ise .70 oranında puanlar elde edilmiştir.

Yaparel (1984) tarafından yapılan ilk Türkçe uyarlamasında ise, Beck Depresyon Envanteri ile yapılan geçerlik uygulamasında ise, UCLA yalnızlık ölçeği ile arasında .50 düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında yeterli parametrik değerlendirmeler olmadığını saptayan Demir (1989), ayrı bir uyarlama çalışması yapmıştır. Bu çalışmada ise ölçeğin geçerliğini tespit etmek için, öncelikle ölçeğin yalnızlık yaşayan kişileri ne denli ayırt ettiğini bulmak için, 36 kişilik nörolojik depresif tanısı konmuş ve yalnızlık duygusu yaşayan ve yalnızlık duygusu yaşamayan iki gruba uygulanmıştır. Yapılan bu çalışmanın sonucunda iki grup arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ($t= 6.29$; $p<0.001$). UCLA yalnızlık ölçeğiyle Beck Depresyon Envanteri ve Çok Yönlü Depresyon Envanterinden alınan puanlar ile ölçüt geçerliliğine bakılmış olup, Beck Depresyon Envanteri ile .77, Çok Yönlü Depresyon Envanteri ile .82 düzeyinde yüksek korelasyonlar bulunmuştur. Ölçeğin hem İngilizce hem Türkçe olarak yapılan geçerlik çalışmalarına, UCLA Yalnızlık Ölçeğinin yeterli düzeyde geçerlik katsayıları bulunduğu bulgular arasına girmiştir.

Ölçeğin güvenilirlik çalışmalarında, iç tutarlılık katsayısı .96 olarak bulunmuştur. Araştırmacılar ayrıca ölçeği iki ay ara ile uyguladıkları test-tekrar-test güvenilirlik uygulamasında .73 düzeyinde anlamlı bir katsayı bulmuşlardır. Ölçeğin ikinci haliyle yapılan güvenilirlik çalışmasında ise, iç tutarlılık katsayısı .94 olarak bulunmuştur. Ölçeğin özgün haliyle elde edilen iç tutarlılık katsayısı ile, bu iki çalışma ile elde edilmiş olan iç tutarlılık katsayıları .91 olarak yüksek bir korelasyon bulunmuştur (Demir, 1989).

Ölçeğin Türkçe versiyonu için yapılmış olan çalışmada .96 düzeyinde yüksek katsayı elde edilmiştir. Normal gruba 5 hafta aralığında yapılmış olan test-tekrar- test

güvenilirlik çalışması sonucunda iki gruptan elde edilen puan .94 düzeyinde yüksek bir ilişki bulunmuştur. Bu bağlamda yapılan bu çalışmaların sonucunda ölçeğin Türkçe ve İngilizce versiyonunda yeterli düzeyde güvenilirlik katsayısı olduğu bulunmuştur.

3.3.2.Beck Umutsuzluk Ölçeği

Beck Umutsuzluk Ölçeği, Beck ve diğerleri(1974) tarafından geliştirilen, 20 madde içeren bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Kişinin geleceğe ait olumsuz düşüncelerinin belirlenmesi amaçlanmaktadır. Bu ölçekte sorular motivasyonel, duygusal ve bilişsel etmenlerden oluşmaktadır. Ölçek üç alt faktörden oluşmaktadır. Bunlar geleceğe ait duygular ve beklentiler, motivasyon kaybı ve umuttur. Bu ölçeğin zaman sınırlaması yoktur ve grup halinde uygulanabilir. Çocuk, genç ve yetişkinlere uygulanabilir .

Bireyden kendisi için uygun olan ifadeler için “evet”, uygun olmayanlar için “hayır” cevabının işaretlenmesi istenir. 2, 4, 7, 9, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20. sorulara evet yanıtı verenlere ve 1, 3, 5, 6, 8, 10, 13, 15, 19. Sorularda hayır yanıtı verenlere 1 puan verilir. Ölçek için en düşük puan 0 en yüksek puan ise 20’dir. Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe kişi için umutsuzluğun arttığını gösterir. Ölçekten alınan puanların değerlendirilmesi ise 0-3 puan umutsuz olmama, 4-8 puan düşük umutsuzluk, 9-14 puan orta umutsuzluk ve 15-20 puan yüksek düzeyde umutsuzluk olarak belirtilmiştir. 9 ve üzeri olan puanlar için intiharı yordama konusunda kullanılabileceği belirtilmektedir. 1, 6, 13, 15, 19. maddeler geleceğe ait duygular, 2, 3, 9, 11, 14, 16, 17, 20. maddeler motivasyon kaybı, 4, 7, 8, 12, 18. maddeler gelecek ile ilgili beklentiler ve değerlendirmeler faktörünü oluşturur (Derebaşı, 1996).

Bu ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarında Beck ve diğerleri (1974), 8 maddelik bir klinisyen değerlendirme formu kullanmış ve iki ölçeğin ilişkilerine bakıldığında 0.62 korelasyon katsayısı elde edilmiştir. Türkiye’de ilk Seber , Durak ve Derebaşı ’nın yaptıkları çalışmalarda, BUÖ’nin ölçüt bağlantılı geçerliliğinde orijinaline yakın bulmuşlardır (Seber, 1993; Durak, 1994; Derebaşı, 1996:35)

Beck ve diğerleri (1974) intihar girişiminde bulunmuş olan 294 kişi üzerinde yapmış oldukları çalışmada Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısından elde edilmiş olan sonuç 0,93’tür. Yine aynı çalışmada madde toplam korelasyon katsayısından elde edilen puanlar ise 0,39 ile 0,76 olarak bulunmuştur.

Türkiye’de Seber 1993 yılında depresif hastalar üzerinde yürütmüş olduğu çalışmada Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0,86, madde toplam puan korelasyonları 0,07 ve 0,72 olarak bulunmuştur. Durak’ın çalışmasında ise normal grup ve psikiyatrik hastalar olmak üzere iki grup üzerinde yapmış olup, Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0,85 olarak bulunmuştur. Bu çalışmanın madde toplam korelasyonları 0,31 ile 0,67 olarak belirlenmiştir (Durak ve Palabıyıkoglu, 1994). Seber’in 37 kişiyle oluşturduğu çalışma grubu ve 70 kişiden oluşturduğu kontrol grubu ile yaptığı çalışmada test- tekrar- test güvenirligi 0,73 olarak bulunmuştur (Seber, 1991).

3.3.3.Yaşam Doyumu Ölçeği

Diener, Griffin, Larsen ve Emmons (1985)’in kişinin yaşamdan aldığı doyumu belirlemek amacıyla geliştirmiş oldukları bir ölçektir. Ölçek toplamda 5 maddeden oluşup, her bir madde 7 farklı cevabı bulunmaktadır. Bu maddelerin her biri 1 ile 7 puan arasında puanlanmaktadır. Ölçeğin en düşük puanı 5 en yüksek puanı ise 35’dir. Ölçekten alınan puan yükseldikçe kişinin yaşamdan almış olduğu doyumun fazlalığını belirtir. Ölçekten alınan puan düştükçe kişinin yaşamdan almış olduğu doyumun azlığını belirtir. Ölçek Türkiye’de Köker (1991) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Türkçeye uyarlanmış halindeki test-tekrar-test güvenirligi 0.85 olarak bulunmuştur (Çeçen, 2008).

3.3.4.Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerini (yaş, cinsiyet, bölüm, algılanan akademik ortalama, algılanan ekonomik durum), gelecekte beklenenleri, sosyal aktiviteleri ve kişilerle olan ilişkileri nasıl algıladığıyla ilgili durumları belirlemek için araştırmacı tarafından hazırlanmış olan “Kişisel Bilgi Formu” oluşturulmuştur.

3.4.Veritoplama Süreci

Bu araştırma 2017 yılı mart- nisan döneminde, Haliç Üniversitesi Sütluce yerleşkesinde yapılmıştır. Araştırmaya katılmayı kabul eden 393 öğrenci ile gönüllük ilkelerine dayanarak yapılmıştır. Veritoplama esnasında eksik ve hatalı olarak kabul edilen 18 veri araştırmaya katılmamıştır. Öğrencilere toplu halde kişisel bilgi formu,

UCLA Yalnızlık Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği sunulmuştur. Uygulama süresi 10- 15 dakika sürmüş olup 375 öğrencinin verilerinin istatistiksel analizleri yapılmıştır.

3.5. Veri Çözümleme Teknikleri

Araştırmada elde edilen verilerin analizi SPSS 23 programı ile gerçekleştirilmiştir. Verilerin analiz kısmında anlamlılık değeri $p < 0,05$ baz alınmıştır. Ölçeklerden elde edilen betimsel istatistik puanları tablo haline getirilmiştir. Araştırmaya katılmış olan 275 öğrencilerin demografik bilgilerinin frekans analizleri yapıp tablo haline getirilmiştir. Araştırmada bulunan değişkenlerin arasındaki ilişkiyi ölçmek için Pearson Korelasyon Analizi tekniği uygulanmıştır. İki den oluşan değişkenlerin analizinde t-testi, ikiden fazla oluşan gruplar içinse Tek Yönlü Varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Anlamlı farklılık çıkan analiz sonuçlarında, bu farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek Tukey testi uygulanmıştır.

4.BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde katılımcıların demografik özelliklerinin (cinsiyet, yaş, okudukları bölüm, ekonomik durum) frekans dağılımları ayrıca Ucla Yalnızlık Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği ve yaşam doyumundan alınan puanların betimsel istatistiklerinin bulgularına ve yorumlarına yer verilmektedir.

4.1.Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Frekans Dağılımları

Örneklemin yaş, cinsiyet, algılanan akademik başarı ve algılanan ekonomik durum değişkenini gibi dağılımları **Tablo 1**'de verilmiştir.

Tablo 1. Örneklemin Kişisel Bilgilere Göre Dağılımları

| Özellikler | n(375) | % |
|--|---------------|----------|
| Cinsiyet | | |
| Kadın | 190 | 52,0 |
| Erkek | 185 | 48,0 |
| Yaş | | |
| 21 yaş altı | 149 | 39,8 |
| 21 yaş ve üstü | 226 | 60,2 |
| Bölüm | | |
| Psikoloji / Fen- Edebiyat Fakültesi | 69 | 18,4 |
| Amerikan Kültür ve Edebiyatı / Fen- Edebiyat Fakültesi | 59 | 15,7 |
| Elektrik Mühendisliği / Mühendislik Fakültesi | 48 | 12,8 |
| Bilgisayar Mühendisliği / Mühendislik Fakültesi | 49 | 13,1 |
| Endüstri Mühendisliği / Mühendislik Fakültesi | 62 | 16,5 |
| Mürtecim Tercümanlık / Fen- Edebiyat Fakültesi | 44 | 11,7 |
| Matematik Bölümü / Fen- Edebiyat Fakültesi | 44 | 11,7 |
| Algılanan Ekonomik Durum | | |
| Üst | 32 | 8,5 |
| Orta | 298 | 79,5 |

Tablo 1. Devamı.

| | | |
|--|-----|------|
| Alt | 45 | 12,0 |
| Algılanan Akademik Başarı | | |
| Yüksek | 80 | 21,3 |
| Orta | 252 | 67,2 |
| Düşük | 43 | 11,5 |
| Gelecekte Beklenti | | |
| Beklentilerimin hepsinin gerçekleşeceğine inanıyorum. | 125 | 33,3 |
| Beklentilerimin bazılarının gerçekleşeceğine inanıyorum. | 209 | 55,7 |
| Beklentilerimin hiçbirinin gerçekleşeceğine inanmıyorum. | 41 | 10,9 |
| Sosyal Aktivite (dans, spor, müzik vb.) | | |
| Evet | 249 | 66,4 |
| Hayır | 126 | 34,6 |
| Sosyal Yaşam İlişkileri | | |
| Çok İyi | 109 | 29,1 |
| İyi | 188 | 50,1 |
| Orta | 59 | 15,7 |
| Kötü | 19 | 5,1 |

Tablo 1’ de verilenlere göre, örneklemin %52,0’si (n=195) kız, %48,0 erkek öğrencilerden oluşmaktadır.

Örneklemin %38,8’i 21 yaş altı, %60,2’si ise 21 yaş ve üstü öğrencilerden oluşmuştur. Örneklemin yaş aralığı 18- 25 yaş arasındadır. Yaş ortalaması ise 21,3’tür.

Öğrencilerin bölümlerine göre dağılımlarını incelediğimizde %18,4’ü (n=69) Psikoloji , %15,7’si (n=59 kişi) Amerikan Kültür ve Edebiyatı, %13,1’i (n=49 kişi) Bilgisayar Mühendisliği, %12,8’i (n=48 kişi) Elektrik Mühendisliği, %16,5’i (n=62 kişi) Endüstri Mühendisliği, %11,7’si (n=44 kişi) Matematik ve %11,7’si (n=44 kişi) Mütercim ve Tercümanlık bölümünde eğitim almaktadırlar.

Örneklemin %42,4'ü (n=159) Mühendislik Fakültesi, %58,6'sı (n=216) Fen Edebiyat Fakültesi öğrencilerini oluşturmaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin %12'sinin alt sınıf, %8,5'inin üst sınıf ve %79,5'inin orta grup ekonomik durumları söz konusudur.

Öğrencilerin akademik başarı durumlarında çoğunluğu sağlayan grup “orta düzey” akademik başarıya sahip %67,2 (80 kişi) dir. %21,3'ü (80 kişi) yüksek başarıya sahipken, %11,5'inin akademik başarısı düşük düzeydedir.

Gelecekte beklentilerinin hepsinin gerçekleşeceğine inananlar araştırmanın %33,3'ünü, gelecekte beklentilerinin hiçbirinin gerçekleşmeyeceğine inananlar %10,9'unu ve beklentilerinin bazılarının gerçekleşeceğine inananlar araştırmanın %55,7'sini oluşturmaktadır.

Öğrencilerin aktivite durumları incelendiğinde %66,4'ü (249 kişi) farklı aktiviteler yaptıklarını belirtirken, %33,6'sı aktivitelere katılmadıklarını belirtmişlerdir.

Öğrenciler sosyal yaşantılarında kişilerle olan ilişkilerini derecelendirdiklerinde %79,2'si iyi ve çok iyi olarak belirtirken, %20,8'i Orta ve kötü olarak değerlendirmişlerdir.

4.2 Yalnızlık Düzeyi, Umutsuzluk ve Yaşam Doyumu İle İlgili Bulgular

Katılımcıların yalnızlık, yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeylerinin ortalamalarına ilişkin veri analizi tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Yalnızlık, Umutsuzluk ve Yaşam Doyumu Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları

| | N | En düşük | En yüksek | Ort. | Standart Sapma |
|--------------|-----|----------|-----------|-------|----------------|
| YAŞAMDYOYUMU | 375 | 5 | 35 | 21,05 | 6,932 |
| YALNIZLIK | 375 | 28 | 65 | 41,13 | 7,492 |
| UMUTSUZLUK | 375 | 0 | 19 | 5,91 | 4,559 |
| Toplam | 375 | | | | |

Üniversite öğrencilerinin ölçeklere verdikleri yanıtlar doğrultusunda yalnızlık düzeyleri, yaşam doyumları ve umutsuzluk puan ortalamalarına bakıldığında; öğrencilerin yalnızlık düzeyleri genel ortalaması (41,13) olup orta düzey yalnızlık düzeylerine sahiptirler. Öğrencilerin umutsuzluk puan ortalaması (5,91) genel olarak öğrencilerin umutsuzluklarının düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Öğrencilerin almış oldukları yaşam doyumu puan ortalaması ise (21,05) olarak orta düzeyde yaşam doyumuna sahiptirler.

Araştırmanın ana problemine göre, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile umutsuzluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi Pearson korelasyon testi yapılmış ve sonuçlar tablo 3’de gösterilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Yalnızlık Düzeyleri ile Umutsuzluk ve Yaşam Doyumu Arasındaki Korelasyon Testi Sonuçları

| | | Yaşam Doyumu | Yalnızlık | Umutsuzluk |
|---------------------|---------------------|---------------------|------------------|-------------------|
| YAŞAM DOYUMU | Pearson Correlation | 1 | -,360** | -,661** |
| | p | | ,000 | ,000 |
| | N | 375 | 375 | 375 |
| YALNIZLIK | Pearson Correlation | -,360** | 1 | ,466** |
| | p | ,000 | | ,000 |
| | N | 375 | 375 | 375 |
| UMUTSUZLUK | Pearson Correlation | -,661** | ,466** | 1 |
| | p | ,000 | ,000 | |
| | N | 375 | 375 | 375 |

Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan korelasyon analizi sonucunda;

Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ve umutsuzluk düzeyleri ortalama puanları arasındaki ilişki katsayısı $r=0,466$ olarak gözlenmiş olup iki düzey arasında pozitif orta yönlü bir ilişki söz konusudur. 0,01 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (Sig.=0,000<0,010). Yani kişilerin yalnızlık düzeyleri arttıkça umutsuzluğa düşmeleri de kaçınılmazdır.

Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan korelasyon analizi sonucunda;

Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve yaşam doyumu ortalama puanları arasındaki ilişki katsayısı $r = -0,360$ olarak gözlenmiş olup iki düzey arasındaki ilişki negatif orta yönlü bir ilişki söz konudur. $0,01$ önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($\text{Sig.} = 0,000 < 0,010$). Yani kişilerin yalnızlık düzeyleri azaldıkça yaşam doyumları artacaktır.

4.3. Alt Problemlere İlişkin Bulgular

Araştırmanın ikinci alt problemi kapsamın üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve cinsiyet değişkenine ilişkin verilerin t-test sonuçları tablo 4’de verilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Yalnızlık Düzeyleri ile Cinsiyet Değişkeni Arasındaki T-Testi Sonuçlar

| | Cinsiyet | N | M | Std. Sapma | Önem Düzeyi |
|------------------|----------|-----|-------|------------|--------------------|
| Yalnızlık Düzeyi | Kadın | 195 | 39,89 | 7,102 | t:3,366 p:0,001 |
| | Erkek | 180 | 42,47 | 7,691 | |

Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre yalnızlık puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır ($p < 0,05$). Farkın hangi grupta olduğunu anlayabilmek için ortalamalara baktığımızda erkek öğrencilerin (42,47) yalnızlık düzeyleri kız öğrencilere (39,89) göre daha artmış düzeydedir. Erkek öğrencilerin yalnızlık duygusu kız öğrencilere göre orta düzey yalnızlık yoğunluğunun artmasına işaret etmektedir.

Araştırmanın üçüncü alt problemi kapsamında üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile yaş değişkenine ilişkin t-testi sonuçları tablo 5’de verilmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların Yalnızlık Düzeyleri ile Yaş Değişkeni Arasındaki T-Testi Sonuçları

| | yaş1 | N | Mean | Std Sapman | Önem Düzeyi |
|-------------------------|-------|-----|-------|------------|----------------|
| Yalnızlık Düzeyi | 18-21 | 204 | 40,02 | 6,837 | 3,115 0,002 |
| | 22-25 | 171 | 42,44 | 8,029 | |

Üniversite öğrencilerinin yaş gruplarına göre yalnızlık düzeyleri puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır($p<0,05$). Farkın hangi grupta olduğunu anlayabilmek için ortalamalara baktığımızda 22-25 yaş grubundakilerin (42,44) yalnızlık düzeyleri 18-21 yaş grubundakilere (40,02) göre daha yüksek düzeydedir.

Araştırmanın dördüncü alt problemi kapsamında üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile algılanan ekonomik durum değişkenine göre anova sonuçları tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların Yalnızlık Düzeyleri İle Algılanan Ekonomik Durum Değişkeni Arasındaki Anova Sonuçları

| | Ekonomik Durum | N | Ort. | Std. Sapma | Önem Düzeyi |
|-------------------------|-----------------------|----------|-------------|-------------------|--------------------|
| Yalnızlık Düzeyi | Üst | 32 | 41,38 | 6,524 | 11,057 0,000 |
| | Orta | 298 | 40,38 | 7,270 | |
| | Alt | 45 | 45,87 | 7,979 | |
| | Total | 375 | 41,13 | 7,492 | |

Üniversite öğrencilerinin ekonomik durumlarına göre yalnızlık puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır($p<0,05$). Farkın hangi grupta olduğunu incelemek için yapılan Tukey testi sonucunda;

Ekonomik durumu alt sınıf olan öğrencilerin yalnızlık durumları, ekonomik durumu orta ve üst sınıf olan öğrencilere göre daha yüksektir. Ekonomik güçlük çeken

üniversite öğrencilerinin yalnız kalma durumlarında orta yönlü zayıf bir artış gözlenmektedir.

Araştırmanın beşinci alt problemi kapsamında üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile algılanan akademik başarı değişkeni arasındaki ilişkiye yönelik anova sonuçları tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7. Katılımcıların Yalnızlık Düzeyleri İle Algılanan Akademik Başarı Değişkeni Arasındaki Anova Sonuçları

| | Algılanan akademik başarı | N | M | Std. Sapma | F/p |
|-------------------------|----------------------------------|----------|----------|-------------------|----------------|
| Yalnızlık Düzeyi | Yüksek | 80 | 41,20 | 7,763 | 7,201 0,001 |
| | Orta | 252 | 40,43 | 7,348 | |
| | Düşük | 43 | 45,05 | 6,722 | |
| | Toplam | 375 | 41,13 | 7,492 | |

Tablo 7’de görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin akademik başarılarına göre yalnızlık puanları farklılaşmaktadır ($F= 7,201$ $p<0,05$).

Farkın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan Tukey testine göre akademik başarısı düşük olan üniversite öğrencilerinin yalnızlık puan ortalaması, akademik başarısı orta ve yüksek olanların yalnızlık puan ortalamasından anlamlı olarak daha yüksektir ($p<.05$).

Araştırmanın altıncı alt problemi kapsamında üniversite öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile gelecekte beklenen beklenti değişkeni ile olan ilişkisini gösteren tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8. Katılımcıların Yalnızlık Düzeyleri İle Gelecekte Beklentide Değişkeni Arasındaki Anova Sonuçları

| | Gelecekte Beklenti | N | M | Std. Sapma | Önem Düzeyi |
|----------------------------|--|------------|--------------|-------------------|--------------------|
| Yalnızlık Düzeyleri | Beklentilerimin hepsinin gerçekleşeceğine inanıyorum. | 125 | 40,52 | 7,595 | 5,659 0,004 |
| | Beklentilerimin bazılarının gerçekleşeceğine inanıyorum. | 209 | 40,77 | 7,100 | |
| | Beklentilerimin hiçbirinin gerçekleşeceğine inanmıyorum. | 41 | 44,78 | 8,272 | |
| | Toplam | 375 | 41,13 | 7,492 | |

Üniversite öğrencilerinin gelecekte beklentilerine göre yalnızlık puanları farklılaşmaktadır ($F= 5,659$ $p<0,05$).

Farkın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan Tukey testi sonucuna göre beklentilerinin hiçbirinin gerçekleşmeyeceğine inanan üniversite öğrencilerinin yalnızlık puan ortalaması, beklentilerinin bazılarının gerçekleşeceğine ya da hepsinin gerçekleşeceğine inananlardan anlamlı olarak daha yüksektir ($p<.05$). Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin gelecek beklentileri gerçekleşmediğinde yalnızlık durumlarında orta düzey bir artış görülmektedir.

Araştırmanın yedinci alt problemi kapsamında üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile sosyal aktivite değişkenine ilişkin t-testi sonuçları tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9. Katılımcıların Yalnızlık Düzeyleri İle Sosyal Aktivite Değişkeni Arasındaki T-Testi Sonuçları

| | Sosyal Aktivite | N | Mean | Std. Deviation | Önem Düzeyi |
|-------------------------|------------------------|----------|-------------|-----------------------|--------------------|
| Yalnızlık Düzeyi | Evet | 249 | 40,45 | 6,807 | 2,294 |
| | Hayır | 126 | 42,46 | 8,564 | 0,023 |

Üniversite öğrencilerinin günlük yaşam aktivitelerine göre yalnızlık ve umutsuzluk puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır($p<0,05$). Farkın hangi grupta olduğunu anlayabilmek için ortalamalara baktığımızda günlük yaşam aktivitesinde bulunmayanların yalnızlık ve umutsuzluk düzeyleri aktiviteye katılanlara göre daha yüksek düzeydedir.

Araştırmanın sekizinci alt problemi kapsamında üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile kişisel ilişki değişkenine ilişkin anova sonuçları tablo 10' da verilmiştir.

Tablo 10. Katılımcıların Yalnızlık Düzeyleri İle Kişisel İlişkiler Değişkeni Arasındaki Anova Sonuçları

| | Kişisel İlişkiler | N | Mean | Std. Sapma | Önem Düzeyi |
|-------------------------|--------------------------|----------|-------------|-------------------|--------------------|
| Yalnızlık Düzeyi | Çok iyi | 109 | 39,13 | 7,676 | 48,912 0,000 |
| | İyi | 188 | 39,12 | 5,478 | |
| | Orta | 59 | 47,81 | 6,146 | |
| | Kötü | 19 | 51,68 | 6,985 | |
| | Total | 375 | 41,13 | 7,492 | |

Üniversite öğrencilerinin sosyal yaşantıdaki ilişkilerine göre yalnızlık ve umutsuzluk puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır($p<0,05$)

Farkın hangi grupta olduğunu anlayabilmek için ortalamalara baktığımızda kişilerle ilişkisi orta ve kötü olan kişilerin yalnızlık ve umutsuzluk düzeyleri, kişilerle ilişkisi iyi ve çok iyi olan kişilere göre daha yüksek düzeydedir.

5.TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde, elde edilmiş olan verilerin analizi sonucunda ortaya çıkan bulgular tartışılacak ve çeşitli önerilerde bulunulacaktır.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin umutsuzluk ve yaşam doyumu ile ilişkisini incelemek araştırmanın temel konusudur. Çalışma, İstanbul ili Haliç Üniversitesinde öğrenim gören 18-25 yaş arası öğrencilerden araştırmayı kabul eden 190'ı kız 185'i erkek toplam 375 kişi ile yürütüldü. Araştırmaya katılan öğrencilerin ortalama yaşı 21,38 olarak bulundu. Çalışmada Kişisel Bilgi Formu, Ucla Yalnızlık Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği olmak üzere 4 tane veri toplama aracı kullanıldı.

5.1.Öğrencilerin Yalnızlık Düzeylerinin Umutsuzluk ve Yaşam Doyumu İle İlişkisinin Tartışılması

Bu araştırmada elde edilmiş olan bulgularda, yalnızlık düzeyi ile umutsuzluk arasında orta yönlü ve pozitif bir ilişki bulunmuştur. Yalnızlık puanları yükseldikçe umutsuzluk puanlarının da yükseldiği görülmektedir. Kırimoğlu, Çokluk ve Yıldırım (2010)'un 260 ortaokul öğrencisinin spor yapma durumlarına göre yalnızlık ve umutsuzluklarını incelediği araştırmada yalnızlık ve umutsuzluk arasında anlamlı bir fark bulmuş olup, öğrencilerin yalnızlık düzeyleri arttıkça umutsuzluklarının da arttığı bulgular arasına girmiştir. Yine bir diğer araştırmada yaş aralığı 16- 60 olan bireylerin yalnızlık ve umutsuzluk düzeylerine bakılmış yalnızlık ve umutsuzluk arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Kızılgeçit, 2011). Bu sonuçla ilgili literatür incelendiğinde konuyla ilgili çok fazla araştırma yapılmadığı görülmektedir. Yalnızlık duygusuna eşlik eden bulgular arasında umutsuzluk ve depresyon önemli bir yere sahip olduğu görülmektedir. Yalnızlık duygusunun olumsuz bir duygu olduğu ve bu bağlamda bakıldığında kendini yalnız hisseden bireylerin umutsuz düşüncelere sahip olması ve geleceğe yönelik karamsarlığa kapılması yönünde yorumlanabilir.

Yalnızlık düzeyleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye baktığımızda orta yönlü ve negatif bir ilişki bulunmuştur. Yalnızlık puanları arttıkça yaşam doyumu

puanlarının azaldığı görülmektedir. Konuyla ilgili 12-18 yaş arası Çocuk Destek Merkezinde kalan bir grup ergenle yapılmış olan çalışmada yalnızlık düzeylerinin yaşam doyumu ile ilişkisinin olduğu, yalnızlık arttıkça ergenlerin yaşam doyumlarının azaldığı görülmüştür (Balaban, 2015). Konuyla ilgili Çeçen (2007)'in 347 Üniversite öğrencisiyle yaptığı bir çalışmada, öğrencilerin cinsiyet ve yaşam doyumu düzeylerine göre sosyal destek ve yalnızlık düzeylerini incelemiş, yalnızlığın yaşam doyumu ile ilişkisinin olduğunu bulmuştur. Yine Dost (2007)'nin yaptığı bir araştırmada 403 üniversite öğrencisinin yalnızlık düzeyleri ile yaşam doyumu ilişkisine bakmış ve öğrencilerin yalnızlık duyguları arttıkça yaşam doyumlarının azaldığı tespit edilmiştir. Üniversite ortamı arkadaşlıkların kolay kurulabileceği ve kişilerle etkileşime geçilebileceği sosyal bir ortamdır. Kişiler arası ilişkilerden tatmin olma kişiye belli düzeyde doyum sağlayabilir ve bu bağlamda yaşamdan alınan doyumu etkileyebilir.

5.2.Öğrencilerin Yalnızlık Düzeyleri ile Cinsiyet Değişkeni Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Çalışmaya katılan öğrencilerin yalnızlık düzeylerine bakıldığında 41,13 ile orta düzey yalnızlığa sahip oldukları bulundu. Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile cinsiyet değişkeni ile olan ilişkisine bakıldığında erkek öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin kız öğrencilere göre daha fazla olduğu bulundu. İlgili literatür incelendiğinde ise erkeklerin kızlardan daha fazla yalnızlık duygusu yaşadıklarının bulunduğu araştırmalar vardır (Demir, 1990; Buluş, 1996; Saraçoğlu, 2000; Batıgün, 2005). Cinsiyet ve yalnız arasındaki bu anlamlı farkın kaynağı olarak, erkeklerin kadınlara göre duygu ve düşüncelerini ifade etme konusunda daha az istekli oldukları ve yalnızlık yaşadıklarında da bu duyguyu çok fazla ifade etmek istemediklerinden kaynaklı bir durum olabilir.

5.3.Öğrencilerin Yalnızlık Düzeyleri İle Yaş Değişkeni Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Yaş değişkenine baktığımızda, öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. 18-20 yaş arasındaki öğrencilerin yalnızlık düzeyleri 21- 25 yaş arasındaki öğrencilere göre daha yüksektir. Bu bağlamda öğrencilerin yaşları arttıkça yalnızlıklarının arttığı gözlenmiştir. Seçim, Alpar ve Algür (2014)'ün Akdeniz üniversitesinde yapmış olduğu çalışmada yaşın yalnızlıkla

ilişkinin olduğunu tespit etmiştir. Bir araştırmada şiddetli yalnızlık duygusu ergen ve genç yetişkinlerde ileri yaşlılar hariç (80 ve üstü) diğer yaş gruplarından daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur (Cacioppo ve Hawkley, 2007). Kozaklı (2006)'nın 17- 29 yaş arasındaki bireylerle yaptığı çalışmada, yalnızlık düzeylerinin yaşa göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını, 18 ve daha küçük yaşta olanların diğer yaş grubundaki kişilere göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bazı araştırmalar da ise yaş değişkeninin yalnızlığı belirlemede etkili olmadığı bulunmuştur (Seepersad, 2001:19; Rokach, 2007). Yaş ile yalnızlık arasındaki farklılığın oluşması konusunda , yaş grubu daha küçük olanların yalnızlık duygusunu daha fazla yaşamasına şu şekilde bir yorum getirilebilir. Üniversitenin ilk yılları ergenlik döneminin son yıllarına denk gelmektedir. Ergenlerin sorunları arasında karşı cinsle veya normal arkadaşlık olarak yakınlık kurma problemi var olduğu düşünüldüğünde, yaşı daha küçük olan üniversite öğrencilerinin ileriki yaş öğrencilere göre daha fazla yalnızlık duygusunu yaşadıkları düşünülebilir. Ayrıca üniversite ortamına yeni gelmiş ailesinden ve sosyal çevresinden kopan öğrencinin kendine uygun bir ortam ve arkadaş bulana kadar yalnızlık duygusu yaşayabilmesi şeklinde yorumlanabilir.

5.4. Öğrencilerin Yalnızlık Düzeyleri İle Algılanan Ekonomik Durum Değişkeni Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Ekonomik durum ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiye baktığımızda, algılanan ekonomik durum değişkeni ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı negatif bir ilişki bulunmuştur. Yani ekonomik durum azaldıkça yalnızlık duygusu artmaktadır. Bu konuda araştırmamızı destekleyen bazı diğer araştırmalarda literatürde mevcuttur (Tel ve Sabancıoğulları,2006; Cacioppo ve Hawkley, 2007). Sosyoekonomik durumun yalnızlıkla ilişkisi bağlamında, üniversite öğrencilerinin yaşadıkları ekonomik sıkıntılar bireyin istedikleri sosyal etkinliklere katılamama, farklı becerilere yönelik faaliyetlerde bulunamama ve bunun sonucunda da geniş sosyal birlikteliklerde kısıtlanma gibi durumlara sebep olabilir. Bu bağlamda sayılan bu durumlar kişiyi yalnızlıktan kısmen kurtaran etmenler olarak görülebilir. Kişinin yalnızlıkla baş etmesinde yeni sosyal çevrelere girmek önemli bir etmen olduğu düşünülürse, sosyoekonomik durumun yalnızlık düzeyini belirlemede önemli bir değişken olduğu düşünülebilir.

5.5.Öğrencilerin Yalnızlık Düzeyleri İle Algılanan Akademik Başarı Değişkeni Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Algılanan akademik başarı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiye baktığımızda, akademik başarı ve yalnızlık arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Öğrencilerin okul başarıları arttıkça yalnızlık düzeyleri azalmaktadır. Demir ve Tarhan (2001) ergenlerle yaptığı bir çalışmada, yalnızlığın cinsiyet, akademik başarı ve sosyometrik statü ile ilişkisini ölçtüğü araştırmasında cinsiyetle yalnızlık arasında bir ilişki bulamamış ancak akademik başarı ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki bulmuş, akademik başarı azaldıkça yalnızlık arttığı bulguları arasındadır. Yine Tarhan (1998) ergenlerin sosyometrik statü, akademik başarı ve cinsiyetleri ile yalnızlık durumlarının ilişkisini ölçen bir araştırma yapmıştır. Bu araştırmanın sonucuna göre yalnızlığın sosyometrik statü ve akademik başarıyla ilişkisi olduğunu bulmuştur. Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri arttıkça akademik başarıları da düşmektedir. Öğrencilerin akademik başarılarının yüksek olması bağlamında farkındalık düzeyi yüksek olan bireyler olduğu düşünüldüğünde, kendileriyle alakalı öznel durumları fark etme konusunda daha başarılı olabilecekleri ve bu durumları daha iyi yönetebilecekleri düşünülebilir

5.6.Öğrencilerin Yalnızlık Düzeyleri İle Gelecekte Beklenti Değişkeni Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile gelecekte beklenti değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani gelecekte beklentisi olumlu olan öğrencinin, gelecekte beklentisi olumsuz olan öğrencilere göre daha az yalnızlık yaşadığı bulunmuştur. Bu bağlamda baktığımızda gelecekte beklentisi az olan üniversite öğrencileri aynı zamanda umutsuz bir bireydir. Umutsuz, karamsar, bilişsel olarak olumsuz düşüncelere sahip olan birey harekete geçme konusunda da isteksiz olabilir. Yeni arkadaşlıklar edinme, yeni sosyal çevreye girme , karşı cins ilişkilerini isteme ve sürdürme gibi durumlarda isteksizlikler yaşayabilir.

5.7. Öğrencilerin Yalnızlık Düzeyleri İle Sosyal Aktivite Değişkeni Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile sosyal aktivite değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Bazı sosyal aktivitelere katılan öğrencilerin yalnızlık düzeyleri, aktiviteye katılmayan öğrencilerin yalnızlık düzeylerine göre daha azdır. Bu anlamda

çalışmamızı destekleyen bazı araştırmalar da mevcuttur. 319 üniversite öğrencisiyle yapılmış bir araştırmada, sporun yalnızlık üzerine etkisi araştırılmış olup, spor yapan üniversite öğrencilerinin daha az yalnızlık duygusu yaşadıkları bulgular arasına girmiştir (Özçelik ve diğ., 2015). Yine konuyla ilgili benzer bir araştırmaya literatürde rastlanmış ve Ekinci ve diğ. (2015) tarafından 392 lise öğrencisiyle yapılmış bir çalışmada etkinliğe katılma durumları ve yalnızlık duygusu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bağlamda bakıldığında üniversite öğrencilerinin yalnızlığı ve sosyal aktivitelere katılma arasında bir ilişkinin bulunması hususunda, öğrencilerin ilgileri doğrultusunda farklı sosyal aktivitelerde bulunmaları ve kendilerine yeni ortamlar oluştırmaları sonucunda yeni arkadaşlıklar edinmeleri yalnızlık duygusunu daha az yaşamalarını sağlayabilir.

5.8.Öğrencilerin Yalnızlık Düzeyleri İle Kişiler Arası İlişkiler Değişkeni Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile kişiler arası ilişkiler değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani kişiler arası ilişkilerini iyi değerlendiren öğrenciler iyi olarak değerlendirmeyen öğrencilere göre yalnızlık düzeyleri daha dūřüktür. Bu bağlamda bakıldığında arkadaşlık ilişkilerini, karşı cins ilişkilerini, aile ilişkilerini iyi olarak değerlendiren kiři çevresindeki kişilerle iyi iletişimde bulunabilir ve bu ilişkileri yüzeysel bırakmayıp devam ettirme konusunda da daha girişken ve istekli olabilir. Bu açıdan baktığımızda kişiler arası ilişkileri iyi olan bireylerin daha az yalnızlık duygusu yaşayabilecekleri muhtemel olabilir.

6.SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın konusu üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin umutsuzluk ve yaşam doyumu ile ilişkisidir. Bu bağlamda önce yalnızlık kavramı ele alınmış daha sonra umutsuzluk ve yaşam doyumu kavramları açıklanmıştır.

Araştırmanın evreni İstanbul İlinde bulunan Haliç Üniversitesidir. Evreni temsil eden örneklem Haliç Üniversitesinde okuyan 18- 25 yaş aralığında 190 kız 185 erkek olmak üzere toplamda 375 öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırma Kişisel Bilgi Formu, Ucla Yalnızlık Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği'nden elde edilen bulgularla analiz edilmiştir. Ölçeklerden elde edilen verilerin kapsamında şu sonuçlara ulaşılmıştır:

Araştırmamızın temel konusu olan yalnızlık düzeyinin umutsuzluk ve yaşam doyumu ile ilişkisini incelemek üzere UCLA, BUÖ ve Yaşam Doyumu ölçeğinden elde edilmiş olan verilerin sonuçlarına göre her birey için yalnızlık, umutsuz ve yaşam doyumu skorları elde edilmiştir. Yalnızlık düzeyleri ile umutsuzluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişki korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir. Korelasyon analizi sonucunda, yalnızlık ve umutsuzluk arasında pozitif yönlü orta bir ilişki tespit edilmiştir ($r=0,466$, $p<0,01$). Yalnızlık düzeyleri ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü orta bir ilişki tespit edilmiştir ($r= -0,360$, $p<0,01$). Yani öğrencilerin yalnızlık düzeyleri yükseldikçe umutsuzluk duyguları da artmış, yalnızlık düzeyleri yükseldikçe yaşam doyumdan aldıkları doyum azalmıştır.

Yapılmış olan bu çalışmada örneklemin yalnızlık düzeyleri birçok faktöre göre değişiklik göstermektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin yalnızlık ile demografik değişkenler (yaş, cinsiyet, algılanan ekonomik durum, algılanan akademik başarı, gelecekte beklenen, sosyal aktivite, kişisel ilişkiler) arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu sonuçlara göre 18- 20 yaş arası öğrencilerin yalnızlık düzeyleri 21- 25 yaş arası öğrencilerin yalnızlık düzeylerine göre daha yüksek, erkek öğrencilerin yalnızlık düzeyleri kız öğrencilerin yalnızlık düzeylerine göre daha yüksek, algıladıkları ekonomik durumları yüksek olan öğrencilerin yalnızlık düzeyleri, algılanan ekonomik durum değişkeni düşük olan öğrencilerin yalnızlık düzeylerine göre daha düşük, algılanan akademik başarıları düşük olan öğrencilerin yalnızlık

düzeyleri, algılanan akademik başarıları yüksek olan öğrencilerin yalnızlık düzeylerine göre yalnızlık düzeyleri daha yüksek, gelecekte bekleneni fazla olan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri, gelecekte bekleneni az olan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Ayrıca gün içinde bazı sosyal aktivitede bulunan ve sosyal ilişkilerini iyi olarak değerlendiren üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri, gün içinde aktivitede bulunmayan ve sosyal ilişkilerini iyi değerlendirmeyen öğrencilerin yalnızlık düzeylerine göre daha düşük olduğu bulunmuştur.

Yalnızlık duygusu evrensel bir sorun olduğu bilinmekte ve üniversite öğrencilerinin yaşadığı sorunlar arasında olduğu düşünülmektedir. Ailesinden ayrılan, yeni çevreye ayak uydurmaya çalışan, ekonomik olarak özgürlüğü bulunmayan öğrencilerin yalnızlık duygusuyla başa çıkması daha zor bir durum olarak düşünülmektedir.

Bu araştırmanın verilerinden elde edilen bulguların sonuçlarına göre bazı öneriler getirilebilir. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin akademik başarılarını düşüren etmenler daha ayrıntılı bir şekilde araştırılıp başarı düzeylerini yükseltmek amaçlı üniversitelerin psikolojik danışmanlık kapsamında, öğrencilere psikolojik destek verilebilir. Üniversite öğrencilerinin ekonomik sorunlarını gidermek için çeşitli burs imkanları sağlamak amaçlı daha fazla kaynak sağlanabilir ve bu konuda bireylerin duyarlılık düzeylerini arttırmaya yönelik çalışmalarda bulunulabilir. Üniversite öğrencilerinin gelecekte bekleneniye yönelik olumsuz düşüncelerini azaltmaya ve daha iyimser olmalarına yönelik destekler verilebilir. Üniversite bünyesinde öğrencilerin sosyal olarak aktivitede bulunabileceği yeteneklerini ilgilerini anlayabileceği ortamlar oluşturulabilir. Yalnızlık düzeyleri yüksek olan öğrencilere yönelik iletişim ve sosyal becerilerini geliştirmelerine yönelik psiko-eğitim verilebilir.

Bu araştırmanın literatürde yalnızlık üzerine yapılmış araştırmanın sınırlı olması açısından, bundan sonra yapılacak olan araştırmalara faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmada kullanılan Kişisel Bilgi Formunda bulunan sorulara farklı sorular da eklenerek bu soruların yalnızlıkla ilişkisine bakılabilir. Öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin başka üniversitede okuyan öğrencilerle karşılaştırması yapıp değerlendirilebilir.

KAYNAKÇA

- Abdulkerim, B. (2002). *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, (Logoterapik Bir Araştırma), İstanbul: İnsan Yayınları.
- Abramson, L.Y., Metalsky, G. I., Alloy, L. B. (1989). *Hopelessness Depression: a Theory - Based Subtype of Depression*. Psychological Review, 96(2), 358-372.
- Acar, A. E. (2011). *Kronik Hastalıkların, Hastaların Aile İşlevleri ve Yaşam Doyumları Üzerine Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Adler, A. (2002). *Sosyal Duygunun Gelişmesinde Bireysel Psikoloji*. H. Özgü (Çev). İstanbul: Hayat Yayınları.
- Akyol, U. S. (2013). *Boşanmış ve Boşanmamış Aileye Sahip Ergenlerin Yalnızlık, Yaşam Doyumu, Sosyal Destek ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Denizli: Eğitim Bilimleri Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı.
- Anderson, C.A ve Harvey, R.J. (1988). *Discriminating between problems in living: An examination of measures of depression, loneliness, shyness, and social anxiety*. Journal of Social and Clinical Psychology, 6, 482-491.
- Aydın, M., Erdoğan, S., Yurdakul, M., Eker, A. (2013). *Sağlık Yüksek Okulu ve Sağlık Meslek Lisesi Öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri*. Sağlık Bilimleri Dergisi. 4(1), Mersin, 1-6.
- Balaban, E. (2015). *Çocuk Destek Merkezinde Kalan 12-18 Yaş Arasındaki Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Yalnızlık ve Yaşam Doyumu Değişkenleri ile İlişkilerinin İncelenmesi*. Ankara: Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, Psikoloji Yüksek Lisans Programı.
- Başer, Ş. G. (2009). *Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Baymur, F. (1969). *Yurtlardan Kalan Yüksek Öğrenim Öğrencilerinin Başlıca Sorunları*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal ve İdari Bilimler Dergisi. (1)1, Ankara, 58-73.
- Beck, A.T., Lester, D. and Trexler, M. (1974). *The Hopelessness Scale*. Journal of Consulting and Clinical Psychology, (42), 861-874.

- Bilgi, A. (2005). *Bilgisayar Oyunu Oynayan ve Oynamayan İlköğretim Öğrencilerinin Saldırganlık, Depresyon ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bozkurt, Ö. D. (2004). *Klimakterium Dönemindeki Kadınların Yaşam Kalitelerinin Ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 62-64.
- Brausch, A. M. ve Muehlenkamp, J. J. (2007). *Body image and suicidal ideation in adolescents*. *Body Image*, 4, 207-212.
- Budak, S.(2003). *Psikoloji Sözlüğü*, Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Buluş M. (1996). *Ergen Öğrencilerde Denetim Odağı Yalnızlık Düzeyi İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Buluş, M. (1997). *Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık*. PAÜ Eğitim Fakültesi Dergisi. 3, 84-89.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik, Psikoloji Biliminin İnsan Doğasına Dair Söyledikleri*. E. Sarioğlu (Çev). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç, Ç.E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Cacioppo, John T., Hawkley, Loise C.(2007). *Loneliness*. *Chicago*: University of Chicago, s. 8-9
- Corey, C. (2008). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*. T.Ergene (Çev). Ankara: Mentis Yayınları.
- Cüceloğlu, D. (2005). *İnsan Ve Davranışı*, 14. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi
- Çakıl, N. (1998). *Grupla Sosyal Beceri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisi..* Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çam Çelikel F. ve Erkorkmaz, Ü. (2008). *Üniversite Öğrencilerinde depresif belirtiler ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkili etmenler*. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 45, 122-129.
- Çeçen, A.R. (2008 a). *Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordamada Bireysel Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu, Aile Bütünlük Duygusu ve Benlik Duygusu*. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 4(1),19-30
- Çeçen, A.R. (2008 b). “*Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Ana baba Tutum Algılarına Göre Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi*”, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), 415-431.
- Demir, A. (1989). *UCLA yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği*. *Psikoloji Dergisi*.7 (23), 14-18.
- Demir, A. (1990). *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

Demir, A. ve Tarhan, N. (2001). *Loneliness and social dissatisfaction in Turkish adolescents*. The Journal of Psychology. 135(1), 113-123.

Derebaşı, Işık. (1996). *Beck Umutsuzluk Ölçeği' nin Ege Üniversitesi Öğrencileri Üzerinde Geliştirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Deveci, S., Ulaşdemir, N. ve Açık, Y. (2011). Bir Mesleki Eğitim Merkezi Öğrencilerinde Umutsuzluk Düzeyi ve Etkileyen Faktörler. Dicle Tıp Dergisi. 38(3), 312-317.

Diener, E. (1984). *Subjective Well-being*. Psychological Buletin. 95(3), 542-575.

Diener, E. ve Diener, C. (1996). *Most People Are Happy*. Psychological Science. 7(3), 181-184.

Diener, E. ve Lucas, R. E. (1999). *Subjective Well-being: Three Decades of Progress*. Psychological Bulletin. 125(2), 276-303.

Diener, E. ve Lucas, R. E. (1999). *Subjective Well-being: Three Decades of Progress*. Psychological Bulletin. 125(2), 276-303.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. and Griffin, S. (1985). *The Satisfaction With Life Scale*. Journal of Personality Assessment, 49(1), 71-75.

Diener, E., Oishi, S., ve Lucas, R. E. (2003). *Personality, Culture, and Subjective Well-being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life*. Annu.Rev.Psychol. 54, 403-425.

Dorahy M.J., Lewis C.A., Schumaker J.F., Boateng. R. A., Duze M.C., Sibiya. E. T. (2000). *Depression and life satisfaction among Australian, Ghanaian, Nigerian, Northern Irish, and Swazi University Students*. Soc Behav Pers.15, 569-580.

Dost, T. M. (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 2(22), 132-143.

Dost, T. M. (2010). *Güney Afrika ve Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Öznel İyi Oluş ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi*. Eğitim ve Bilim Dergisi. 35(158), 76-89.

Durak, A. Palabıyıkoglu, R. (1994). *Beck Umutsuzluk Ölçeği Geçerlilik Çalışması*. Kriz Dergisi. 2(2), 311-319

Durak, A. ve Palabıyıkoglu, R. (1994). *Beck Umutsuzluk Ölçeği geçerlik çalışması*. Kriz Dergisi. 2 (2), 311-319.

Durak, B. A. (2005). *İntihar olasılığı: Yaşamı Sürdürme Nedenleri, Umutsuzluk ve Yalnızlık Açısından Bir İnceleme*. Türk Psikiyatr Dergisi. 16(1), 29-39

Durak, Batıgün, A. (2005). *İntihar Olasılığı: Yaşamı Sürdürme Nedenleri, Umutsuzluk ve Yalnızlık Açısından Bir İnceleme*. Türk Psikiyatri Dergisi. 16, 29-39.

Duy, B. (2003). *Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Yalnızlık ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Üzerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek

Lisans Tezi. Ankara: Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik Ve Psikolojik Danışma Programı.

Ekinci, E. N., Demirel, M., Demirel, H. D. Ve Işık, U. *Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Algılarının Rekreatif Etkinliklere Katılımları ve Bireysel Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi. 2(2), 71-78.

Eskin, M. (2001). *Ergenlikte Yalnızlık, Baş Etme Yöntemleri ve Yalnızlığın İntihar Davranışı ile İlişkisi*. Klinik Psikiyatri Dergisi. 4, 5–11.

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

Gümüş, E. A. (1999). *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Beden İmgelerinin Doyum Düzeylerinin Sosyal Kaygı Düzeyleri ile İlişkisinin İncelenmesi*. ss.99-108.

Gündoğar, D., Gül, S. S., Uskun, E., Demirci, S. ve Keçeci, D. (2007). *Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi*. Klinik Psikiyatri Dergisi. 10, 14-27.

Haatainen, K. M., Tanskanen, A., Kylma, J., Antikainen, R., Hintikka, J., Honkalampi, K., Honkanen, H. K., Viinamaki, H. (2003). *Life Events Are Important in the Course of Hopelessness - a 2year Follow-up Study in a General Population*. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology. 38, 436 - 441.

Haliloğlu, S. (2008). *Ortaöğretim 9. Sınıf Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri, Bağlanma Biçimleri ve İşlevsel Olmayan Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Malatya: İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Haran, S. Aydın, O. (1993). *Depresyon, Umutsuzluk, Sosyal Beğenirlik ve Kendini Kurgulama Düzeyinin İntihar Fikirleriyle İlişkisi*. Kriz Dergisi. 3 (1), s.248

Heinrich L, M. Gullone, E. (2006). *The clinical significance of loneliness: A literature review*. Clin Psychol Rev. 26, 695–718.

Horney, K. (1999). *Ruhsal Çatışmalarımız: Yapıcı Bir Nevroz Teorisi*. S.Budak (Çev). Ankara: Öteki Yayınevi.

Izgar, H. (2009). *Okul Yöneticilerinde Yalnızlık ve Depresyon Üzerine Bir İnceleme*. S.Ü Eğitim Fakültesi Dergisi. 9 (1), 231-258.

İmamoğlu, S. (2008). *Genç Yetişkinlikte Kişilerarası İlişkilerin Cinsiyet, Cinsiyet Rollerini Ve Yalnızlık Algısı Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Çalışması. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

İnanç, N., Savaş, H.A., Tutkun, H., Herken, H., Savaş, E. (2004). *Gaziantep Üniversitesi Mediko-Sosyal Merkezi'nde Psikiyatrik Açısından İncelenen Öğrencilerin Klinik ve Sosyodemografik Özellikleri*. Anadolu Psikiyatri Dergisi. 5, 222-230.

Jones, W.H., Freemon, J.E., ve Goswick, R.A (1981). *The persistence of loneliness: Self and other determinants*. Journal of Personality. 49, 27-28.

Karaoğlu, N., Avşaroğlu, S. ve Deniz, M. E. (2009). Yalnız Mısın? Selçuk Üniversitesi Öğrencilerinde Yalnızlık Düzeyi İle İlgili Bir Çalışma. 22(1), 19-26.

Kierkegaard, Soren.(2009). *Korku ve Titreme*. İ. Kapaklıkaya (Çev.). İstanbul: Ağaç Kitapevi Yayınları.

Kılınç, H. ve Sevim, S.A. (2005). *Ergenlerde Yalnızlık ve Bilişsel Çarpıtmalar*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi. 38(2), 67-89.

Kırımoğlu, H., Çokluk, F. G. ve Yıldırım, Y. (2010). *Yatılı İlköğretim Bölge Okulu 6. 7. Ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Spor Yapma Durumlarına Göre Yalnızlık ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi (Hatay İli Örneği)*. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 8(3), 101-108.

Kızılgöçer, M. (2011). *Yalnızlık, Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi*. Doktora Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı.

Koç, Z., Sağlam, Z. (2009). *Bir Grup Üniversite Hemşirelik Öğrencisinde Yalnızlık*. 11(16), 62-73.

Konukbay, D. (2005). *Engelli Çocuk Ebeveynlerinin Umutsuzluk Düzeyleri Ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gülhane Askeri Tıp Akademisi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Kozaklı, H. (2006). *Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık Ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Çalışması. Mersin: Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, s. 77

Kökner, N. (2011). *Yalnızlık İle Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Eskişehir: Eğitim Bilimleri Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı.

Malges, F.T.(1969). *Types of hopelessness in psychological process*. Arch Gen Psychiatry. 20, 690-699.

Michela, J. L., Peplau, L. A. ve Weeks, D. G. (1982). *Perceived dimensions of attributions for loneliness*. Journal of Personality and Social Psychology. 43(5), 929-936.

Myers, D. G. (2000). *The Funds, Friends And Faith Of Happy People*. American Psych 55(1), 58-63.

Myers, D. G., Diener, E. (1995). *Who is Happy?*. Psychological Science. 6, 10-19.

Odacı, H. (2004). *Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma biçimlerinin yalnızlık düzeyleri ile ilişkisi*. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji*. (3P) Dergisi. 12(3).

Olmstead, R.E., Guy, S.M., O'Malley, P.M., Bentler, P.M. (1991). *Longitudinal assessment of the relationship between self-esteem, fatalism, loneliness and substance abuse*. Journal of Social Behavior and Personality. 6, 749-770.

Olweus, D.(1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. England: Oxford, Blackwell.

Özbay, G. (1997).*Üniversite Öğrencilerinin Problem Alanlarını Belirlemeye Yönelik Bir Ölçek Geliştirme: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. Yüksek Lisans Tezi.Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi.

Özçelik, Y. İ., İmamoğlu, O. Ve Çetin, R. ve Başpınar, G. S. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri Üzerine Sporun Etkisi. Spor ve Performans Araştırma Dergisi. 6(1), 12-18.

Özdemir, T, E.(1985). *Gazi Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Problemleri*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Hizmetler Ana Bilim Dalı.

Özer, M. ve Karabulut, Ö. Ö. (2003). *Yaşlılarda Yaşam Doyumu*. Geriatri Dergisi. 6(2), 72-74.

Pancar, A. (2009). *Parçalanmış ve Tam Aileye Sahip Ergenlerin Yalnızlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Peplau, L.A. Ve Perlman, D. (1982). *Perspectives on Loneliness*. L.A. Peplau and D. Perlman (Ed.). Loneliness: A Sourcebook of Current Theory Research and Therapy. New York, 206-223.

Peplau, L.A. ve Perlman, D. (1984). *Loneliness research: A survey of empirical findings*. L. A. Peplau ve S. E. Goldston (Ed.). Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness içinde (s. 13-47). Rockville, MD: National Institute of Mental Health.

Perlman, D., Peplau, L. A., Miceli, Maria, Morasch, Bruce (1982).*Loneliness and Self Evaluation*. D.Perlman, L. A. Peplau (Ed.). Loneliness: A Sourcebook Of Current Theory, Research And Therapy. New York, 135-152.

Rideout, E. Montemuro, M. (1986). *Hope, morale and adaptation in patient with chronic heart failure*. J Adv Nursing, 11, 429-438

Rogers, C. (1994). *Etkileşim Grupları*. H. Erbil (Çev.). Ankara: Ekin Yayınları.

Rokach, A. (2004). *Loneliness Then and Now: Reflections on Social and Emotional Alienation in Everyday Life*. Current Psychology. 23(1), 24-40.

Rokach, A.(2007).*Loneliness and Intimate Partner Violence*. Social Work in Health Care.45 (1), s. 25.

Rubinstein, C., Shaver, P. and Letitia A. P. (1979). *Loneliness*. Human Nature. 58-65.

Russell, D. (1982). *The measurement of loneliness*. Peplau, L.A. ve Perlman D. (Ed.). Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy (s. 81-104). New York: Wiley..

- Russell, D.(1996).*UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structures* Journal of Personality Assessment. 66 (1), 20-40.
- Russell, D., Peplau, A., Cutrona C. E. (1980). *The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminant Validity Evidence.* Journal of Personality and Social Psychology. 39 (3), 472-480.
- Sadava, S.W. ve Pak, A.W. (1994). *Problem drinking and close relationships during the third decade of life.* Psychology of Addictive Behaviors. 8, 251-258.
- Sadler, W. (1978). *Dimensions in the Problem of Loneliness: a Phenomenological Approach in Social Psychology.* Journal of Phenomenological Psycholog. 9 (1), 157-187.
- Saraçoğlu, Y.(2000). *Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Samsun: . On dokuz Mayıs Üniversitesi.
- Schumaker, J.F. (1993). *Adolescence an Introduction.*The USA: Brown and Benmarck Pub.
- Seber, G., Dilbaz, N., Kaptanoğlu, C., Tekin, D.(1993). *Beck Umutsuzluk Ölçeği Geçerlilik Çalışması.* Kriz Dergisi. 1(3), 134-138
- Seber,G. (1991). *Beck Umutsuzluk Ölçeğinin Güvenirliği ve Geçerliği Üzerine Bir Araştırma.*Yayınlanmamış Doçentlik Tezi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Seçim, Y. Ö., Alpar, Ö. Ve Algür, S. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık: Akdeniz Üniversitesinde Yapılan Amprik Bir Araştırma.* 13 (48), 201- 215.
- Seepersad, S. S.(2001).*Analysis of The Relationship Between Loneliness, Coping Strategies And The Internet.* University of Illinois at Urbana Champaign.
- Seligman, M.E.P. (1998). *Positive Social Science.* APA Monitor. 29,2.
- Sheldon, K.M. ve King, L. (2001). *Positive Psychology.* Amerikan Psychologist, 56(3), 220-270.
- Stein, M. and Heimberg (2004). *Well-Being and Life Satisfaction in Generalized Anxiety Disorder: Comparison to Major Depressive Disorder in a Community Sample.* Journal of Affective Disorders, 79, 161-166.
- Stein, M. and Heimberg (2004). *Well-Being and Life Satisfaction in Generalized Anxiety Disorder: Comparison to Major Depressive Disorder in a Community Sample.* Journal of Affective Disorders. 79, 161-166.
- Steinberg, L. (2007). *Ergenlik.* Çok, F.(Haz.). Ankara: İmge Yayınevi.
- Step toe, A., Owen, N., Kunz-Ebrecht, S. and Brydon, L. (2004). *Loneliness and neuroendocrine, cardiovascular, and inflammatory stres responses in middle-aged men and women.* Psychoneuroendocrino. 29, 593– 611

Şahin, C. (2009). *Eğitim Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Umutsuzluk Düzeyleri*. Kırşehir: Ahi Evran Üniversitesi. Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi. 27, 271-286

Şahin, C. (2009). *Eğitim Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Umutsuzluk Düzeyleri*. Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi. 27, 271-286.

Şahin, Ş. (2008). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu Düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin: Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

TAN, Hasan. (1971).*Öğrenci İhtiyaçlarını Tarama Listesi ve El Kitabı*. M.E.B. Eğitim Birimi Yayınları. İstanbul Milli Eğitim Basımevi.

Tarhan, N. (1998). Ergenlerin sosyometrik statüleri, cinsiyetleri, akademik başarıları, sınıf düzeyleri ve devam ettikleri okulların sosyo-ekonomik statüsü ile yalnızlık duyguları arasındaki ilişki. VII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi içinde (s. 25-36). Konya: Selçuk Üniversitesi.

Tel H., Tel H. ve Sabancıoğulları, S.(2006). *Evde ve Kurumda Yaşayan 60 Yaş ve Üzeri Bireylerin Günlük Yaşam Aktivitelerini Sürdürme ve Yalnızlık Yaşama Durumu*. Türkiye Geriatri Dergisi. 9, (1), 34-40.

Tümkaya, S., Aybek, B. ve Çelik, M. (2007). *A prediction of hopelessness and state-trait anxiety levels among teacher candidates before the KPSS exam*. Educational Sciences: Theory & Practise. 7(2), 967-974.

Uskun, E., Öztürk, M., Aydın, Ü, Üçtaşlı, S. (2005). *Süleyman Demirel Üniversitesi Dış Hekimliği Fakültesi öğrencilerinin sosyal ve psikolojik özellikleri*. Ankara Üniversitesi Dış Hekimliği Fakültesi Dergisi. 32(1), 35-44.

Üngüren, E. (2007). *Lise ve üniversitelerde turizm eğitimi alan öğrencilerin umutsuzluk ve kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Antalya: Akdeniz Üniversitesi.

Vara, Ş.(1999). *Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş Doyumu ve Genel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir.

Veenhoven, R. (1996). *The study of life satisfaction*. Eötvös University Press. 11-48.

Weber, B., Mathe, A., Nolsen, E. (1997). *Relationships among multiple suicide ideation risk factors in college students*. Journal of College Student Psychotherapy. 11, 49-64.

Weiss, R.S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.

Wilson, S., Washington, L.A., Engel, J.M., Ciol, M. A. and Jensen, M. P. (2006). *Perceived Social Support, Psychological Adjustment, and Functional Ability in Youths With Physical Disabilities*. *Rehabilitation Psychology*. 51(4), 322-330

Wittenberg, M.T. ve Reis, H.T. (1986). *Loneliness, social skills, and social perception*. Personality and Social Psychology Bulletin. 12, 121-130.

Yalom. İ. (2000). *Varoluşçu Psikoterapi*. İyidoğan-Babayiğit Z. (Çev.). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.

YAPAREL, R. (1984). *Sosyal İlişkilerdeki Başarı ve Başarısızlık Nedenlerinin Algılanması ile Yalnızlık Arasındaki Bağlantı*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: H.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yenibaş, R., Şirin, A. (2007). *Ailede Çocuğun İstismarı ve Umutsuzluk*. İstanbul: Nobel Yayın Evi.

Yetim, Ü. (2001). *Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu*. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

İnternet:

Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK] (2014). Erişim Tarihi: 22 Mart 2017.
<http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21517>

Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK] (2015). Erişim Tarihi: 1 Nisan 2017.
http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1018

Türk Dil Kurumu [TDK] (2008). Erişim Tarihi: 7 Mayıs 2017.

http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.592f2d270558d9.46721389

EKLER

Ek-1: Kişisel Bilgi Formu

Ek-2: UCLA Yalnızlık Ölçeği

Ek-3: Beck Umutsuzluk Ölçeği

Ek-4: Yaşam Doyumu Ölçeği

Ek-5: Etik Kurul Formu

EK 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bu çalışma ile üniversite öğrencilerinin demografik bilgilerini incelenmektedir. Lütfen her maddeyi dikkatli bir şekilde okuyarak, kendinize uygun bulduğunuz bir seçeneği işaretleyiniz. Cevaplarınız sadece araştırma amacıyla kullanılacak ve bilgiler saklı tutulacaktır. Lütfen size en uygun seçeneğin yanına (X) işareti koyun ve hiçbir maddeyi boş bırakmayınız. Yardımcı olduğunuz için teşekkür ederim.

Cinsiyetiniz: Kız () Erkek () **Yaşınız:**

Bölümünüz:

Akademik başarınızı nasıl buluyorsunuz? Yüksek () Orta() Düşük()

Ailenizin ekonomik durumunu nasıl değerlendiriyorsunuz? Üst() Orta() Alt()

Gelecekte bekentiniz nedir?

Beklentilerimin hepsinin gerçekleşeceğine inanıyorum()

Beklentilerimin bazılarının gerçekleşeceğine inanıyorum ()

Beklentilerimin hiçbirinin gerçekleşeceğine inanmıyorum ()

Günlük yaşantınızda farklı aktivitelerde bulunuyor musunuz? (spor,dans,müzik vb. çeşitli aktiviteler)

Evet() Hayır ()

Sosyal yaşantınızdaki kişilerle olan ilişkilerinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?

Çok iyi () İyi() Orta () Kötü ()

EK 2: UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ

Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Sizden istenilen her ifade de tanımlanan duygu ve düşünceyi ne sıklıkta hissettiğinizi ve düşündüğünüzü her biri için tek bir rakamı daire içine alarak belirtmeniz.

| | <i>Ben Bu Durumu HİÇ Yaşamadım</i> | <i>Ben Bu Durumu NADİREN Yaşarım</i> | <i>Ben Bu Durumu BAZEN Yaşarım</i> | <i>Ben Bu Durumu SIK SIK Yaşarım</i> |
|---|------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
| 1. Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Arkadaşım yok. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Başvurabileceğim hiç kimse yok. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Kendimi tek başıyım gibi hissetmiyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Çevremdeki insanlarla bir ortak yönüm var. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Artık hiç kimseyle samimi değilim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılıyor | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Dışa dönük bir insanım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Kendime yakın hissettiğim insanlar var. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Sosyal ilişkilerim. | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 13. Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımiyor. | 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 değil. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Konuşabileceğim insanlar var. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Derdimi anlatabileceğim insanlar var. | 1 | 2 | 3 | 4 |

EK-3 BECK UMUTSUZLUK ÖLÇEĞİ

Aşağıda geleceğe ait düşünceleri ifade eden bazı cümleler verilmiştir. Lütfen herbir ifadeyi okuyarak, bunların size ne kadar uygun olduğuna karar veriniz. Size uygun olanlar için "Evet", uygun olmayanlar için ise "Hayır" sütununun altındaki kutuyu () işaretleyiniz.

| | <u>Evet</u> | <u>Hayır</u> |
|--|-------------|--------------|
| 1. Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum..... | () | () |
| 2. Kendim ile ilgili şeyleri düzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur..... | () | () |
| 3. İşler kötüye giderken bile herşeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor..... | () | () |
| 4. Gelecek on yıl içinde hayatımın nasıl olacağını hayal bile edemiyorum..... | () | () |
| 5. Yapmayı en çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var..... | () | () |
| 6. Benim için çok önemli konularda ileride başarılı olacağımı umuyorum..... | () | () |
| 7. Geleceğimi karanlık görüyorum..... | () | () |
| 8. Dünya nimetlerinden sıradanbirinsandan daha çok yararlanacağımı umuyorum..... | () | () |
| 9. İyi fırsatlar yakalayamıyorum. Gelecekte yakalayacağıma inanmam için de hiçbir neden yok..... | () | () |
| 10. Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı..... | () | () |

Evet Hayır


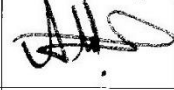

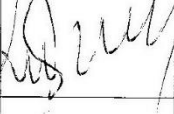

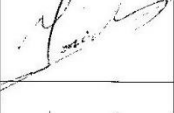


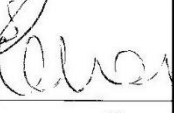
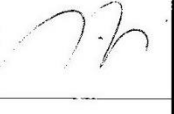
11. Gelecek, benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu
görünüyor..... () ()
12. Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi umuyorum..... () ()
13. Geleceğe baktığımda şimdikine oranla daha mutlu olacağımı umuyorum.
..... () ()
14. İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor..... () ()
15. Geleceğe büyük inancım var..... () ()
16. Arzu ettiğim şeyleri elde edemediğime göre birşeyler istemek aptallık
olur..... () ()
17. Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam olanaksız gibi..... () ()
18. Gelecek bana bulanık ve belirsiz görünüyor..... () ()
19. Kötü günlerden çok, iyi günler bekliyorum..... () ()
20. İstedğim her şeyi elde etmek için çaba göstermenin gerçekten yararı
yok, nasıl olsa onu elde edemeyeceğim..... () ()

EK-4 YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

Aşağıda 5 cümle ve her bir cümlenin yanında da cevaplarınızı işaretlemeniz için 1’den 7 ‘ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümlenin yanındaki rakamlardan yalnız bir tanesini daire içine alarak işaretleyiniz. Bu şekilde 5 cümlenin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz.

| | | Kesinlikle Katılmıyorum | Katılmıyorum | Kısmen katılmıyorum | Kararsızım | Kısmen katılıyorum | Katılıyorum | Kesinlikle katılıyorum |
|---|---|----------------------------|--------------|------------------------|------------|-----------------------|-------------|---------------------------|
| 1 | Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2 | Hayat şartlarım mükemmel. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3 | Hayatımdan memnunum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4 | Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5 | Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

EK-5 ETİK KURUL FORMLARI

|  | | TC HALIÇ ÜNİVERSİTESİ GİRİŞİMSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU KARARLAR | | Yayın Tarihi :10.12.2015 Revizyon Tarihi :25.01.2016 Revizyon No :01 Sayfa No :1 / 1 | |
|---|-------------------------------|---|---|---|---|
| Tarih: 29 Aralık 2016 | | Karar No :01 | | | |
| Toplantı Sayısı:08 | | Gözde ÖZKAYA'nın Yrd. Doç. Dr. Aysel YETKİN danışmanlığında araştırmayı planladığı "Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ile Umutsuzluk ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki" konulu çalışması incelendi, yapılan inceleme sonucunda araştırmanın etik yönden uygun olduğuna karar verildi. | | | |
| ÜYELER | | | | | |
| Adı-Soyadı | Alanı | Kurumu | Araştırma ile ilişkisi | Toplantıya Katılma | İmza |
| Prof. Dr. Abdurrahman EREN (Başkan) | Hukuk | Haliç Üniversitesi Rektör Vekili | Var <input type="checkbox"/> Yok <input checked="" type="checkbox"/> | Evet <input checked="" type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/> |  |
| Prof. Dr. Güneş YAVUZER | Fizyoterapi ve Rehabilitasyon | Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksekokulu | Var <input type="checkbox"/> Yok <input checked="" type="checkbox"/> | Evet <input checked="" type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/> |  |
| Prof. Dr. Kut SARPYENER | Antrenörlük | Haliç Üniversitesi Beden Eğt. ve Spor Yük. Okulu | Var <input type="checkbox"/> Yok <input checked="" type="checkbox"/> | Evet <input checked="" type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/> |  |
| Prof. Dr. Filiz AÇKURT | Beslenme ve Diyetetik | Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksekokulu | Var <input type="checkbox"/> Yok <input checked="" type="checkbox"/> | Evet <input checked="" type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/> |  |
| Prof. Dr. Feridun VURAL | Tıp Fakültesi | Haliç Üniversitesi Tıp Fakültesi | Var <input type="checkbox"/> Yok <input checked="" type="checkbox"/> | Evet <input checked="" type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/> |  |
| Doç. Dr. Burcu Irmak YAZICIOĞLU | Moleküler Biyoloji ve Genetik | Haliç Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Moleküler Biyoloji ve Genetik Bölümü | Var <input type="checkbox"/> Yok <input checked="" type="checkbox"/> | Evet <input checked="" type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/> |  |
| Yrd. Doç. Dr. Leman KUTLU (Yürütücü Sekreter) | Ebelik | Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksekokulu | Var <input type="checkbox"/> Yok <input checked="" type="checkbox"/> | Evet <input checked="" type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/> |  |
| Yrd. Doç. Dr. İlhan ODABAŞ | Spor Yöneticiliği | Haliç Üniversitesi Beden Eğt. ve Spor Yük. Okulu | Var <input type="checkbox"/> Yok <input checked="" type="checkbox"/> | Evet <input checked="" type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/> |  |
| Yrd. Doç. Dr. Atilla TEKİN | Psikoloji | Haliç Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi | Var <input type="checkbox"/> Yok <input checked="" type="checkbox"/> | Evet <input checked="" type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/> |  |
| ETKU:4 | | | | | |



T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

SAYI : 37
KONU: Etik Kurul İzni

29.12.2016

Sayın; Gözde ÖZKAYA

Haliç Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından yapılmış olduğunuz başvuru incelenmiş olup, Yrd. Doç. Dr. Ayşegül YETKİN danışmanlığında araştırmayı planladığımız **Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ile Umutsuzluk ve Yaşam Doymu Arasındaki İlişki** isimli araştırma kurulumuzun 29.12.2016 tarihli toplantısında etik yönden uygun bulunmuştur.

Bilgilerinize sunarım.

Prof. Dr. Abdurrahman EREN
Etik Kurul Başkanı

EK.Etik Kurul Kararı

Sütlüce Mah. İmrahor Cad. No:82 Beyoğlu-İSTANBUL
Tel: 0212 924 24 44/2704 Faks: 0212 343 08 78
etikkurul@halic.edu.tr İnternet:www.halic.edu.tr

ÖZGEÇMİŞ

9 Ocak 1992 yılında Kocaeli’nde doğdum. İlk ve orta öğretimimi Kocaeli’nde tamamladıktan sonra 2011- 2015 yılları arasında Haliç Üniversitesi Psikoloji Bölümünde lisan eğitimimi tamamladım. Lisan eğitimim süresince Özel Yeni Mevsim Rehabilitasyon Merkezi ve Özel İlgi Çocuk Sağlığı Merkezinde stajlarımı tamamladım. Mezun olduktan sonra Özel Çocuk Bilim ve Rehabilitasyon Merkezinde bir sene çalıştım. 2015- 2017 yılları arasında Haliç Üniversitesi Uygulamalı Psikoloji Programında Yüksek Lisans yapmaya başladım.



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YALNIZLIK DÜZEYLERİ İLE UMUTSUZLUK VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİ

ORIJINALLIK RAPORU

% **16**

BENZERLİK ENDEKSİ

% **10**

İNTERNET
KAYNAKLARI

% **7**

YAYINLAR

% **7**

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1

www.ogelk.net

İnternet Kaynağı

% **3**

2

Submitted to TechKnowledge Turkey

Öğrenci Ödevi

% **3**

3

Submitted to Beykent Üniversitesi

Öğrenci Ödevi

% **1**

4

www.t2174a.com

İnternet Kaynağı

% **1**

5

Submitted to Canakkale Onsekiz Mart

University

Öğrenci Ödevi

% **1**

6

DOST TUZGÖL, Meliha. "Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi", Pamukkale Üniversitesi, 2007.

Yayın

% **1**

7

SEÇİM YALAZ, Özlem, ALPAR, Özer and ALGÜR, Seden. "Üniversite öğrencilerinde yalnızlık: Akdeniz Üniversitesinde yapılan ampirik bir araştırma", Dicle Üniversitesi,

% **1**

2014.

Yayın

-
- | | | |
|----|--|-----|
| 8 | pauegitimdergi.pau.edu.tr İnternet Kaynağı | %1 |
| 9 | ejercongress.org İnternet Kaynağı | %1 |
| 10 | acikerisim.deu.edu.tr İnternet Kaynağı | %1 |
| 11 | Submitted to Marmara University Öğrenci Ödevi | <%1 |
| 12 | www.researchgate.net İnternet Kaynağı | <%1 |
| 13 | ATLİ, Abdullah, KELDAL, Gökay and SONAR, Osman. "ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YABANCILAŞMA İLE YALNIZLIK DÜZEYLERİ", Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2015. Yayın | <%1 |
| 14 | www.btinsan.com İnternet Kaynağı | <%1 |
| 15 | acikerisim.selcuk.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı | <%1 |
| 16 | dergiler.ankara.edu.tr İnternet Kaynağı | <%1 |
| 17 | www.ide.konya.edu.tr İnternet Kaynağı | <%1 |
-

- 18 ARSLAN, Berna and BABADOĞAN, Cem. "İlköğretim 7. ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Öğrenme Stillерinin Akademik Başarı Düzeyi, Cinsiyet ve Yaş ile İlişkisi", TUBITAK, 2005. Yayın <% 1
-
- 19 Submitted to Adnan Menderes Üniversitesi Öğrenci Ödevi <% 1
-
- 20 docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı <% 1
-
- 21 www.edam.com.tr İnternet Kaynağı <% 1
-
- 22 www.gazetebirlik.com İnternet Kaynağı <% 1
-
- 23 KIRIMOĞLU, Hüseyin. "Türkiye'deki Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu son sınıf öğrencilerinin istihdam sorunu açısından umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi", Kastamonu Üniversitesi, 2010. Yayın <% 1
-
- 24 GENÇAY, Selçuk. "BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENİ ADAYLARININ UMUTSUZLUK VE YAŞAM DOYUMLARININ BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ", Dicle Üniversitesi, 2009. Yayın <% 1
-
- 25 ÖZYAZICIOĞLU, Nurcan and GÜDÜCÜ, TÜFEKÇİ, Fatma. "Yenidoğan yoğun bakım <% 1

ünitesinde bebekleri bakım alan annelerin kaygı ve umutsuzluk düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi", Atatürk Üniversitesi, 2009.

Yayın

26

KAYA, Nurten, KAYA, Hatice, ATAR YALÇIN, Nurdan, TURAN, Nuray, ESKİMEZ, Zehra, PALLOŞ, Aylin and AKTAŞ, Aylin. "Hemşirelik ve Ebelik Öğrencilerinin Öfke ve Yalnızlık Özellikleri", Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma, 2012.

Yayın

<% 1

27

BATIK VURAL, Meryem. "Psikolojik destek programının zihinsel yetersizliği olan çocukların annelerinin umutsuzluk ve iyimserlik düzeylerine etkisi", Ondokuz Mayıs Üniversitesi, 2012.

Yayın

<% 1

28

Oral, Lale and Köse, Sevinç. "HEKİMLERİN DUYGUSAL EMEK KULLANIMI İLE İŞ DOYUMU VE TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLER ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA", Suleyman Demirel University Journal of Faculty of Economics & Administrative Sciences, 2011.

Yayın

<% 1

29

kisi.deu.edu.tr
İnternet Kaynağı

<% 1

30

readgur.com

31

KOÇ, Zeliha and SAĞLAM, Zeynep. "Bir grup üniversite hemşirelik öğrencisinde yalnızlık", Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Gn. Md., 2009.

Yayın

<%1

32

egitim.ege.edu.tr

İnternet Kaynağı

<%1

33

SÜBAŞI, Güzin. "Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygıyı Yordayıcı Bazı Değişkenler", Kaligrafi Yayıncılık, 2007.

Yayın

<%1

34

dergipark.ulakbim.gov.tr

İnternet Kaynağı

<%1

35

members.comu.edu.tr

İnternet Kaynağı

<%1

36

Dereli, Esra, and Ali Eryilmaz. "Development of a Scale for Domain General Perceived Control Scale Primary School Childrens'", TAF Preventive Medicine Bulletin, 2012.

Yayın

<%1

37

KIRIMOĞLU, Hüseyin and ÇOKLUK FİLAZOĞLU, Gülşen. "Yatılı ilköğretim okulu 6. 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin spor yapma durumlarına göre yalnızlık ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi (Hatay ili örneği)", TUBITAK, 2010.

<%1

