

**KKTC  
YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANA BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE BİRİNCİ SINIF ÖĞRENCİLERİNİN TEK BAŞINA  
OLMA, YALNIZLIK VE UTANGAÇLIK DURUMLARI  
ARASINDAKİ İLİŞKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**NURAN AL**

**Lefkoşa**

**Haziran, 2019**

**KKTC  
YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANA BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE BİRİNCİ SINIF ÖĞRENCİLERİNİN TEK BAŞINA  
OLMA, YALNIZLIK VE UTANGAÇLIK DURUMLARI  
ARASINDAKİ İLİŞKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**NURAN AL**

**Danışman:**

**Yrd. Doç. Dr. Ayhan ÇAKICI EŞ**

**Lefkoşa  
Haziran, 2019**

## JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

Yakın Doğu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

Nuran AL'ın 'Tek Başına Olmayı Tercih Eden Üniversite Birinci Sınıf Öğrencilerini Yalnızlık ve Utangaçlıkla İlişkisinin İncelenmesi' isimli tezi Haziran 2019 tarihinde jürimiz tarafından Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı'nda YÜKSEK LİSANS Tezi olarak kabul edilmiştir.

Adı-Soyadı

İmza

Başkan: Yağmur Çerkez

.....

Üye: Engin Baysen

.....

Üye (Danışman) : Ayhan Çakıcı Eş

.....

### ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

...../...../2019

Doç. Dr. Fahriye ALTINAY AKSAL

**Enstitü Müdürü**

## **ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI**

Hazırlamış olduğum yüksek lisans tezimde, projelendirilmesinden sonuçlanmasına kadarki süreçte her türlü bilimsel ve akademik kurallara uyguğumu, tezimde yer alan tüm bilgilerin bilimsel ahlak çerçevesinde elde ettiğimi, bilimsel yazım kurallarına uygun şekilde hazırladığım bu çalışmamda dolaylı veya doğrudan yaptığım her türlü alıntıyı kaynakçada gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden ibaret olduğunu taahhüt ederim.

**Nuran AL**

## ÖNSÖZ

Yalnızlık ve tek başına olma çokça karıştırılan bir kavram olmasından dolayı bu araştırmayı önemli görüp araştırmaya başladım.

Hayatın bütününde ya da herhangi bir evresinde insanoğlu bu süreçle karşılaşmaktadır. Ancak, çoğu kişi tarafından tek başına yalnızlık olarak bilinmektedir. Oysa yalnızlaşan insan ile tek başına kalan kişi ruhen ve fiziken farklı boyutlardadır. Hayat sürecinde yalnızlaşan ya da yalnızlık sürecine giren bir kişi, kaygı ve umutsuzluk durumu yaşarken tek başına kalan bir insan ise olumsuz duygu durumundan ayrı pozitif bir yaşam sunar. Ben de tek başına kaldığım zamanlarda bir çok kez bunu yalnızlık ile karıştırdım. Bunun ayırımına varınca da küçük bir araştırma ile sadece ben değil birçok kişinin bu durumu yaşadığını gördüm. Bu nedenle ikisi arasındaki farkı ortaya koymak amacıyla bu araştırmaya geçtim. Çünkü insanların bunun ayırımına varmasıyla hayat kalitesinin değişeceğini, tek başına olmaya farklı bir gözle bakacağını umuyorum. Tek başına olmanın önemi de bu düzlemde karşımıza çıkmaktadır. Bu çalışmada yalnızlığa sunulan bakış açısıyla tek başına olmanın olumsuz duygu durumundan ayrılarak, pozitif yönünün ortaya çıkartılmasına odaklanılmıştır. Bu araştırmada beni doğru şekilde yönlendirerek, tezimin her aşamasında bana destek olan, elinden gelen yardımı esirgemeyen tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Ayhan ÇAKICI EŞ' e en içten dileklerle teşekkür ederim. Ayrıca bana gönülden yardımcı olan Doc. Dr. Yağmur ÇERKEZ'e içten teşekkürlerimi sunarım.

Saygılarımla

Nuran AL

## ÖZET

### TEK BAŞINA OLMAYI TERCİH EDEN ÜNİVERSİTE BİRİNCİ SINIF ÖĞRENCİLERİNİN YALNIZLIK VE UTANGAÇLIKLAR İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

NURAN AL

**Yüksek Lisans Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı**

**Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Ayhan ÇAKICI EŞ**

**Haziran 2019, 101 Sayfa**

Bu araştırmada, KKTC’ de bulunan Yakın Doğu Üniversitesinde öğrenim görmekte olan 1.sınıf öğrencileri ile tek başına olmanın, yalnızlık ve utangaçlıkla ilişkisinin ne derece etkilendiklerine ilişkin görüşlerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya öğrenim görmekte olan 350 üniversite öğrencisi (%55,43) kadın, (%44,57) erkek katılmıştır. Araştırmada veri aracı olarak; Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Utangaçlık Ölçeği kullanılmıştır.

Araştırma nicel bir çalışma olup, üç ölçekten oluşmaktadır. Elde edilen verilerin çözümlenmesinde frekans (f), yüzdelik (%), aritmetik ortalama ( $\bar{x}$ ), standart sapma (ss),bağımsız gruplar için t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi kullanılmıştır.

Çeşitli değişkenlere göre Utangaçlık Ölçeğinde sonuçların farklılaşma düzeyleri cinsiyete göre incelendiğinde; aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu görülmüştür. Erkek öğrencilerin, kız öğrencilerin almış oldukları puan ortalamasından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir. Yine katılımcı öğrencilerin kardeş sayılarına göre UCLA Yalnızlık Ölçeği, Utangaçlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı saptanmıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin UCLA Yalnızlık Ölçeğinden almış oldukları puanlar ile Utangaçlık Ölçeğinden almış oldukları puanlar ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeğinden almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fakat çok güçlü olmayan korelasyon tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Buna göre ölçeklerden birinde meydana gelen puan artışı, diğer ölçeklerde de pozitif yönlü puan artışına neden olmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Tek Başına Olma, Utangaçlık, Yalnızlık, Ergenlik

## **ABSTRACT**

### **RESEARCHING THE RELATIONSHIP BETWEEN LONELINESS AND SHYNESS OF THE UNIVERSITY 1ST GRADE STUDENTS WHO PREFER BEING ALONE**

**NURAN AL**

**Department Of Postgrade Psychological Counseling And Guidance**

**Thesis Supervisor: Yrd. Doç. Dr. Ayhan ÇAKICI EŞ**

**June 2019, 101 Pages**

In this research , it is aimed to define the opinion of first grade Near East university students about the relationship on the loneliness and shyness of being alone. The study was applied to the 350 university students (%55.43 of them are female and other % 44.57 male). In this research, The Scale of preferring Being Alone, UCLA Loneliness and Shyness Scale were used as data tool.

Research is an quantitavive study consisting of three scales. Frequency (f), Percentoge (%), Arithmetic Average ( $\bar{x}$ ), Standard Deviation (ss), T- Test for the independent groups and one- way variance analysis were used in the analysis of the obtained data.

According to various variables, when differentiation levels of shyness scale results were examined by gender; It was seen that there was a statistically significant difference between the scores. The average score of the male students was statistically significantly higher than the average score of female students. Also It was understood that , According to the number of siblings, there was no statistically significant difference between the scores of UCLA Loneliness Scale, Shyness Scale

It is confirmed that there is significiant as statistical but not too strong coloration between the students points taken from UCLA Loneliness and shynass Scale and The Scale of Prefering Being Alone. (  $p < 0,05$ ). Accordingly, increase of score in one scale causes positively score increase in other scales.

**Keywords:** Being Alone, Shyness, Lonelin ess, Puberty

## İÇİNDEKİLER

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI ..... | i   |
| ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI..... | ii  |
| ÖNSÖZ .....                        | iii |
| ÖZET .....                         | iv  |
| ABSTRACT.....                      | v   |
| İÇİNDEKİLER .....                  | vi  |
| TABLolar DİZİNİ .....              | ix  |
| KISALTMALAR.....                   | xi  |

### BÖLÜM I

#### GİRİŞ

|                              |   |
|------------------------------|---|
| 1.1. Problem Durumu.....     | 1 |
| 1.2. Araştırmanın Amacı..... | 4 |
| 1.2.1 Alt Amaçlar .....      | 5 |
| 1.3. Araştırmanın Önemi..... | 5 |
| 1.4. Sınırlılıklar .....     | 7 |
| 1.5. Tanımlar .....          | 8 |

### BÖLÜM II

#### KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| 2.1. Tek Başına Olma.....                                            | 9  |
| 2.2. Tek Başına Olmanın Faydaları .....                              | 11 |
| 2.3. Tek Başına Olma İle İlişkili Kavramlar .....                    | 17 |
| 2.3.1. Tek Başına Olma ve Sosyal Geri Çekilme .....                  | 17 |
| 2.3.2. Tek Başına Olma ve Sosyal İzolasyon .....                     | 17 |
| 2.3.3. Tek Başına Olma ve Sosyal Hissizlik.....                      | 17 |
| 2.3.4. Tek Başına Olma ve Toplumdan Uzaklaştırma .....               | 18 |
| 2.4. Tek Başına Olma Sürecine İlişkin Kuramsal Bakış Açıları.....    | 19 |
| 2.4.1. Psikanalitik Yaklaşım .....                                   | 19 |
| 2.4.4. Öz-Belirleme Kuramı .....                                     | 25 |
| 2.4.5 Nesne İlişkileri Kuramı.....                                   | 26 |
| 2.5. Araştırmadaki Değişkenlerin Tek Başına Olma İle İlişkileri..... | 26 |



|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| 2.5.1. Tek Başına Olma ve Yalnızlık.....                         | 26 |
| 2.5.3. Tek Başına Olma İle Cinsiyet ve Yaş.....                  | 49 |
| 2.6. Yalnızlığı açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar .....             | 51 |
| 2.6.1. Psikososyal Yaklaşım .....                                | 51 |
| 2.6.4. Psikodinamik Yaklaşım .....                               | 52 |
| 2.6.5. Varoluşçu Yaklaşım.....                                   | 53 |
| 2.6.6. Danışan Merkezli Yaklaşım.....                            | 53 |
| 2.6.7. Bilişsel Yaklaşım .....                                   | 53 |
| 2.7. İlgili Araştırmalar.....                                    | 54 |
| 2.7.1. Tek Başına Olma ve Yalnızlıkla İlgili Araştırmalar .....  | 54 |
| 2.7.2. Tek Başına Olma ve Utangaçlıkla İlgili Araştırmalar ..... | 56 |

### BÖLÜM III

#### YÖNTEM

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| 3.1. Araştırmanın Modeli .....                   | 58 |
| 3.2. Evren ve Örneklem .....                     | 58 |
| 3.3. Veri Toplama Araçları .....                 | 60 |
| 3.3.1. Kişisel bilgi formu .....                 | 61 |
| 3.3.2. Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği..... | 61 |
| 3.3.3. Utangaçlık Ölçeği (UÖ).....               | 62 |
| 3.3.4. Yalnızlık Ölçeği (UCLA) .....             | 62 |
| 3.4. Verilerin Toplanması .....                  | 63 |
| 3.5. Verilerin Analizi .....                     | 63 |

### BÖLÜM IV

|                |    |
|----------------|----|
| BULGULAR ..... | 65 |
|----------------|----|

### BÖLÜM V

|                |    |
|----------------|----|
| TARTIŞMA ..... | 76 |
|----------------|----|

### BÖLÜM VI

#### SONUÇ VE ÖNERİLER

|                     |    |
|---------------------|----|
| 6.1. Sonuçlar ..... | 79 |
| 6.2. Öneriler ..... | 81 |

## 6.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

## 6.2.2. Uygulamacılara Yönelik Öneriler

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| KAYNAKÇA.....                                                 | 84  |
| EKLER.....                                                    | 90  |
| Ek 1: Kişisel Bilgi Formu .....                               | 90  |
| Ek 2: TBOTEÖ Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği .....       | 92  |
| Ek 3: Utangaçlık Ölçeği .....                                 | 93  |
| Ek 4: UCLA-Yalnızlık Ölçeği .....                             | 94  |
| Ek 5: Anket Uygulama İzni .....                               | 96  |
| Ek 6: Utangaçlık Ölçeği Kullanım İzni.....                    | 97  |
| Ek 7: UCLA Yalnızlık Ölçeği Kullanım İzni .....               | 98  |
| Ek 8: Etik Kurul İzni.....                                    | 99  |
| Ek 9: Özgeçmiş .....                                          | 100 |
| Ek 10: Yüksek Lisans Tezi Orijinallik Raporu (TURNITIN) ..... | 101 |

## TABLOLAR DİZİNİ

|                                                                                                                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tablo 1. Öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı.....                                                                                                       | 59 |
| Tablo 2. Öğrencilerin UCLA Yalnızlık Ölçeği, Utangaçlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanları.....                                                          | 65 |
| Tablo 3. Öğrencilerin cinsiyetine göre UCLA Yalnızlık Ölçeği, Utangaçlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanlarının karşılaştırılması.....                    | 65 |
| Tablo 4. Öğrencilerin yaş grubuna göre UCLA Yalnızlık Ölçeği, Utangaçlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanlarının karşılaştırılması.....                    | 66 |
| Tablo 5. Öğrencilerin kardeş sayısına göre UCLA Yalnızlık Ölçeği, Utangaçlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanlarının karşılaştırılması.....                | 67 |
| Tablo 6. Öğrencilerin bölümüne göre UCLA Yalnızlık Ölçeği, Utangaçlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanlarının karşılaştırılması.....                       | 68 |
| Tablo 7. Öğrencilerin akademik başarısına göre UCLA Yalnızlık Ölçeği, Utangaçlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanlarının karşılaştırılması.....            | 69 |
| Tablo 8. Öğrencilerin birlikte kaldıkları kişilere göre UCLA Yalnızlık Ölçeği, Utangaçlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanlarının karşılaştırılması.....   | 70 |
| Tablo 9. Öğrencilerin anne-baba birliktelik durumuna göre UCLA Yalnızlık Ölçeği, Utangaçlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanlarının karşılaştırılması..... | 71 |
| Tablo 10. Öğrencilerin anne eğitim durumuna göre UCLA Yalnızlık Ölçeği, Utangaçlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanlarının karşılaştırılması.....          | 72 |
| Tablo 11. Öğrencilerin baba eğitim durumuna göre UCLA Yalnızlık Ölçeği, Utangaçlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanlarının karşılaştırılması.....          | 73 |

|                                                                                                                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tablo 12. Öğrencilerin ekonomik durumlarına göre UCLA Yalnızlık Envanteri,<br>Utangaçlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği<br>puanlarının karşılaştırılması..... | 74 |
| Tablo 13. Öğrencilerin UCLA Yalnızlık Ölçeği, Utangaçlık Ölçeği ve Tek<br>Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanları arasındaki ilişkiler.....                                 | 75 |

**KISALTMALAR**

|               |                                        |
|---------------|----------------------------------------|
| <b>KKTC</b>   | : Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti        |
| <b>MEB</b>    | : Milli Eğitim Bakanlığı               |
| <b>DFA</b>    | : Doğrulayıcı Faktör Analizi           |
| <b>UCLA</b>   | : Ucla Yalnızlık Ölçeği                |
| <b>UÖ</b>     | : Utangaçlık Ölçeği                    |
| <b>TBOTEÖ</b> | : Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği |

# BÖLÜM I

## GİRİŞ

### 1.1. Problem Durumu

Yaşam hızlı bir şekilde değişime uğramakla beraber insanoğlu da bu değişimden ve bu değişim biçiminin getirdiklerinden üstüne düşeni almıştır. Günümüz dünyası hızla değişirken insanoğlunun bu değişimden etkilenmemesi mümkün değildir ve yadsınamaz bir gerçekliktir. Yaşamın içinde bulunan insan yaşamın akışıyla beraber akmaya zorunludur, aksi takdirde buna uyum sağlayamayan bireyler yok olup gider. Yaşam kendi akışında ilerlerken olagelen değişikliklere ayak uydurmak zorunlu hale gelmiştir. İnsanlar yaşamla mücadele için ya bu değişen şeyleri içselleştirmiş ya da uyum sağlayamayarak yok olmuş ya da acı içinde bir yaşama kendini bırakmıştır.

Giderek artmakta olan günlük hayatın temposuna ayak uydurmaya çalışan insanoğlu bu karmaşık ve yoğun yaşam biçiminde çeşitli sorunlarla karşılaşabilir. Bu dönemde bireyin yalnızlık yaşantıları önem kazanır. Birey bu yoğun ve karmaşık durumdan kurtulmak için bazen bilerek tek başına kalmayı isteyebilir. Böylece birey kendini dinleyerek, kendi içine yönelerek kendini daha iyi anlamlandırma ve içselleştirmeye, farklı yönlerinin farkına vararak bunu daha etkili şekilde kullanmaya karar verebilir. Oysa tek başınalık bir seçim değilse ve yoğun yalnızlık duyguları yaşıyorsa birey kaygı ve acıyla yüz yüze gelecektir.

Sanayi devrimiyle beraber ortaya çıkan teknolojik buluşlar hayat akışını hızla değiştirirken insanoğlu da bu dönemdeki gelişmelerden etkilenmiştir. Özellikle tarım toplumundan çıkılıp sanayi toplumuna geçilmesi ve oradan da günümüze kadar geldiğimizde geniş aile yapısından çekirdek aile yapısına geçtiğimizi görürüz. Bu dönüşümsel olgu insanoğlunun yaşam biçimi ve mücadelesini etkilemiştir. Bu yaşamsal döngü bizi yalnızlığa itmiştir. Santrock (1993)'a göre yakın ilişkiler geliştirileme sonucu olarak yalnızlık kaçınılmaz olarak doğar. Yalnızlık duygusu her dönemde karşımıza çıkmakla birlikte en çok hissedilen dönem ergenlik dönemidir.

Yaşamın değişimine uyum sağlamaya çalışan bireyin tek başına olduğu zamanlarda neler yaptığı, ilgi ya da yetenek alanlarına zaman ayırıp ayırmadığı,

genel ve özel yaşamı ile tek başına olma durumunu nasıl değerlendirdiği hayat felsefesini doğrudan etkilemektedir.

Kişi bu yaşam akışı sürecinde kendini yalnız hissedebilir. Bu yalnızlık kişiyi çeşitli faktörler düzeylerde etkileyebilir. Yalnızlık zamanlarında yakıcı bir şekilde acı duyarak yalnızlık hissi yaşayan bireylerin varlığı kadar yalnızlığının değerini bilen ve bu durumu kendisi için olumlu yaşantıya çeviren bireyler de vardır (Long, 2000 ve Rokach, 2011).

Sosyal bir çevreye doğan birey toplumsal yapının bir parçasıdır. Toplumsal bir yapının parçası olan birey sürekli olarak sosyalleşmek, yakın ve uzak çevresiyle iletişime geçmek için harekette bulunur. Etkili bir iletişim kurarak bulunduğu çevredeki toplumsal yapının bir üyesi olmak için çaba harcar. Başkaları ile iletişim içinde olma ihtiyacı, bireyin doğası gereği yaşamında yer alır. Birey doğada yalnız başına yaşayamaz, toplum içine doğar ve toplumun bir üyesi olarak toplumu oluşturan diğer bireylerle etkileşim içerisine girer (Bıyık, 2004).

Birey kaçınılmaz yalnızlıkla karşılaştığı zaman, yalnızlık durumuna bakış açısının etkisiyle bu durumu nasıl yaşadığı ve ne hissettiğinin önemi ortaya çıkmaktadır. Bu çalışmada belirtilen doğrultuda, tek başına olmayı tercih eden ergenlerin yalnızlık ve utangaçlık değişkenleriyle ilişkisi incelenecektir.

Alan yazında tek başına olmayı tercih eden bireylerin yalnızlık olgusunu nasıl gördüğü, nasıl değerlendirdiği ve nasıl başa çıktığıyla ilgili tepkimelerin ifade edilme şekli değişmektedir. Tek başına olma (solitude) ve yalnızlık (loneliness) yalnızlığın birbiriyle ilişkili iki farklı yönüdür. Tek başına olma genel olarak, yalnızlığın kişiyi geliştiren, kendisini tanımasını sağlayan ve kendi potansiyellerini ortaya çıkaran bir yönü olarak ele almıştır (Hollenhorst ve Jones, 2001; Long ve Averill, 2003; Y. Wang, 2006). Yalnızlık (loneliness) ise genel olarak kişiye acı veren, kişinin istemediği bir duruma sokan, kişiyi sosyal ilişkiden soyutlayan, kişinin içinde bulunmak istemediği bir olgu olarak ele alınmıştır (Perlman ve Peplau, 1981; Wein, 2012). Fakat bazı kaynaklarda ayrım bu kadar net değildir (örn. Costache, 2013). Tek başınlığın kaygıyla ilişkilendirilmesi (Gazelle, Workman ve Allan, 2010), tekbaşınlığın yalnızlık gibi olumsuz bir yönünün de bulunması (Detrixhe, Samstag, Penn ve Wong, 2014; Long, 2000). Benzerlikte etkili olabilmektedir.

Tek başına olma herkesin başına gelebileceği bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Çalışmalardan yapılan incelemelere göre her ne kadar tek başına olması olumlu bir durum gibi gözükse de bu olguda da bir kaygının, üzüntünün olduğu görülmekte ve birey olumsuz duygular içerisine düşmektedir. Öte yandan genel olarak tek başına olma durumuna olumlu bir gözle bakılmaktadır.

Long ve Averill'e (2003) göre tek başına olma, kişinin diğer insanların istekleriyle ilgilenmediği; sosyal kısıtlanmanın daha az olduğu, kişinin kendi ruhsal ve bedensel etkinliklerine daha fazla zaman ayırdığı, özgürlüğün ise yaşadığı diğer anlardan daha baskın hissedildiği durumdur.

Tek başına olma yalnız olma demek değildir. Bir kişi fiziksel açıdan yalnızken tek başına olma duygusunu hissedemeyebilir ya da başka bir varlığın yanında tek başına olma durumunu içsel bir şekilde deneyimleyebilir. Bireyler sadece yalnızken değil bir başkasıyla da tek başına olmanın faydalarını yaşayabilir. Yalnızlık genelde negatif bir duygu durumunu ifade ederken tek başına olma ise pozitif olarak algılanır. Tek başına olma kişi için daha faydalı bir süreci temsil etmektedir. Her ne kadar iki kavram karıştırılsa da bu alanda çalışmalar giderek artmaktadır. (Long ve Averill, 2003).

Bazı araştırmacılar tek başına olmanın önemi üzerinde dikkatle durmaktadır ve yalnızlıkla arasında bir çizgi çekmektedirler. Özellikle Bunkers (2008) çalışmasında tek başına olmanın insanlar için bir hediye olduğunu ve kişiye rahatlatıcı bir yalnızlık duygusu sunduğunu belirtmiştir.

Tek başına olma kavramına genel anlamında baktığımızda kişiye yalnızlık kadar acı bir deneyim yaşatmamakta, yalnızlığın verdiği o yoğun üzüntü yaşantısını sunmadığını görmekteyiz. Tek başına olma kişiye olaylara farklı bir pencereden bakma olanağı sunarak farklı bakış açılarının kapılarını açar. Bu sayede birey daha özgün, daha yaratıcı, daha aktif olur. Birey yazdığı bir şiire yeni bir gözle bakabilir ya da karşılaştığı bir probleme farklı açıdan yaklaşabilir. Birey birden yeni bir iç gözü kazanarak sorunlarını yeni bir gözle çözebilir. Tek başına olmanın diğer bir olumlu yanı kişiye özgürlük hissi vermesidir. Kişi tek başınalığı sırasında kendisini baskılardan uzak rahatlamış, huzur ve barış içinde hissedebilir. Bireyin kendi hayatına dair derin anlamları işlemesi de tek başına olmanın bireye verdiği bir başka hediyedir (Bunkers, 2008).



Tek başına olma durumunu deneyimleyen kişiler bu yaşantıyı farklı yönlerden kendini geliştirerek sunabilirler. Bu durum bireye rahatlayıp dinlenme olanağı sunmakta kendisi ve yaşamı hakkında düşünme becerisi kazandırmakta, problemlerini daha sağlıklı değerlendirmek için kullanabilmektedirler.

Sonuç olarak her birey yalnızlık durumuyla karşı karşıyadır. Yalnızlık durumu dünyamızda yaygın olarak görülen bir olgudur. Gelişen dünyamızla beraber değişen yaşantılarla birlikte yalnızlık olgusu da değişerek günümüze kadar gelmiştir. Yalnızlık durumu bazen bir ihtiyaç olarak karşımıza çıkarken bazen de istenmeyen yaşantılar sonucu karşımıza çıkmaktadır. Yalnızlık bir ihtiyaç ya da bir seçimse birey için olumlu bir deneyim olabilmektedir. Tek başına olmanın kişiyi geliştiren bir yönünün olduğu düşünüldüğünde (Nance ve Meys, 2013) bu olgunun ele alınması bu olguya nasıl bakıldığının belirlenmesi önemli olacaktır. Ülkemizde bu olguyla ilgili bir araştırmanın bulunmaması, bu konunun ihmal edilmiş olması bir problem durumu olarak görülmektedir.

Tek başına olmanın yalnızlık olgusundan farkının ortaya çıkarılması ve bu iki kavram yapısının daha fazla araştırılması gerekmektedir. Belirtilen doğrultuda bu araştırmanın problemini de, üniversite öğrencilerinin tek başına olma sürecini nasıl işledikleri ve bu olgu üzerinde yaşadıkları utangaçlık ve yalnızlık durumlarını ne derece tercih ettikleri ve bu süreçle ilişkili olabilecek faktörlerin incelenmesi oluşturmaktadır.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmada tek başına olmayı tercih eden üniversite birinci sınıf öğrencilerinin tek başına olmayı tercih etme ile yalnızlık ve utangaçlık arasındaki ilişkinin incelenip bunlar arasındaki değişkenlerin ortaya çıkarılması amaçlanmıştır. Araştırmada öğrencilerin tek başına olma durumunu ne derece tercih ettikleri, bu yaşantıyı nasıl deneyimlediklerinin belirlenmesi, cinsiyete göre tek başına olmayı tercih etmenin yaşantısına farklılık getirip getirmediğinin belirlenmesi ve tek başına olmayı yordamada; yalnızlık, utangaçlık, aile, yaş ve cinsiyetin rolünün incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmada ele alınan problemin çözümü için aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır.

### 1.2.1 Alt Amaçlar

Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri demografik(yaş, cinsiyet, kardeş sayısı, medeni duruma göre farklılık göstermekte midir?

Katılımcıların tek başına olmayı tercih etme düzeyleri nelerdir?

Bireylerin tek başına olmayı tercih etmede utangaç olma düzeyleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?

Bireylerin tek başına olmayı tercih etmesi ile yalnız olma düzeyleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?

Bireylerin tek başına olmayı tercih etmesi ile yalnız olma düzeyleri ve utangaçlık olma düzeyleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?

### 1.3. Araştırmanın Önemi

Yalnızlık birçok durumda karşılaşılabileceğimiz bir süreç olmakla beraber karmaşık bir süreçtir. Çoğu insan yalnız olduğunun farkında değildir. Bazı insanlar ise yalnız olduklarını yadsırlar. Kişi yalnız olduğunu idrak ettiği ya da kabullendiği zaman bu durumlarını onaylanacak ve olumsuz duygu durumuna gireceklerdir. Sosyal beceri eksikliğinin farkına varan kişi kendisini toplumdan dışlanmış hissedip aşağılık duygusuna kapılabilir. Ayrıca günümüz toplumunda yalnızlığın güçlüden çok zayıf insanlar için olduğu algısı yer edinmiştir. Özellikle güçsüzler, hastalar, çocuklar ve yaşlılar bu gruba girmektedir. Günümüzde sürdürdüğümüz yaşam biçimi de bu görüşleri desteklemektedir.

Bu çalışmada hukuk ve psikoloji öğrencileri ele alınmıştır. Bu iki bölüm üzerinde durulmuştur. Çünkü hukuk için insanların adalet duygusu düşünülmüştür. Başka bölümde okuyan öğrenciler ile hukuk bölümünde okuyan öğrencilerin adalet duyguları arasında benzerlik ya da farklılık olabileceği varsayılmıştır. Genellikle hukuk gerçeklerin yanında yer alır ve işlemleri yaparken hukuk sistemine göre hareket eder. Burada hukuk öğrencileri, soruları yanıtlarken öylesine mi yoksa adalet duygusuna dayanarak gerçek fikirleri olan seçenekleri mi işaretleyeceği ele alınmıştır. Psikolojide okuyan öğrencilerin, insanı psikolojik açıdan daha iyi değerlendirebildiği olaylara tepki veren kişileri daha iyi anlamlandırdıkları

düşünülmüştür. Bu olguya psikolojik açıdan değerlendirmek için psikoloji öğrencileri seçilmiştir.

Yalnızlık istenmeyen bir durum olmasına rağmen yine de kaçınılmaz bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Birey yalnızlığın verdiği acıyı, üzüntüyü, baskıyı istememesine rağmen yaşamaya devam eder. Yalnızlığın verdiği bu duygusal durum ile yükü ağırlaşan birey, ancak yalnızlığını kabul edip onu doğru bir şekilde tanımlayıp değerlendirerek aşabilir. Yalnızlığın insanı ve olması gereken bir durum olduğunu kabul edip onunla başa çıkabilmeyi öğrenmek bizi olumlu yöne götürüp iç dünyamızı ve sosyal ilişkilerimizdeki doyumu zenginleştirir (Rokach, 2011). Bu çalışma yalnızlığın farklı yönlerini ortaya çıkarmayı ve yalnızlığın olumsuz taraflarından çok geliştirici yönüne bakabilmeyi amaçlaması açısından bir önem arz etmektedir.

Yalnızlık durumu hayattan izole olmuş, hayatı dolu dolu yaşamayan bir durum olarak ve sosyallik karşıtı olarak çoğu araştırmada bir patoloji göstergesi olarak değerlendirilmiştir (Burger, 1995). Fakat yalnızlık durumu çok yönlüdür ve kişinin bu duruma bakış açısına göre duygu durumları değişmektedir. Yine araştırmalara baktığımızda alan yazında tek başına olmanın insanın sağlığı için gerekli olduğuna ve önemine değinen çalışmalar mevcuttur (Long, 2000; Storr, 1988; Suedfeld, 1982).

Ruhsal olarak baktığımızda bireyin sağlığını koruyup devam ettirebilmesi önem arz etmektedir. Bunun için kendi iç dünyasına yönelip olumlu ve olumsuz yönlerini keşfedebilmeli ve süregelen olumsuzlukları değiştirebilmelidir. Abraham Maslow (1970) her bir insanın kendisini aydınlatmanın önemine vurgu yapmıştır. Kişi olmak istediği şeyi bulmalıdır. Bunun yolu da tek başına kalıp tek başınalığın gerçekliğini kabullenmesidir.

Birey tek başına olma durumunu olumlu yönde kullanarak yaratıcılıklarını, düşünme kapasitelerini, spiritüelliklerini geliştirebilirler (Bruneu, 2011). Tek başına olma birey için bir fırsattır. Birey dezavantaj gibi görünen bu durumu olumluya çevirebilirse onun yararına gerçekleşir. Kişi tek başınalığı içsel bir yenilenme olarak değerlendirebilir. Bunu başarabilen birey hayatının birçok yönünü değiştirip bir dönüm noktası yaratabilir. Duygu ve düşüncelerini analiz eder, geçmiş yaşantılarını yeniden değerlendirir, gelecek için yeni fikirler planlar. Sosyal ilişkilerini daha sağlıklı bir şekilde gerçekleştirme şansı bulur. Yapılan araştırmalar gösteriyor ki

kişinin yaşantısında tek başına olma az deneyimlenirse kişinin yaşadığı stres artıyor. Oysa pozitif yönde yaşanan bir tek başına olmada kişilerin karar verme becerileri artmaktadır. Bazı araştırmalarda bireyler bu yaşantının olumlu ve iyileştirici gücünü ortaya koyup bunu kendi benlikleri için bir ödül olarak açıklamışlardır (Burger, 1995).

Araştırmanın ilgili değişkenler açısından önemine bakıldığında, ülkemizde yalnızlığın ve tek başına olmanın ilişkisine dair bir araştırma bulunmamaktadır. Utangaçlık ile tek başına olmanın ilişkisine bakıldığında ise alan yazında daha çok çocuklar (Coplan ve ark., 2013; Gazelle ve ark., 2010) ve ergenler (J. M. Wang, 2016) üzerinde araştırmalar göze çarpmaktadır. Bu çalışma alan yazındaki bu eksiklikleri gidermeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın önemine baktığımızda ortaya çıkan bir diğer bulgu, tek başına olma konusunda ülkemizdeki araştırmalara yönelik iki ölçme aracı kazandırmasıdır. Bunlardan birisi Burger (1995)'in Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği'dir. Bu ölçek yetişkinlerin tek başına olmaya yatkınlığını ölçen tek ölçme aracıdır (Y. Wang, 2006). Diğer ölçme aracı ise Tek Başına Olma Türleri Ölçeği'dir. Bu ölçme aracı da geliştirme aşaması sağlıklı bir şekilde yürütülmemiş olmasına rağmen güncel olarak tek başına olmanın bireyler tarafından nasıl algılanıp deneyimlendiğini gösteren tek ölçektir.

#### 1.4. Sınırlılıklar

Öncelikli olarak, araştırmada seçkisiz örnekleme yöntemi kullanılmadığı için elde edilen bulgularının genellenebilirliği bu çalışmadaki örneklem grupla ve bu örnekleme benzer özelliklere sahip kişilerle sınırlıdır.

Çalışmada elde edilen veriler kesitsel (cross-sectional) olacağı için çalışmanın sonuçlarından nedensel çıkarımlar yapmak mümkün değildir.

Araştırma, çalışma için kullanılacak olan istatistiki tekniklerle sınırlandırılacak olup nicel verilerle sınırlandırılacaktır.

Bu araştırmada tek başına olmayı tercih etme ölçeği, UCLA yalnızlık ölçeği, utangaçlık ölçeği kullanılacaktır.

Araştırma 2018-2019 eğitim öğretim yılında Kıbrıs'ta bulunan Yakın Doğu Üniversitesi bazı bölümlerde birinci sınıfta okuyan gönüllü 1.sınıf öğrencileriyle sınırlandırılacaktır.

Ayrıca kişisel bilgi formu kullanılacaktır.

### 1.5. Tanımlar

**Ergenlik:** MEB'göre ergenlik, erinlik çağına erme sebebi ile biyo-psikolojik bakımdan çocukluğun sonu ile bireyin sorumluluk alma dönemi olan çocukluk ve genç yetişkinlik arasında kalan 12–24 yaşları arasındaki dönemdir. (Kulaksızoğlu, 2002).

**Tek Başına Olma:** Tek başına olma (solitude), kişinin tercihi ya da istenmeyen bir durum sonucu oluşmuş, diğerler kişilerden fiziksel ve psikolojik geri çekilme durumu ve kendi başına olma halidir (Knafo, 2012).

**Utangaçlık:** Kişilerin sosyal etkileşime girmesi veya kaçınması arasında kalmasına neden olan duygusal ve davranışsal ikirciklilik durumudur (Lewis, 2001).

**Yalnızlık:** Yalnızlık (loneliness) Bireyin varolan ilişkileri ile arzuladığı sosyal ilişkileri arasındaki farklılık sonucu yaşanan, hoş olmayan bir duygu durumudur (Peplau ve Perlman, 1981, s.31).

## BÖLÜM II

### KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1. Tek Başına Olma

Maslow(1970)' e göre kendini gerçekleştirmiş bir bireyin niteliği tek başına kalabilmeyi gösterebilme becerisidir. Suedfeld'in (1982) ise tek başınalık yararlılığını ortaya koyar. Storr'a (1988) göre tek başınalığın olumlu yanları olduğunu ortaya koymuştur. 2000'li yılların başında tek başınalığa yönelik çalışmaları yoğunluk kazanmıştır. Larson'a (1997) göre de tek başınalık ergenlere duyuusal yenilenme imkanı sağlamaktadır.

Tek başına olma, yalnızlık (loneliness) kavramıyla örtüşük değildir, yalnızlığın kişiye zevk veren ve daha olumlu yönleri ile ilişkilidir (Long ve Averill, 2003). Tek başına olma kavramı hakkında birçok tanım mevcuttur. Burger (1995) tek başına olmayı, sosyal etkileşimden kaçınma olarak tanımlamıştır. Bu kaçınma çoğu zaman fiziksel kaçınmayı beraberinde getirmekte ve kişiler sosyal ortamlarda diğerleriyle etkileşime geçmeyerek tek başına olma duygusunu yaşayabilmektedirler (Burger,1995). Bir başka tanımda ise, tek başına olma, kişinin isteğiyle ya da istemediği koşullar sonucu meydana gelen, diğerlerinden fiziksel ve psikolojik geri çekilme ve kendi başına olma hali olarak tanımlanmaktadır (Knafo, 2012). Bucholz tek başına olmayı, gelişimsel bir olgu olarak ele almış, kişisel büyüme için olumlu bir deneyim olarak görür. Bucholz'a göre yalnızlık ile tek başınalık aynı şey değildir.

Tek başına olmanın önemiyle ilgili birçok kuramcı önemli tespitlerde bulunmuştur. Larson, tek başına olmayı iletişimsel olarak diğer kişilerden ayrılma olarak tanımlar. Ona göre yalnızlık ise tek başına kalma durumunda ya da kalmama durumunda da ortaya çıkar. Tek başına olmayı kendi içine yönelmesi ve kendini anlayarak kendi varlığına bir anlam katması olarak görür. Galanaki (2004) ise çocukların kaygılarını azaltmada, problem çözmede, kendini kontrol etmede olumlu etkisi olduğunu açıklar. Son dönemde tek başınalıkla ilgili değişkenlere yönelik çalışmalar devam etmektedir. (Chua ve R. Koestner, 2008; Galanaki, 2013; J. M. Wang, Rubin, Laursen, Booth-LaForce ve Rose-Krasnor, 2013; Y. Wang, 2006).

Kişi başkasıyla birlikteyken de tek başına olduğunu fark edebilir. Hatta kalabalık bir ortamda da bu durumu hissedebilir. Birey değişik ortamlarda tek başına olduğunun farkındadır. Öte yandan bir başka birey tek başınalığının farkına varamayabilir. Birey o nedenle burada tek başınalığı yaşayamaz. Tek başınalığı yaşayabilmesi için bunu fark etmesi ve hissetmesi gerekir. Belirli bir yer ve zaman tek başına olmak için yeterli değildir. (Velleman,2013).

Bir başka tanımda ise tek başınalık, bireyin kendi içine, iç dünyasına yönelmesi olarak karşımıza çıkmaktadır. (Barbour, 2014). Kişi kendi hayatının anlamını bulmak ve önemini anlamak için içe yönelir. Bucholz tek başına olmayı, gelişimsel bir olgu olarak ele almış, kişisel büyüme için olumlu bir deneyim olarak görür. Bucholz'a göre yalnızlık ile tek başınalık aynı şey değildir.

Sonuç olarak bakıldığında, tek başına olma ve tek başınalığın önemine dair araştırmalar ve kuramsal bakış açıları, geçmiş dönemden günümüze doğru giderek daha fazla araştırmacının dikkatini çekerek araştırma konusu haline gelmiştir. Araştırmacılar 1900'li yıllar ile 2000'li yıllarda tek başına olma ile ilgili ilerleme kaydetmiştir.

Kuramcılar günümüzde ve sonraki yıllarda, tek başına olmanın farklı boyutlarına, kuramsal açıklanmalarına ve kültürel olarak ele alınışına dair çalışmaları sürdürdüğü ve yeni bulgularla karşımıza çıktığı görülmektedir. Long( 2000) tek başına olmada ilk olarak karşımıza ikili bir sınıflamayla karşımıza çıkmıştır. Zamanla yaptığı çalışmalar neticesinde sınıflama dokuz türe çıkmıştır.

İkili sınıflamaya baktığımızda karşımıza zorunlu tek başına olma hali ve gönüllü tek başına olma halleri çıkmaktadır. Zorunlulukta mecburiyet vardır, gönüllülükte ise kişinin kendi isteği söz konusudur. Bu her iki türün de bireyler için yararları ve zararları olabilmektedir. Zorunlu olarak tek başına olmayı kabul eden bireyler daha mutsuz, daha içe kapanık bir hayat yaşarlar. Deneyimledikleri yaşantılarında doyumsuzluk vardır. Kendilerini dış dünyanın güzelliklerine kapatırlar. Kendi kurguladıkları hayatın bir yansıması olurlar. Kişi bu istenmeyen durumla baş etmede sorun yaşarsa ilk başlarda yaşadığı kaygı gittikçe yoğunlaşacak ve derinleşecektir. Bu durum kişiyi daha başka istenmeyen kötü durumlara götürür. Oysa tek başına gönüllü, istençli olan birey yaşam kalitesini artıracaktır. Duygu ve düşüncelerini ifade etme becerileri gelişecek, yaratıcılıkları artacak, sanatsal

yeteneklerde üst düzey başarı elde edecek, bağımsızlık duygusu gelişecek, yaşantı deneyimleri değerli anlarla sürecelecektir.

Long ve arkadaşları (2003) kapsamlı bir alan yazın taraması yaparak, tek başına olma konusunda önceki sınıflandırmalardan yararlanmışlar ve bunun sonucunda tek başına olmayı dokuz çeşide ayırmışlardır. Her bir çeşit tek başınalığı yaşarken hangi duygu, düşünce ve davranışın baskın olduğunu ifade etmektedir. Dokuz çeşidin yedi tanesi olumlu (kendini keşfetme, iç huzur, özerklik, yaratıcılık, problem çözme, spiritüellik, yakınlık) bir tanesi olumsuz (yalnızlık), bir tanesi nötr (vakit geçirme) tek başına olma yaşantısıdır. Tek başına olma deneyimi gerçekleştiren bireylerin problem çözme yeteneklerinin diğer kişilere göre daha üst derece olduğu gözlenmektedir. Yine tek başına olan kişi diğer kişilere göre kendini keşfederek hayatı daha iyi anlamlandırır. Sorunlarla baş etmede yetenekli ve kendi içinde huzurludurlar.

Yalnız kuramcılar bu konu üzerinde daha fazla araştırma yaparak gözlemlerini ve araştırmalarını çeşitlendirmişlerdir. Y. Wang (2006) Çin ve Amerika Birleşik Devletleri'ndeki üniversite öğrencileri ve yetişkinlerle yaptığı bir araştırma sonrasında, Long ve arkadaşlarının (2003) önerdiği dokuz tek başına olma türünü yirmiye çıkarmıştır. Bu yirmi tek başına olma türü şu şekildedir: yaratıcılık, problem çözme, kendini keşfetme, aydınlanma, duygusal düzenleme, kendini zenginleştirme, yalnızlık, can sıkıntısı, yabancılaşma, özgürlük, hayal kurma, iç huzur, rahatlama, vakit geçirme, hatıralara dalma, yakınlık, aşkınlık, uyum, arttırılmış duygusal farkındalık ve özlemdir. Her ne kadar kuramcılar tek başına olma durumunu çeşitlendirseler de hepsinde bazı ortak özellikler göze çarpmaktadır. O da gönüllü tek başına olma deneyimini yaşayan bireylerin diğer bireylere göre kendi başına yaşantıda daha bağımsız hareket etme, engellerle karşılaşmada başarılı sonuçlar elde etme, hayatını anlamlandırma yaşantıları deneyimleme, iyi vakit geçirme gibi özelliklere sahiptirler.

## **2.2. Tek Başına Olmanın Faydaları**

Tek başına olma kendiyle zaman geçirmedir. Bu evrede birey kendisiyle kaliteli zaman geçiriyorsa hayatıyla ilgili verim artar. Tek başına olma hali istençli bir durumdur. Tek başına olmayı önemli deneyimler yaşayarak geçiren bireyler negatif duygulardan uzaklaşarak hayata daha pozitif duygularla bakarlar. Tek başınalığın



önemini anlamış bireyler hayatlarını olumlu yönde değiştirip aktive etmişlerdir. Tek başına olup bundan korkmayan, yılmayan kişi, bu tek başınalığını olumlu bir yaşantıya dönüştürerek hayatına anlam katar, olayları daha iyi analiz eder, yaratıcı gücü artar ve sorunların pozitif yönüyle ilgilenirler. Bu deneyim bireyin kendi içine dönüp iç huzurunu bulmasına, hayatına anlam katmasına yardımcı olur. Hayatın getirdiği sorunlar karşısında engelleri aşarak problemleri çözerler. Yaratıcılık gücü bu deneyimlerle artar ya da pekişir. Tek başına olan birey kendiyle daha çok zaman geçirdiği için kendisini daha iyi anlar. Duygu ve düşüncelerinin farkındadır. Hedeflerini ona göre koyar.

Nitekim Long (2000), insanların tek başına olduğu zaman isteklerini, ihtiyaçlarını, ilgi ve beklentilerini, önceliklerinin ne olduğunu anladıkları ve buna göre yaşantılarını düzenlemede başarılı olduklarını; öz benlik ve öz anlayışlarında oluşan yenilenme ve değişimle beraber yaratıcılıklarının arttığını belirtmiştir. Bu deneyimi yaşayan bireylerin öz benlik yapısı pozitif anlamda gelişir ve benlik saygısı artar. Benlik saygısı düşük olan bireyler genellikle olumsuz yaşantılar sonucu duygu ve düşünceleriyle kendileriyle ilgili negatif varsayımlarda bulunur. Oysa benlik saygısı yüksek olan kişi kendiyle ilgili pozitif değer yargılarına sahiptir ve biricikliğinin farkındadır. Benlik saygısı yüksek olan kişi başkalarının dediğine göre hareket etmez, kendine güvenir ve kendi değerinin farkındadır. Kendisiyle ilgili ne kadar olumlu duygu ve düşünce beslerse ne kadar olumlu yaşantı deneyimlerse öz saygısının ve öz benliğinin de o derece artacağını bilir. Bu nedenle tek başına olma deneyimini olumlu geçiren bireyler bu tür düşüncelere sahiptir. Nitekim benlik saygısı yüksek ve öz benlik algısı gelişmiş bireylerin sorunlar yada engeller karşısında çaba harcayacağı, bu olumsuzluklarla baş etmede harekete geçip geçmeme de iyimser karar almayı amaçlar (Craft 2002 ve Stawart 2007).

Kişiler tek başına olduğu zaman yaptıkları etkinliklerde ( doğada yürüyüş, yazmak, kitap okumak, müzik aleti çalmak vb.) eğlenip kişiye doyum sağlayan aktiviteler gerçekleştirebilir. Tek başına olma istençli bir durum ise birey başkalarına bağımlılık göstermez, özerk davranır. Bağımsızlığının farkındadır ve bunu iyi halle yaşar. Kendine olan güveni artar. Tek başına olma deneyimi keyifli anlarla geçer. Oysa tek başına olmayı başaramayan bireyler bağımsız değillerdir, diğerlerine karşı yoğun bir bağımlılık duyarlar. Tek başlarına dışarıya çıkmak ya da herhangi bir etkinliğe katılmak istemezler. Kendilerini yalnız hissederler, bu yalnızlık onların

kaygı duymasına neden olur. Tek başına olma deneyimi olumsuz bir yaşantıya dönüşür.

Tek başına olma kişide bir yenilenme, aydınlanma, kendini geliştirme, ruhsal ve fiziksel açıdan rahatlama, bedensel ve fikişsel gençlik oluşumu ve kendini aydınlatmaya dönüşür. Bu anlamda Long'a katılmamak mümkün değildir. Tek başına deneyimini olumlu yaşantılara dönüştüren bireyler kendilerini geliştirecek etkinliklere yönelir ve bu anları haz alarak yaşarlar. Hayatlarına anlam katarlar ve kendi içlerindeki huzura giden yolda ilerlerler. Kişiler bu deneyimden aydınlanarak, törpülenerek, yenilenerek çıkarlar. Birey aydınlanmaya giden bu yolda kendini daha dinç hisseder, hedeflerine daha sağlıklı bir şekilde ilerler. Hayata güvenerek daha sağlam adımlar atar.

Tasavvufta da tek başına olmanın önemi büyüktür. Kişi kendini her şeyden soyutlayarak isteyerek yalnız bırakır. Ethem Cebecioğlu'nun eserinde (2014), tasavvufta zihinsel konsantrasyonu sağlamak ve ruhani bir rahatlama sağlamak için kişi kendini dış dünyadan soyutlanmış bir yere gider ve inzivaya çekilir. Tek başına kalarak, gerek Allah'la konuşup gerek kendi içine yönelip iç monologlarla kalbini yanlış inançlardan, kötülüklerden temizlemeyi amaçlar. Bunun için de yalnız kalması gerekir. Bu tek başınlık gönüllülük gerektirir.

Geçmişe dönük yapılan araştırmalarda birçok düşünür, yazar-çizerin, bilim insanının tek başına olduğu ve tek başınlığın anlamını kavrayarak, bunu dönüştürerek hayatlarını değiştirdikleri ve tarihe, topluma çok büyük eserler bıraktıklarına şahit oluyoruz. Yine birçok yazar ve düşünür hayatlarının bir evresinde anlam boşluğuna girmiş ve bu boşluktan kurtulmak ve hayatın anlamını yeniden kazanmak için tek başına olma deneyimini yeniden yaşamışlardır ( Barbour, 2014 ). Tek başınlıkla tanışan bireyler bunu pozitif yönde aktive etmişlerse o bireylerin kendilerine olan öz saygılarının diğer bireylere göre daha yüksek olduğunu, öz benlik anlayışının daha sağlıklı olduğunu görüyoruz. Bu bireyler hayatlarını olumlu deneyimlerle donatarak kendi benliklerindeki iyimserliği ve yaratıcılığı ortaya çıkarmışlardır. Bu anlamda tek başınlığın önemi kavranmalı ve özellikle ergenler ile ilk gençliğe adım atan bireylere tek başınlığın olumlu yanları aktarılmalı, tek başınlığın yalnızlıkla karıştırılmaması gerektiği söylenmelidir. Çoğu çoğumuz gibi birçok kişi tek başınlıkla yalnızlığı karıştırmakta ve tek başınlığı olumsuz bir

durum olarak görmektedir. Oysa yapılan birçok araştırma gösteriyor ki tek başlılığının farkında olan birey buna olumlu bir algıyla bakarsa hayatını büyük oranda değiştirebileceği görülmüştür. Burada önemli olan bireyin tek başına olmayı gönüllü olarak istemesi ve bu süreci olumlu yaşantılarla donatmasıdır.

Larson'da (1990) bu çalışmalarını ergenler üzerinde yapmıştır. Ergenler üzerinde yaptığı çalışmada birçok gözlemde bulunmuştur. İki örneklem grup üzerinden çalışmalarını ilerletmiştir. Bunlar orta düzeyde yalnız kalan ergenler ile az düzeyde yalnız kalan ergenlerdir. Long araştırmasında orta düzeyde yalnız geçiren ergenlerin az düzeyde yalnız kalan öğrencilere göre eleştiri, yargılama ve düzenleme becerilerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu da görülüyor ki tek başlılığını verimli geçiren bireylerin yargılama, eleştiri gücünün yüksek olduğunu, olayları yorumlama biçiminin diğer bireylere göre daha yapıcı olduğunu gösteriyor. Yapılan birçok araştırma tek başına olma deneyimin pozitif yönüne vurgu yapmıştır. Bu deneyim insanı hayata hazırlayıp sorunlar, engeller karşısında başa çıkma yöntemleri geliştirmesine, problem çözme gücünün geliştirilmesine, hayata farklı pencerelerden bakarak sanatsal yaratıcılığın ve bilişsel başarının artmasına zemin hazırlar.

Knafo (2012)'e göre ise tek başlılık kişiye acı verse bile kişi bu acıyı olumlu bir duruma dönüştürebilir. Tek başlılık anını pozitif yaşantılarla, keyifli aktivitelerle bölerek süreci bu şekilde bitirip yaşantısında olumlu deneyimler geçirebilir. Knafo tek başlılığı acı verici mi yoksa olumlu bir yaşantı mı olacağını bireyin algısına bırakmıştır. Bireyin benlik algısı ve öz yeterliliği yüksekse bireyin hem kendisiyle hem de içinde bulunduğu durumla ilgili algısı değişecektir. Benlik algısı kişinin kendini olumlu ya da olumsuz gördüğüyle ilgilidir. Olumlu düşünce yapısına sahip insanların kendisiyle ilgili benlik algıları pozitifdir ama olumsuz düşünce yapısına sahipse benlik algısı negatif yöndedir. Bu nedenle bireyin düşünceleri önemlidir. Birey negatif bir düşünce yapısındaysa bunu pozitif yöne çekmelidir. Knafo'ya göre birey acıyla başa çıkabilirse onu yaratıcılığa çevirmesi mümkündür. Böyle bir durumda sanatsal yaratıcılık ortaya çıkar ve kişiyi büyük sanatçı konumuna getirebilir. Eğer tek başlılığı acı verici bir durum olmaktan çıkarabilirsek olumsuz gibi görünen bir durum tersine çevrilebilecek ve pozitif yaşantıya dönecektir. Bura da önemli olan acı verdiğini düşündüğümüz bir duruma pozitif yaklaşabilmek, onu farklı bir açıdan görebilmektir. Tek başlılığın gerçek anlamda önemini kavramış

bireylerde sanatsal yaratıcılığın üst seviyelere taşındığını, kendini ifade etme becerisinin diğer kişilere göre daha iyi olduğunu, muhakeme etme becerisinin arttığını görmekteyiz. Tek başına olan birey acı ve kaygı verici durumdan kurtulduğunda içindeki boşluğu dolduracak ve hayatına anlam katabilecektir.

Maslow (1970)' göre ise bireyin hayatı ve kendini anlaması için tek başına olma durumunu gerçekleştirmesi ve bu tek başına olma zamanını iyi ve doğru işlemesine bağlıdır. Birey eline geçirdiği bu zamana iyi davranmalı ve her anını olumlu yaşantılar geçirecek şekilde düzenlemelidir. Birey bu yaşantıyı zaman dilimlerine ayırarak bilinçli bir şekilde anı gerçekleştirmelidir. Birey bilinçli olarak tek başına kalmayı arzulamalı ve bunun için fırsat yaratmalıdır. Tek başına olmaya fırsat bulamayan kişi en ufak bir fırsatı bile kaçırmamalıdır. Gerekirse fedakârlık yaparak diğer aktivitelerini kısırarak kendisine tek başına kalacağı zaman dilimini yaratmalıdır. Maslow'a göre tek başınalığı olumlu geçiren bireyler büyük işlere imza atmış ve kendini gerçekleştirmiş kişilerdir. Yaptıkları işlerden başarı ile çıkmışlardır.

Yaratıcılıklarını ve gerçek anlamda potansiyellerini ortaya çıkarabilmişlerdir. Gerçek anlamda potansiyellerini ortaya çıkarabilmek için bireyin tek başınalığı gerçekleştirmesi gerekir. Birey kendi potansiyelinin farkında olmayabilir. Yaşantısı bu potansiyeli ortaya çıkarak, yön verecek şekilde gerçekleşmemiş olabilir. İşte burada farkına varılmayan bu potansiyelin ortaya çıkması için bireyin tek başına kalması gerekir. Bu kendiyle başbaşalık onu iç dünyasına sürükleyip kendini ve dış dünyayı daha iyi anlamasını sağlayabilir. Kendini tanıyan ve potansiyelinin farkındalığına varan birey çok daha büyük işlere imza atabilir. Büyük filozof Nietzsche de tek başına olmanın önemini vurgulamış, kendini anlama ve aydınlatma ile yaratıcı üretkenlik için tek başına olmanın gerekliliğini belirtmiştir (Storr, 1988, s. 199). Yaratıcılığın artmasındaki önemli faktörlerden birinin tek başınalık olduğu unutulmamalıdır. Kendine zaman ayırmayan ve tek başınalığı acı verici olarak gören bireylerin yaşamlarında olumsuz yaşantılar mevcuttur. Bu kişiler diğerlerine muhtaçlık duyar ve onlara bağımlılık hisseder. Oysa tek başınayı isteyen birey özgürdür ve aydınlanmıştır. Günümüz yaşantısına baktığımızda yaşanan günlük telaş insanın kendisine zaman ayırmasını engellemiştir. İnsanlar birer makine gibi çalışıp kendi yaşamını idame ettirecek şartlarda çalışmaktadır. Çoğu insan zor ve yıpratıcı şartlarda iş yaşamına ayak basmıştır. Ve bu yaşamda bireysel olarak kişinin kendisine vakit ayırması ya yoktur ya da çok azdır. Oysa zor şartlar altında çalışan

bireyin de dinlenmeye kendine zaman ayırmaya ihtiyacı vardır. Bu nedenle işverenlerin de kişilerin dinlenebilmesi için iş ve çalışma koşullarını düzenlemelidir. Tüm bu yaşananlara rağmen kişi kendini bu koşturmanın içinden sıyrıp tek başına kalacağı zamanı yaratmalıdır.

Yukarıda da bahsedildiği gibi birey tek başına kalacağı zamanı mümkün olduğunca çok ayırmalı, ele geçirdiği bu zamanın süresini uzatarak kaliteli bir sürece imza atmalıdır. Çünkü kendine ayrılan kaliteli bir zaman diliminin insana kazandıracağı çok şey vardır. Öncelikli olarak hayatına bir anlam gelir. Tek başına kalan bireyler bu deneyimi anlamlı bir şekilde sürdürüyorsa birey bu durumdan hoşnut olur ve bu durum kendisi için yararlı hale dönüşür. Ayrıca kişiler istemeden de tek başına kalabilir. Yalnız olan bu bireyler kendilerini diğer kişilere karşı kapatarak bir yaşantı gerçekleştirebilir. Kişiler sosyal destek olmadan dahi istemedikleri bir yalnızlıkta bile anlam bulabilirlerse bu durum geliştirici bir yaşantıya çevirebilir (Long, 2000). Bu nedenle kötü görünen yalnızlık olumlu bir tekbaşına olma deneyimine dönüşebilir.

Heintzelman ve King' e (2016) göre insanların yaşamlarında doğal seyrinde olan bir anlam vardır. Fakat bu durum bazen yaşanan olaylar ya da engellerle bozulur ve insanlar yeniden anlam bulma arayışına girerler. İşte bu anlamda tek başınalık çok önemlidir. Çünkü birçok düşünür ve kurama göre istençli bir tek başına olma deneyiminde birey hayatına aradığı anlamı bulur ve katar. Kendini yeniden yapılandırır, iç huzuruna kavuşur, sezgisel gücü artar.

Ebersole'e (1998) göre insanların hayatlarını anlamlandırma yollarında ilişki kurma, inançlar, gündelik işler gibi yollar vardır. Birçoğumuz yaşadığımız toplumda yaşantımızı devam ettirirken kendi inançlarımıza, duygu ve düşüncelerimize göre hayatlarımızı şekillendiririz. Hayatın gündelik işleri arasında kaybolup gideriz. Her an her saniye durmaksızın bir şeyler yapıp uğraşırız yine de istediğimiz gibi olmaz. Anlam yok olup gider. Bunu ortadan kaldırmak için tek başına kalmayı deneyimlemeliyiz. Ancak bu şekilde anlam yeniden kazanılır.

## **2.3. Tek Başına Olma İle İlişkili Kavramlar**

### **2.3.1. Tek Başına Olma ve Sosyal Geri Çekilme**

Kişinin acı veren bir durum, korku, kaygı ya da bir kayıp karşısında kendisini koruma altına alıp kendiniz uzaklaştırmasına, çekmesine Geri Çekilme (Withdrawal) denir. Birey yaşadığı acı ya da kayıp karşısında yalnızlığı seçer. Birey bu durumda gönüllü olarak yalnız kalmak istemese de kendini güven içinde hissetmek için yalnız kalması gerektiğini düşünür. Tek başınlıkta ise birey yeteneğini ve tek başına olma halini kavramış, bu nedenle de yalnızlık halini kaçınılması gereken bir durum olarak görmemektedir. Tek başına olmayı birey kendi seçer ve bu deneyiminde kendini geliştirecek bir yaşantıyı seçer (Galanaki, 2014).

### **2.3.2. Tek Başına Olma ve Sosyal İzolasyon**

Sosyal izolasyon diğerleri tarafından kendisini dışlanmış bulması, reddedilmiş hissetmesi ve diğerlerinden uzaklaştırılması sonucunda ortaya çıkan yalnızlık durumudur (Rubin,1982). Sosyal izolasyon insan hayatının her döneminde karşılaşılabileceği gibi çocukluk döneminde de karşılaşılabılır. Hatta bu durum çocukluk döneminde kişinin diğer çocuklar tarafından reddedilmesi ya da dışlanması sonucu ortaya çıkmıştır (Rubin, Coplan ve Bowker,2009). Düşük sağlık durumu da sosyal izolasyon için önemli bir bulgudur (Heffner, Waring, Roberts, Eaton ve Gramling, 2011; Wethington ve Pillemer, 2014).

Yalnızlık durumunda bu bireyin istemi dışında gerçekleşirken tek başına olma durumunda kişinin kendi isteğiyle bir yalnızlık durumu yaşanır. Diğer kişilerin bireyi dışlaması söz konusu değildir. Olumlu bir yalnızlık hali mevcuttur ( Long ve Ark...2003). Sosyal izolasyon sürecini yaşayan kişinin duygu halinde olumsuzluk ve yıkıcı duygular hakimken tek başına olma durumunda yapıcı, olumlu ve bireyi geliştiren, iyi hissettiren duygular ön plandadır (Burger, 1995; Long ve Averill, 2003

### **2.3.3. Tek Başına Olma ve Sosyal Hissizlik**

Sosyal hissizlik bireyin bir karakteri olarak sosyal durumlara , ilişkilere ya da olaylara ilgisiz kalması, girdiği sosyal ilişkilerden zevk almaması ya da düşük düzeyde zevk alması durumudur. Bu durumun sonucunda birey düşük sosyal ortamlara ve ilişkilere sahip olurlar ( Kwapil ve ark., 2009).

Sosyal hissizliğin tarihine baktığımızda şizoid ve şizofreni gibi kavramlarla beraber adlandırıldığı görülmektedir. Şizofreninin olumsuz yanına baktığımızda sosyal hissizlikten bahsedilmektedir. Sosyal hissizlik sosyal kaygı ile aynı değildir. Sosyal hissizlik durumundaki kişiler toplumla ilişki içerisine girmek istemezler (Kwapil, Silvia ve Barrantes-Vidal, 2014).

Sosyal hissizliğin kaynağına baktığımızda nörolojik yapının etkisi öne sürülmüş, daha çok da duygusal hafızadaki bozulmadan ötürü zevk duyulan yaşantıları yeterince hissedememenin sosyal hissizliğe yol açtığı ortaya koyulmuştur (McGaugh, 2004). Yine bireyin sosyal yaşantılarının ve duygusal süreçlerin de bu durumun ortaya çıkmasında etkili olduğu açıklanmaktadır (Kwapil ve ark., 2014).

Sosyal hissizlik ile tek başına olma durumu arasındaki ilişkiyi incelediğimizde sosyal hissizlik yaşayan bireylerin yüksek düzeyde tek başına kalmayı istedikleri görülmektedir. Oysa ki tek başına olma ile sosyal hissizlik arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır (Brown, Silvia, Myin-Germeys ve Kwapil, 2007). Farklı bir araştırmada ise üniversite öğrencilerinin % 34'ünü sosyal hissizlik oluşturmaktadır (Kwapil ve ark., 2009). Buradan da görüldüğü üzere tek başınalığı ya da tek başına olma durumunu seçmenin sosyal hissizliğin bir göstergesi olmadığı görülmektedir (Kwapil ve ark., 2014). Bir kişi sosyal ilişki açısından çok fazla sosyal ilişkiye sahip olabileceği gibi tek başına olmayı da tercih edebilir (Burger, 1995). Yine sosyal ilişki bakımından kendi iç görüşünü yükseltmek ve iyi olma durumunu iyileştirmek için de tek başına olmayı tercih edebilir (Y.Wang, 2006). Sosyal hissizlik durumunda tek başına olmayı seçme, çoğunlukla nörolojik bozukluklar ve olumsuz sosyal ve duygusal deneyimler sonucu görülür (Kwapil ve ark., 2014).

#### **2.3.4. Tek Başına Olma ve Toplumdan Uzaklaştırma**

Kişinin diğerleri tarafından ihmal edilip karşı tarafa ulaşamaması sonucu ortaya çıkan acı ile beraber kişinin özsaygı, bir yere ait olma ihtiyacı, öz benlik, varoluş gibi değerlerini tehdit altına alan duruma Toplumdan Uzaklaştırma (Ostracism) denir (Williams, 2007).

Toplumdan uzaklaştırma durumlarına baktığımızda geçmiş dönemlerde de bu uygulamanın çokça yapıldığı görülmektedir. Toplumun düzenini sağlamak, disipline

etmek ve güçlendirmek amacıyla bu yönetime başvurulmuştur. Günümüzde de bu durum süregelmektedir (Wesselmann, Williams, Ren ve Hales, 2014).

Toplumdan uzaklaştırma üç gruba ayrılır. Bundalar fiziksel uzaklaştırma, sosyal uzaklaştırma ve siber uzaklaştırmadır. Bunları kısaca açıklarsak bireyin diğer kişiden fiziksel olarak ayrı bırakılması durumuna Fiziksel uzaklaştırma, kişinin diğerleri tarafından dışlanmasına sosyal uzaklaştırma ve kişinin internet ortamında beklenen mesajına, iletişimine cevap verilmemesi de Siber uzaklaştırmadır (Williams, Cheung ve Choi, 2000).

Tek başına olma ile toplumdan uzaklaştırmanın ilişki düzeyini incelediğimizde bireyin kendi seçimi sonucu ile toplumdan uzaklaştırılması ile tek başına olmasında bir bağ söz konusudur. Kişiler reddedilme korkusu ya da uzaklaştırma endişesiyle tek başına kalmayı seçebilirler ( Wesselmann ve ark., 2014). Ya da birey sosyal ilişkiden hoşnutsuz bir durumda ise tek başına kalmayı tercih edebilirler (Fox, 1980). Wesselmann, Ren ve Williams'a (2015) göre ise, toplumdan uzaklaştırılmış bireyler içinde bulundukları durumlarını kendileri için olumlu bir duruma getirebilmek için tek başına olmayı isteyebilirler.

#### **2.4. Tek Başına Olma Sürecine İlişkin Kuramsal Bakış Açıları**

Bu bölümde tek başına olma durumu psikanalitik yaklaşım, varoluşsal yaklaşım bağlanma kuramı, öz belirleme kuramı ve nesne ilişkileri kuramı bakış açılarından ele alınacaktır.

##### **2.4.1. Psikanalitik Yaklaşım**

Tek başına olmaya psikanalitik bakış açısıyla baktığımızda yalnız olma durumu, temel insani bir tecrübe ve çoklu anlamlar yüklenen bir olgudur (Galanaki, 2014). Geçmişten günümüze kadar hemen hemen her birey bu yalnız olma durumuyla karşı karşıya kalmıştır. Kişilerin diğerleriyle iletişim sağlamak kadar hatta belki de daha fazla gerekli bir ihtiyaçtır (Javanbakht, 2006). Tekbaşına kalmanın her birey için bir ihtiyaç olduğu ve her bireyin ele geçirilen bu tek başınalığı verimli bir şekilde geçirmesi gerektiğini savunur. Yalnız yaşantıların acı verici bir durumdan çıkarılıp verimli bir hale dönüşmesi gerekir. Yalnızken okunan bir kitap, bir doğa yürüyüşü ya da müzik dinlemeyle yaşanan tek başınalıkta verim ne kadar artarsa kendiyile geçirilen zaman o kadar iyi geçer. Bir kişi kendine ayırdığı



vakitten ne kadar hoşnutsa tek başına olma hali o kadar olumlu geçmiştir. Birey tek başına geçirdiği deneyimi olumlu yaşantılarla geçirmelidir.

From-Reichmann (1980), yalnızlığın insanlara acı verdiğini ve kişinin bundan kurtulması gereken bir duygu olduğunu, çünkü yalnızlıkla beraber acı çeken insanın gittikçe umutsuzluğa sürüklendiğini açıklar. Her insan zaman zaman yalnızlık duygusuyla yüzleşir. Bazı insanlar için bu yüzleşme katlanılamaz bir hal alır. Öyle ki bu durumun artması ya da uzaması kişiyi anksiyete kadar götürür. Kişide depresif bir hal oluşturur. Umutsuzluğun artması çok ciddi hastalıklara sebebiyet verir. Bu nedenle From-Reichmann bireyin içine düştüğü bu acı yalnızlıktan kendisini kurtarmasına dikkat çeker. Onlara göre yalnızlık acı verir ve bireyin bu acıdan kaçınması gerekir. Eğer birey acı verici bu duygudan kurtulursa ve tek başınalığını olumlu bir şekilde gerçekleştirirse yaşantı anlam kazanır.

Fromm'a (1941) göre insan içinde yaşadığı çevreyle ilişki kurma ihtiyacı hisseder. Bu ilişkileri kendince ve kendi çabasıyla kurmalıdır. Çevresiyle kurduğu ilişki sayesinde yakınlık gerçekleşir. Yalnızlık durumu insanın doğasında var olan bir duygudur, doğal bir sorundur. Kişinin doğumla beraber çevresiyle geliştirdiği bağa göre yalnızlık oluşur ya da oluşmaz. Geliştirdiği bağ güvenli bir bağ ise kendini iyi hisseder. Eğer bu bağ olumsuzsa yada kişi oluşturduğu güvenli bağdan uzaklaşmışsa, kopmuşsa yalnız olduğunu, diğer bireylerden ayrı bir varlık olduğunun ayırımına başlar. Bireysellik arttıkça hayatın tehlikeleriyle tek başına karşılaşır (Geçtan, 2000).

Sullivan (1953)'göre yalnızlık yakınlık kurma ihtiyacının giderilmemesi sonucu ortaya çıkan rahatsız edici, istenmeyen durumdur. Ona göre yalnızlığın ortaya çıkışı bebeklik dönemine kadar gider (Aktaran: Duy, 2003). Sullivan yalnızlığın kökenine kadar inmiş ve bunun nedenini bebeklik döneminde aramıştır. Bebeğin anne ya da onun bakımını üstlenen bireyle olan ilişkisinin bu dönemde ne kadar önem arz ettiği görülmüştür. İlerleyen safhalarda birey çevresinden yakınlık ihtiyacını karşılayamazsa kişinin yalnızlığa düşeceğini ve bu istenmeyen durumun kişiyi umutsuzluğa sevk edeceği vurgulanmaktadır.

Yalnızlığın ilk psikolojik analizini Zilborg (1938) yapmıştır. (Peplau ve Perlman,1982). Yalnızlığın patolojik bir olgu olduğunu söyleyerek bireylerde üç temel güdü olduğunu belirtmiştir. Bunlar kendilik sevgisi, büyüklük ve düşmanlıktır. Freud'un gelişimsel dönemlerini incelediğimizde kişiliğin ve patolojik sorunların

altında bebeklik ve çocukluk dönemindeki yaşantıların olduğunu görmekteyiz (Gençtan, 2010).

Zilboorg (1938) yalnızlığın bireyin hayatında önemli bir anahtar olduğunu söylemiştir. Bireyin sevilmesinin ya da zayıf ve küçük olmasının bireyin yaşantısında meydana getirdiği kaosu açıklamaya çalışmıştır. Yazar yalnızlık ile tek başına olmanın farklı olduğunu ve ayrılması gerektiğini ifade etmiştir. Tek başına olmayı normal ve herhangi bir kayıp olmadan gerçekleştirdiğini söylerken yalnızlığın daha acı verici olduğunu ve insanı yoran kalbini kemiren bir kurt benzetmesiyle yalnızlığın olumsuzluğuna dikkat çekmiştir. Ona göre yalnızlık narsizmin temel özelliklerini taşır (Peplau ve Perlman, 1982).

Psikanalitik yaklaşıma göre kişide ortaya çıkan ilk kaygının sebebi tek başına olmada rol oynar. Bu yaklaşıma göre çocuğun yaşadığı ilk kaygı çok önemlidir. Bu nedenle bebeklikten gelen bu yaşantıyı derinlemesine incelemek gerekir. Bu doğrultuda kişinin çocukluğuna inmek en doğrusudur. Kişinin çocukluğuna inerse özellikle bebeklik döneminde bebek, annesinden ya da kendisi için önemli olan kişiden ayrıldığında veyahut tek başına bırakıldığı zaman ortaya kaygı çıkar. Bireyin annesiyle ya da kendine bakan yardımcısıyla ilişkisi kesilen ya da uzun süre ilgilenilmeyen bebeğin ilk gösterdiği tepkilerden biridir kaygı. Yardımcısız kalan bebeğin yaşadığı bu kaygı sonraki zamanlarda onun yaşantısına etki eder. Bireyin bebeklik döneminde yeterli bağlanma durumu yaşamaması, bu ihtiyacının yeterince doyurulmaması sonucu ortaya çıkan kaygı ilerdi evrelerinin de olumsuz neticelenmesine sebep olur. İleriki evrelerde birey bu durumla başa çıkmak zorunda kalır.

Bu tek başına olma kaygısı evrensel bir kaygıdır. Önemli olan bu kaygıyı atlatabilme becerisidir. Eğer bu tek başına olma durumu hayatın diğer evrelerinde de devam ederse nevrotik bir durum içine girer. Bu yaklaşıma göre tek başına olmak olumsuzluktur.

Tek başına kalmayı narsist ve kötü bir olgu olarak açıklamıştır. Diğer bir söyleşisinde Freud, kişinin gönüllü olarak tek başına kalmasından bahseder. Burada kişi diğer insanlarla iletişimi keserek dünyanın içinde bulunduğu tehlikelere karşı kendisini içe çeker.

Bu yaklaşıma göre çocuk ilk ayrılığını yaşadktan sonra bu ayrılık kaygısı ile baş edebilmelidir. Çocuğun egosal güçlenmesi ve duygusal olgunluğa ulaşabilmesi için bu aşama kritiktir. Bu kritik aşamanın sağlıklı bir şekilde atlatılması gerekir. Bazı Psikanalitik uzmanlar çocuğun kendini keşfetmesinde tek başına olmanın önemine değinirler. Çocuklar tek başına kaldıklarında gelişimsel ödevlerine ve amaçlarına daha kuvvetli odaklanabilirler (Galanaki, 2014).

Psikanalitik görüşe göre bir bireyin ya da yetişkin bir insanın tek başına kalabilme kapasitesi büyük olasılıkla ilgili kişinin annesinin tek başına olabilme kapasitesiyle ilgilidir. Annenin geçmişte kendi yaşantısında geçirdiği tek başına olma durumları ve bu durumlara ait düşünceleri annenin çocuğuna ne düzeyde tek başına olma fırsatı verip vermeyeceğini ortaya koymaktadır. Tek başına olma yaşantısını sağlıklı bir şekilde geçiren bir anne aynı şekilde çocuğuna da bu olanağı sağlayacak, dünyayı ve kendini özgürce tanımasına izin verecektir (Galanaki, 2014).

#### **2.4.2. Varoluşsal Yaklaşım**

Varoluşçuluğun tanımına baktığımızda bireylerin kendi duyguları ile gerçek dünyaları ve diğer kişilerle olan ilişkisine bakar. Bireylerin varoluşa ve kendilerine yönelik farkındalığı günlük yaşamın yada olayların ötesinde ele alınması gereken önemli bir konudur (Sharf, 2014).

Varoluşçu yaklaşımda yalnızlık (loneliness) kavramı anlam bakımından tek başına olma kavramına yakınlık göstermektedir. Tek başınlık konusunda diğer yaklaşımlara nazaran varoluşçu yaklaşım daha katıdır. Bu yaklaşıma göre, insanların hepsi hayatı boyunca yalnız ve tek başınadırlar. Bu kaçınılmaz bir durumdur. İnsanoğlu bu yalnız kalma gerçeğiyle yüzleşmelidir. Bu yaklaşıma göre insan bu dünyada yalnız olduğu gerçeğini kabullenmelidir. İnsan, insan olduğu için her zaman yalnızdır (Murdock, 2012). Bu yalnızlığını bilerek hayatı kucaklamalı ve yaşantısını ona göre şekillendirmelidir.

Kierkegaard'a göre varoluşa yokluğun korkusunu kabullenen birey yalnızlık korkusuyla yüzleşebilir. Öncelikli olarak bu korkuyu kabullenmek gerekir. Bunu kabullendikten sonra kişi birey haline dönüşür. Birey yalnızlığı ve tek başınlığı yeterince deneyimlerse ne olmak istediğini bulabilir. Kendini kalabalık ortamdan ayıran bireyler sadece hakikati, gerçeği bulabilirler. Kierkegaard'ın görüşlerinden

yola çıkıp daha da geliştiren Schopenhauer ( 1999) bağımsızlık olgusunu insanın yalnızlığıyla eş değer tutmuştur. Ona göre kişi yalnızlığı sevmelidir. Ancak bu şekilde bağımsız olabilir.

Varoluşçu fenomenolojistler (Heidegger, 1972; Merleau-Ponty, 1968; Sartre, 1957; Tillich, 1952) Varoluşun temelini yalnızlık olarak görmüşlerdir. Sartre göre ise yalnızlığın kaynağı ise bireyin diğer kişiler arasındaki ilişkiye göre biçimlenir. Birey başkalarının varlığından hareket ederek, onları tanıyarak yalnızlaşır ve tek başına kalır. Sartre bireylerin daima seçim yaptığını ve bu seçimlerin sonucuna göre hareket ettiğini ifade eder. Buna göre tek başına olma bireyde zeminizlik, güvensizlik ve boşluk duyguları yaratır ve bu yüzden kişiler bu duygularla yüzleşebilmelidir. Birey kendi varoluşunu anlamlandırmak ve devam ettirmek istiyorsa bir an önce bu korku ile yüzleşmeli ve yalnızlığı derinlemesine yaşamalıdır. Çoğu birey bu yalnızlık hissinden kurtulmak için gündelik işlerle meşgul olur ya da farklı ilgi alanlarına odaklanır. Yalnızlığın vermiş olduğu acıdan, boşluk hissinden kurtulmak için farklı seçimler yapar. Ancak tek başınalık hissi geçmez. Bu his kendini arka planda hep hissettirir. Bu durum bazen rüya ya da kâbuslarda, bazen de farkındalık anlarında kendini gösterir (Yalom, 2013).

İnsanlar hayatlarının herhangi bir evresinde ölüm ile yüz yüze gelir. Birçok insan inkâr, sosyal ya da dinsel açıdan baktığında farklı savunma mekanizmaları geliştirerek ölümden kaçınır ya da uzaklaşmak ister. Bazıları da psikopatolojiyi seçer (Yalom, 2001). Kişi tek başına bu dünyada yaşadığını fark ettiğinde öz bilinci gelişmiş birey olarak bu duyguyu daha yoğun hisseder. (E. Jackson, 2016). Ölümü hissetmek veya ölümle yüzleşmekle kişi katı bir şekilde tek başınalığının farkına varır. Yabancı bir kişinin ölümü bireye kendi ölümünü hatırlatır. Ölümü fark etmemizi sağlayan gerçek ise özgürlüktür. Özgür olduğunun farkına varan kişi tek başına olduğunun da farkına varacaktır. (Yalom, 2013). Buber'de (1923/1958) Özgürlüğe önem vermiş ve özgürlük için yalnızlığın bir temel taşı olduğunu vurgulamıştır.

Varoluşçular kendimize yönelmemizi, onay almak için kimseye ihtiyacımız olmadığını ve bunu fark etmemiz gerektiğini söyler. Her bireyin seçim yapma hakkının ve özgür olduğunu vurgularlar. Başka birinin varlığına ihtiyacımız olmadığını anlamamızı savunurlar. Bunu fark ettiğimiz an ise yalnızlığımızın başladığını ifade ederler. Birey diğer kişilerle birliktelikten çok kendisiyle baş başa

kalabilmesini belirtir (Corey, 2008). Yine (Corey 2005) birey tek başına kalıp bu zamanı olumlu geçirince kişi için yaşam anlam kazanır. Ona göre insanların yaşamlarının sınırlı olduğu bilgisiyle karşı karşıya gelen birey yaşamını anlamlı kılar. Bu yüzleşme kendi yaşantısında yaşamı anlamlı kılan temel motivasyonu ortaya çıkarır.

Varoluşsal yaklaşıma göre kişinin farklı yönleriyle özgürlük, acı ve karanlık olan tek başınalık yaşantılarının sonucunda kendini daha çok anlamaya ve diğer kişilerle gerçek ve orijinal ilişki kurmaya götürür (E. Jackson, 2016; Yalom, 2013).

İnsan özgürdür, hayatını istediği gibi idame ettirir, fakat yaşamın sorumluluğunu alabildiği kadardır özgürlüğü. Kişi bu sorumluluğu hissetmesi gerekir (Gençtan, 1990)

#### **2.4.3. Bağlanma Kuramı**

Tek başına olma ve bağlanma kuramı arasındaki ilişki incelendiğinde ikisi arasında bir zıtlık söz konusu değildir. Bir paralellik görülür. Bilakis tek başınalık pozitif ise bireyin diğerine güvenli bağlandığını gösterir. Güvenli bir bağlanma için tek başına olma potansiyeli oluşmalıdır. Birey tek başına geçirdiği yaşantılarla deneyimlerle güven kazanır. Tek başına olan birey olumlu yaşantılar sonucu güvenli bir şekilde bağlanır. Bu doğrultuda bağlanma kuramları ile tek başına olma yaklaşımları birbirine zıt değildir (Detrixhe ve ark., 2014).

Çocuğun gelişimi için annesiyle olan iletişimi kadar tek başına olma yaşantıları da önemlidir. Çocuk sadece çevresiyle özellikle annesiyle oluşturduğu yaşantılarla değerlendirilmemelidir. Çocuğun çevresiyle oluşturduğu yaşantı onun kişilik özelliklerini ortaya koymaz. Bunun oluşmasında birçok faktör vardır. Sadece bireyin çevresine ya da annesiyle arasındaki ilişkiye bakarak bir kanıya varamayız. Zira çocuğun kendi yaşantıları da önemlidir. Çocuğun tek başına geçirdiği yaşantının derecesi önemlidir. Çocuğun kendini iyi ve özgür hissetmesi için bu tek başınalık yaşantı önemlidir. Çocuk tek başına olma deneyimi yaşadığında güvenli bir bağlanma kazanır, kendini özgür hisseder ve böylelikle kendini yönetme becerisi kazanır (E. S. Buchholz ve Helbraun, 1999).

Çocuğun yaşantısına baktığımızda annesiyle olan ilişki gözlem altına tutulduğunda annenin çocuğun yaşantısına olan müdahalesi onun güvenli ya da

güvensiz bağlanmasına zemin hazırlar. Annenin çocuğun tek başınalık sürecine müdahale etmemesi çocuğun anneye güvenli bağlanmasını sağlar. Çocuk bu deneyimi müdahale edilmeden kendi yaşamalıdır. Bu yaşantıları kendi içsel gücüne dayandırılmalıdır. Aynı zamanda içsel kaynaklarını kullanarak kendi gerçek potansiyelini ortaya çıkarır (Winnicot, 1958).

Bowlby, zihinsel şemaların hayatımız boyunca değişmediğini ve yaşamın her evresinde kişiyi ve kişilerarası ilişkilerin düzeyini etkilediğini belirtmektedir (Bowlby,1980). Ona göre bağlanılacak olan kişi çocuğun ihtiyaçlarına doğru zamanda cevap verip bebeğin rahatlığını, korumasını ve güvenliğini sağlarsa ve bebeği onaylarsa çocuk güvenli bir bağlanma modeli geliştirecektir. Bundan dolayı da kendisini sevmeye değer bir varlık olarak görecektir ve bu yaşantısı onun diğer evrelerini de etkileyecektir.

Model (1993) diğer bireylere güvenli bir bağlanma gerçekleştiren kişilerin özgür bir biçimde tek başına kalabildikleri ve bu deneyimlerinde Tanrı'yla, sevgiliyle, bir düşünceyle birlikte olduklarını açıklamıştır. Bu yaklaşımda tek başına olmak önemli bir ölçüt, ihtiyaç olarak kabul edilmiş tek başına olmaya odaklanılarak güvenli bir bağlanmanın önemi vurgulanmıştır (Detrixhe ve ark., 2014).

Genel olarak baktığımızda yalnızlık duygusunu yaşayan kişiler genel anlamda güvenli olmayan bağlanma biçimlerine sahipken, tek başına olma durumu bir sağlıklılık durumudur (Rubenstein ve Shaver, 1982). Buna göre yalnızlığın daha çok negatif yönüne değinilirken tek başına olmanın pozitif tarafına vurgu yapılmıştır. Güvenli bağlanma için tek başına olma durumu gerçekleştirilmelidir.

#### **2.4.4. Öz-Belirleme Kuramı**

Ryan ve Deci'nin (2000)'göre bireyin sergilediği özerk davranışlar bireyin kendi iradesinin sonucudur. Bu davranışların temeli bireyin iyi olması ve uyum sağlama yeteneğinin olmasıdır. Burada tek başına olma durumunu nasıl ortaya çıkmıştır, bu önemlidir. Bu kurama göre, bir bireyin tek başına olmasını kendisi mi seçtiği ya da bir zorlama sonucu mu tek başına kaldığı önemlidir (Ryan ve Deci, 2000).

Bu konuyla ilgili başka bir çalışmada tek başına olma deneyimini gönüllü olarak yaşayan kişilerin yalnızlık düzeylerinin düşük olduğu ve iyi olma durumunun

yüksek olduğu varsayılmıştır (Chua ve Koestner, 2008). İsteyerek tek başına kalan bireyler diğerlerine göre daha iyi ve olumlu yaşantılar sergilemiştir. Yalnızlık düzeylerinde bir düşüş gözlemlenmiştir.

#### **2.4.5 Nesne İlişkileri Kuramı**

Bu kurama göre çocuklukta edinilen yaşantılar önemlidir. Her bir yaşantı tek başına olma durumunu etkiler. Tek başına olma yaşantıların kişiyi aydınlatması ve iyi bir yaşantı sunması, çocuklukta oluşturduğu şemalara bağlıdır. Bebeğin annesiyle kurduğu bağ ve iletişim çocuğun bilişsel şemasını oluşturmakta ve bu da ileride tek başına olmayı tecrübe etme şeklini değiştirmektedir. Çocuklukta oluşan şemalar olumlu yaşantılardan oluşuyorsa, anneyle geçirilen yaşantı pozitif ve iletişim iyiye tek başına olma durumu verimli geçer. Çocuk bu durumla daha kolay başa çıkar.

Annesiyle iyi iletişim kurmuş ve annenin baskısı olmadan yaşayan birey, ilerleyen dönemlerde tek başına olmadan korkmaz ve bu durumu kabullenip tek başınalıkla başa çıkabilir (Detrixhe Veark., 2014). Çocuğun tek başına olma durumu ile başa çıkabilmesi için geçmişte oluşturduğu bilişsel şemaların iyi yaşantılarla oluşturulmasına bağlıdır.

Bebeklik döneminde anneyle kurulan bağda anneye gerektiği an ulaşabileceğini, annesinin yanındaki varlığının verdiği güven; ileriki dönemlerde yaşadığı tek başınalığı sağlıklı bir gelişim için gerekli zamanlar olduğunu belirtir Winnicot (1958). Anne ile bebek arasında yeterli derecede sağlanan güvenli bağlanma tek başına olma durumuna olumlu yansıyacaktır.

### **2.5. Araştırmadaki Değişkenlerin Tek Başına Olma İle İlişkileri**

Bu bölümde tek başına olmanın araştırmanın diğer değişkenleri olan yalnızlık ve utangaçlık ile kuramsal yönden ilişkisi ele alınacaktır.

#### **2.5.1. Tek Başına Olma ve Yalnızlık**

Yalnızlık durumu içinde karmaşık yönleri, kişiyi geliştirici ve engelleyici durumları barındıran bir olgudur. Yalnızlık sosyal ilişki eksikliğinden kaynaklanan ve acı veren bir durumdur. Bu, psikoloji alanında sosyal bir eksiklik olarak ele alınır ve kişiyi strese sokan, hoş olmayan ve istenmeyen bir durumdur. Strese neden olan bir deneyim olduğu için psikopatoloji ile ilişkilendirilir. Varoluşçu felsefe ve

psikoloji yalnızlık olgusunu karmaşık bir yaşantı olarak görür ve kişinin var olması ile iyi olması olarak değerlendirilir ( Dahlberg, 2007 ).

Asher ve Paguette ( 2003 )' e göre yalnızlık özlem, mutsuzluk, karamsarlık, yabancılaşma, terk edilmişlik, boşluk gibi duygulara yol açan bireyin kişisel ve sosyal eksikliğinin yol açtığı bilişsel bir farkındalığıdır. Kişi bu farkındalığa ulaştığında tüm bu olumsuzlukları yaşar. Bireyin diğer kişilerle olan sosyal eksikliğinden kaynaklanan bu karmaşada birey kendini yalnız, dışlanmış hisseder. Bu durumun devam etmesi ya da derinleşmesi kişiyi daha kötü sonuçlara götürebilir. İstenmeyen bu durumla karşılaşmak her insanın başına gelebileceği bir olaydır. Geçmişten günümüze kadar süregelmiştir.

Yetişkinlik dönemine geçildiğinde yalnızlığın faktörlerine baktığımızda yalnızlığın nedenleri arasında birçok olgu olduğunu görürüz. Bunlar; kişinin sosyal çevresi, aile ilişkileri ve bu dönemde yaşadığı diğer sorunlar ( Arslan ve ark., 2011). Kişinin içinde bulunduğu toplumsal yapı ve bu yapı içerisindeki diğer olgular kişilerin yaşamlarını olumlu ya da olumsuz etkileyebilmektedir. Ayrıca kişinin bilişsel ve duysal yapısı da bunda etkilidir. Kişinin öz yeterlilik ve özsaygısı düşük ise de kişi karşı taraf ile ilişkiye girmekten kaçınabilir.

Yalnızlığın acı bir boyutu olduğu, olumsuz bir duygu olduğu görülmektedir. Yalnızlık hissi bünyesinde kaygıyla beraber umutsuzluk ve mutsuzluk taşır, kişiye verdiği acıdan dolayı yalnız olmayı isteme durumundan ayrılmaktadır. Çünkü insanoğlu doğası gereğince sosyal bir varlık olarak dünyaya gelir (Karaoğlu, Avşaroğlu ve Deniz, 2009). Sosyalleşemeyen birey bunu istenci dışında gerçekleştirmişse kaygı ve acı hisseder. Doğası gereğince sosyal olarak dünyaya gelen insanoğlu hiçbir zaman acı verici bir yalnızlığı yaşamayı tercih etmez, belki tek başına kalmak isteyecektir ama bu durumda acı verici bir tecrübe yaşantısı bulunmayacaktır.

Bireye acı, sıkıntı veren ve bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal bütünlüğüne karşı zarar veren bir tehlikedir (Kozaklı, 2006). Birey içine girdiği bu istemsiz durumdan kurtulmak için çaba sarf ederse kendi durumunu düzeltebilir, acı verici bir durumu pozitif bir yaşantıya dönüştürebilir. Önemli olan bireyin bu acı verici kaygı durumundan nasıl kurtulacağıdır. Kişi birçok yöntemle başvurarak bu acı verici



durumdan kendini çıkarabilir. Sosyal kulüplere ya da eğitimi için sosyal ortamların oluşacağı çeşitli kurumlara yazılabilir ve yeni bir çevre edinebilir.

Yapılan bir diğer araştırmaya göre iyi bir eğitim almak ya da eğitim düzeyinin düşük olması yalnızlığı yordayan değişkenlerden bir tanesidir. Buna göre eğitim seviyesi düştükçe yalnızlık durumu artmaktadır (Routasalo Savikko, Tilvis, Strandberg ve Pitkälä, 2006; Savikko. 2005; Steptoe. 2013). Buna göre yalnızlık durumuyla baş edebilmenin yöntemlerinden bir tanesi eğitim seviyesini yükseltmek ya da iyi bir eğitim almak olabilir. İyi bir eğitim alan kişi kendini daha iyi ifade eder, çevresindeki olanakları daha iyi değerlendirir, kişilerarası ilişkilerde daha başarılı olabilir. Tabi bu durum her birey için geçerli değildir. Tüm bunlar genel geçer bilgilerdir. Toplumumuzda eğitim seviyesinin düşmesiyle başarı düzeyinin düşmesi, değişkenlik göstermesi bireyi mutsuzluğa götürecek ve özgüven eksiliği yaşatacaktır. Eğitim düzeyi düşük, kendini yeterli görmeyen birey sosyal ortamlara girmekten kaçınacaktır.

Yalnızlık olumlu yönde gerçekleştirilirse insanın psikolojik anlamda mutluluğunu ve iyi olma halini etkileyen bir yaşantı durumuna geçer. Yalnızlığa maruz bırakılan insan bu durumun ne kadar acı verici olduğunun ayırımına varıp bu yalnızlık zamanını çeşitli aktiviteler yaparak anı iyileştirmeye, yaşantıyı düzenlemeye gidebilir. Ancak o zaman iyi bir ruh haline bürünüp pozitif bir deneyim gerçekleştirir. Oysa çoğu insan bunun farkında değildir, içine girdiği yalnızlıktan kurtulmak yerine derinlemesine daha da yalnızlıklarına gömülmektedir. Batıya baktığımızda orada yaşayan toplumların içinde yaşayan bireylerin kendini yalnız hissetme durumunun her geçen gün arttığı bilim insanlarının gözünden kaçmamıştır. Yalnızlık sorunu her geçen gün artan bir ilgi durumuna dönüşüp kendine yeni boyutlar açarak araştırmalara konu olmaya devam etmiştir (Duru, 2005).

Weiss (1987) yalnızlığı sosyal ve duygusal yalnızlık olarak ikiye ayırmıştır. Aile ve özel arkadaşlarla olan kısmi duygusal yalnızlık, sosyal ortamdaki arkadaşlığı ise sosyal yalnızlık olarak belirtmiştir (Çeçen, 2008). Kişinin içine düştüğü bu sosyal ve duygusal durum kişinin yalnızlık durumunu etkilemekte derecesini artırmakta ya da azaltmaktadır. Kişinin kendisiyle ya da diğerleriyle olan algısı yalnızlığın derecesini etkilemektedir.

Paloutzian ve Janigian'a göre yalnızlık, tek başlıktan ziyade bireyin kişilerarası ilişkide arzuladıklarını, ihtiyaç duyduklarını, umduklarını bulamaması sonucu ortaya çıkan itici bir durumdur. Birey ilişki kurduğu diğer bireylerden, etkileşimde olduğu çevreden ya da çevresel faktörlerden yeteri düzeyde doyum almaması sonucu yalnızlık ortaya çıkar. Bireyin beklentilerinin yeterince karşılanmaması ya da beklentilerin boşa çıkması kişiyi yalnızlık durumu içine sokabilir. Her insanın ilgi, istek ve ihtiyaçları farklıdır. Paloutzian ve Janigian bu istek ya da ihtiyacın karşılanamamasının sonucunda kişinin yaşadığı hayal kırıklığı ile birlikte bu itici durum ortaya çıkar. Kişi ummadığı bir durumla karşı karşıya gelir.

Bazı araştırmacılar yalnızlığın anne karnından ayrılışyla başladığını söyler. Birey anne karnındayken kendine uyumlu bir çevrede yaşamakta ve anne karnında beslenmektedir. Ama doğumla beraber çevresi değişen bebeğin uyum sürecinde farklılık gözükür. Doğumla birlikte bir ayrılış süreci başlamış ve kişiyi yalnızlıkla baş başa bırakmıştır. O. Rank' da bunu savunur. Ona göre doğumumuzdan itibaren başlayan yalnızlık ömrümüz sürecince bizi rahatsız eder. Ana rahminden ayrılıkla başlayan bu yalnızlık bizi takip eden bir gölge gibidir.

Bireyin kendiyle beraber getirdiği bu yalnızlık bilinçaltında kaygı verici bir durum olarak kayıtlıdır. Birey yaşadığı bu yalnızlık kaygısını sürekli bilinçaltında taşıyarak bu güne gelir. O dönemden gelen yalnızlık duygusunun ileriki yaşantılarımızı etkilediği vurgulanmaktadır. Tüm yaşamımızı o evreden gelen yalnızlık duygusu etkilemektedir (Gençtan, 1998) da yalnızlığın köklerini doğuma kadar indirgemektedir. Yalnızlığı bebeklik döneminde anne- bebek arasındaki bağımlılığın eksikliğine ya da yoksunluğuna dayandırarak bu duygu bireyin yetişkinlik dönemine uzanır. Birey yetişkinlik evresinde bu duyguyla baş edebilmek için savunma mekanizmasını devreye sokar. Yalnızlık duygusuyla baş etmeye çalışan birey kendisini kaygı ve korku duygusu içinde bulabilir. Yukarıdan da anlaşılacağı gibi birçok kuramcı ya da düşünür yalnızlığın kökeninin doğumla birlikte başladığı ve bu sürecinin yaşamımız boyunca devam ettiği görülmektedir.

Schmitt ve Lawrence ( 1985)' e göre birey sosyal ihtiyaçları karşılanmadığında, kişisel isteklerini gidermediğinde, kişilerarası ilişkilerinde başarısız olduklarında, sosyal ödülleri azaldığı durumlarda yalnızlık duygusu ortaya çıkar. Sosyal ve bireysel istekleri karşılanmayan, doyurucu bir yaşantıya sahip olmayan bireyler

yalnızlık duygusuyla baş başa kalırlar. Bu nedenle bu alanlarda yeterli doyum sağlayan olumlu yaşantıların geçirilmesi gereklidir. Eğer kişinin yaşamında yeterince sosyal ödül varsa, ilişkilerinde başarılı bir durum söz konusuysa kişisel ya da sosyal istekleri yeterince karşılanmışsa bireyin yaşantısında yalnızlık durumu ortaya çıkmaz, çıksa da etkisi daha az hissedilir olacaktır.

Birçok kuramcı yalnızlığı acı verici bir durum olarak görmektedir. Olumlu bir yanı yoktur ama kişi isterse farklı deneyimlerle bu yaşantıyı pozitif bir duruma çevirebilir. Çünkü doğasında yalnızlık olumsuz bir durumdur. Yalnızlık negatif bir duygu halidir, sosyal çevreyle yeteri kadar yoğun bir şekilde ilişki kuramadıkları için birey acı çeker (Perlman ve Peplau, 1981). Bireyin diğer kişilerarası kişilerinde yeteri kadar doyurucu bir ilişki kuramayan birey bu sosyal beceri eksikliğinden dolayı yalnızlık duyar. Sosyal ilişkilerde başarısız olan ve karşı taraf ile yeteri kadar yoğun ve derin ilişki kuramayan birey acı duyar ve kendini yalnız hisseder. Yalnızlık insanın kendi doğasında olmakla beraber bunun düzeyinin artması ya da azalması deneyimlere bağlıdır. Rokach'a göre yalnızlık insanın kendisidir. Yalnızlık her insanın her dönemde karşılaşılabileceği bir durumdur. İnsan olmanın doğasında yalnızlık bulunmaktadır (Rokach, 2011). Hemen hemen yalnızlıkla karşılaşmayan bir insan yoktur.

Yalnızlığın öfke, düşmanlık besleme, karşı tarafa kin gütmeye (Koçak, 2008; Loucks,1980), saldırganlık (Check ve ark.1985; Prinstein, Boerers ve Vernberg 2001) ve şiddet yanlısı davranış ( Yıldırım, 2007) ile bağlantılı olduğu bulunmuştur. Yalnızlık insanda çaresizlik, kaygı öfke, haset gibi kötü duygular barındırır. Dolayısıyla yalnızlık durumuna düşen bireyin bu duyguların birini ya da birçoğunu yaşaması normaldir. Sosyal ilişkisinde başarısız olan kişi topluma; kişilerarası ilişkilerinde başarısız olan kişi diğer bireylere; özel ilişkisinde başarısız olan kişi karşı tarafındaki kişiye karşı ya saldırgan ya da kin güdecek herhangi bir davranışta bulunabilir.

Olumsuz bir duygu olan yalnızlığın nedenlerine bakıldığında birçok neden görülmektedir. Kaygı başta olmak üzere, mutsuzluk, utanma ve dinlenmeme gibi durumlar da yalnızlıkla ilişkili olarak görülmektedir (Russell ve ark., 1980). Negatif bir duygu olan yalnızlık kişinin yaşamını şekillendiren bir duygu durumudur. Kişinin yaşamını olumsuz yönde şekillendiren bu durumdan kurtulmak için kaygı verici tüm

yaşantıları insanoğlunun hayatından çıkarması gerekecektir. Bu durumla baş başa kalan kişi kendini daha az kaygı içine sokacak bir yaşantıyı seçmelidir ya da bu olumsuz zamanı farklı deneyimlerle, etkinliklerle pozitifçe çevireceklerdir.

Diğer insanlarla ilişki kuramayan bireyde değişik duygu durumları yaşanmaktadır. Sosyal beceri eksikliğinden dolayı çevreyle iletişimi kesip kendini soyutlayan birey yoğun bir yalnızlık duygusuna kapılır. Kendini çekme, kapanma, kendine olan saygısını yitirme ya da kendilerine yönelik olumsuz eleştiri görülmektedir. Yalnızlık sadece tek başına kalma durumunda değil diğerleriyle beraberken de ortaya çıkabilir (Wein, 2012). Kalabalık bir ortamda bile kişi kendini yalnız hissedebilir. Kişinin yalnız olması için tek başına kalması şart değildir.

Yaşamın her döneminde ikili ilişkilere ya da sosyal ilişkilere ihtiyaç duyulmaktadır. Sosyal ilişki konusunda yetersiz olan kişi ya da bu ilişki içinden yeterince doyum sağlayamayan kişiler kendilerini yalnızlıkla baş başa bulur. Karşı tarafla kurulamayan ilişki nedeniyle yetersizlik duygusuna, aşağılanmışlık duygusuna kapılan bireyin özsaygısında ve özgüveninde bir azalma olur ve bu durum onu daha da yalnızlaştırır. Bu yalnızlık duygusu bireye göre yoğunluk kazanabilir. Tek başına kalan birey yalnızlığını derin yaşar. Fakat tek başına olmakla yalnızlık arasında bir ayrım vardır ama insanlar bu iki kavrama eş anlamlıymış gibi bakar. Birey tek başına olduğu zaman yalnızlık duygusu yaşadığı gibi kalabalık bir ortamda da yalnızlık duygusu yaşar (Buchholz ve Catton, 1999; Çakıl, 1998; Geçtan, 1988). Kalabalık bir ortamda bireyin yalnızlık çekmediği düşüncesi aldatıcı bir yanılsamadır. Kişinin sosyal ortamda bulunması onun yalnız olamadığını göstermez. Birey içinde bulunduğu kalabalık grup içinde samimi ve derin ilişkiler kuramıyorsa ya da diğer beklentilerini karşılamıyorsa da yalnızlık çekebilir.

Yalnızlık bir insanın boşluk duygusuyla beraber kendini dünyadan kopmuş hissetme duygusudur. Yalnızlık arkadaş eksikliğinden veya başkalarıyla birlikte olma arzusundan ya da başka herhangi bir nedenden ötürü ortaya çıkan bir duygudur. Yalnızlık insanın kendisini dış dünyadan soyutlaması ve ayrı hissedip kendini yaşadığı çevreye yabancı hissetmesidir. Yalnızlık; her insanın yer durum ve zamana göre farklı algıladığı, farklı yorumladığı bir kavramdır (Psk. İlkten ÇETİN, Mart, 2012). Yalnızlığın boyutu kişinin içinde bulunduğu duygu durumunun derecesine bağlıdır.

Bilgin (2003)'e göre yalnızlık, bireyin isteği dışında ortaya çıkan, acı veren bir yaşantıdır. İki tür yalnızlıktan bahsedilir. Biri kişinin çevresinde yeterince insanlar olmasına rağmen kendi ile çevresi arasında bir boşluk bulduğu varoluşsal bir yalnızlıktır. Hissedilen bu yalnızlık başkaları tarafından giderilemeyen, hayat ve ölüm karşısında duyulan yoğun kaygısal durumdur. Diğer tür yalnızlık ise hem nicelik hem nitelik olarak bireyin çevresindekileri algılamadaki yetersizlikten kaynaklı kişilerarası yalnızlıktır. Bu yalnızlık türünde sosyal ilişkilerdeki yetersizlik ve memnuniyetsizlik, arzu ettiği ile gerçek yaşamdaki deneyimin örtüşmemesi sonucu kendini yetersiz bulmasıyla oluşan yalnızlıktır (Bilgin, 2003).

Bir insanın tek başına yaşamayı seçmesi ile yalnızlık arasında bazı farklar vardır. Tek başınalık bir seçim olabilirken yalnızlıkta birey kendisini anlaşılamamış hissedip ya da içinde bulunduğu ortama uyum sağlayamayıp topluma kendini yabancılaşmış hissedebilir. Bu nedenle yalnızlık ve tek başına olma, birbirinden farklı kavramlardır (Dr. Psk. Tayfun DOĞAN, Temmuz 2009). Fakat çoğu kez olduğu gibi bu iki kavram birbirleriyle karıştırılmaktadır. Oysa birisi istenen diğeri istenmeyen bir durumdur. Ayrıca her tek başına olan kişi yalnız değildir.

Kişi tek başınayken yalnız hissetmeyebilir hatta mutlu olabilir. Tek başına olmada birey bu zamanı verimli geçirebilir, derinlemesine düşünebilir, hoş yaşantılar edinebilir. Yalnızlık ise hoş gitmeyen bir durumdur, duygudur. Yalnızlıkta daha çok kaygı ve acı vardır. Burada isteyerek bir yalnızlık seçilmemiştir. Bu durum psikolojik açıdan insanı zora sokabilir. Yalnızlığın artması sonucu birçok istenmeyen durumla karşılaşılabilir. Yapılan araştırmalar hem fiziksel sağlık problemlerinde hem de alkolizm, intihar, depresyon vb. problemlerle ilişkili olduğunu göstermektedir (Russel, Cutrana, Rose, Yurko, 1984). Yalnızlığın boyutu derinleştikçe kişinin içinde bulunduğu psikolojik durum da artmaktadır.

Yalnızlıkla ilgili birçok tanım yapılmış olmasına rağmen ortak bir paydaşımdan bahsetmek zordur. Yine de yalnızlığın yapılan tanımlardan daha derin bir anlam ve duygu olduğunu söyleyebiliriz. Yalnızlık bu terimlerden çok daha farklı bir anlam taşımaktadır (Maustakas, 1961; Hymel ve Renshaw 1984; Asher, Parkhurst, Hymel ve Williams 1990) Yalnızlık ile ilgili kesin bir tanım olmasa da yalnızlık; kişinin, sosyal ilişkiler ağıının nitel ya da nicel anlamda önemli ölçüde yetersiz olduğu durumlarda yaşanan olumsuz bir duygu olarak tanımlanır (Peplau ve Perlman, 1982). Yalnızlığa

dar bir perspektiften bakma onu anlamamızı zorlaştırır. Sosyal ilişkideki yetersizlik yalnızlık durumunu ortaya çıkarır. Peplau ve ark. Kişinin sosyal ilişkilerinde niceliksel ve niteliksel olarak ortaya çıkan yetersizlik sonucu hoş olmayan bir duygu olarak tanımlamıştır yalnızlığı.

Savikko (2008) ise yalnızlığı bireyin kişilerarası ilişkilerdeki doyum eksikliğine ilişkin öznel bir deneyim ve kişiye sıkıntı veren olumsuz duygu şeklinde tanımlamaktadır. Birey diğer kişilerle kurduğu ilişkilerde yeteri kadar bir doyum sağlayamamışsa ve bunun eksikliğini çekiyorsa bir yalnızlık durumuna düşmeye başlar. Bu negatif bir haldir.

Coşan'a (2014) göre yalnızlık bireyin çevresindeki insanların kişiden fiziksel uzaklıkları ve çevresindeki insan sayısının fazla olmasından ziyade bireyin öznel olarak algıladığı bir duygu durumudur. Burada yazar, bireyin arkadaş çokluğunu önemsememiş, hayattan aldığı doyumunu önemsemiştir. Hayattan aldığı doyum düzeyi ne kadar yüksekse bireyin yalnızlığı o kadar azalmaktadır. Doyum azaldığında yalnızlık artar ve bununla beraber birçok sorun gündeme gelir. Burada kalabalıklar önemsizdir, önemli olan yaşantıdan elde edilen doyumdur. Bireyin algılama biçiminin yalnızlığın derecesini etkilediği görülmektedir.

Young (1982) yalnızlığı üç kısma ayırmıştır: Bunlar Geçici, durumsal ve kronik yalnızlıktır. Geçici yalnızlığa baktığımızda Young şöyle açıklamıştır, bireyin uzun süreli değil zaman zaman deneyimlediği yalnızlıktır. Süreklilik arz etmez. Bu yalnızlıkla tesadüfen karşılaşılabilir. Hemen hemen birçok insan bu durumla karşılaşmıştır. Durumsal yalnızlıkta birey özel bir durum içine girmişse veya bir kriz durumundaysa ortaya çıkan yalnızlıktır. Kronik yalnızlıkta ise bireyin sosyal ilişkilerinde en az iki olmak üzere ve iki yıldan daha çok süren sosyal ilişkilerindeki eksiklidir.

Çağımızın temel sorunlarından biri olan yalnızlık durumuna baktığımızda birçok yazar, kuramcı ya da psikoloğun bu konu üzerinde araştırmalar yaptığı görülmektedir. Bu durum geçmişten günümüze kadar süregelmiştir. Yalnızlık ve bu süreçte yaşanan durumlara baktığımızda birçok duygu durumunun olduğu görülmektedir.

Kendini yalnız hisseden kişi, çaresizliğe itilir. Bu duygu durumu eğer daha kötüleşirse depresif durumlara yol açabilir. Kişi yalnızlığıyla baş başa kaldığında, bu istenmeyen durum ise psikolojik açıdan pek de olumlu bir getirisi olmayacaktır. Çünkü yalnızlık temelde kişinin istemediği bir durumdur. Kişi içine düştüğu bu durumdan çıkmazsa ve uzun süre bu durumda kalırsa çeşitli duygu durumlarıyla karşı karşıya gelecektir. Özellikle depresyon ve yalnızlık arasında pozitif yönde bir ilişki söz konusudur. Depresyon düzeyi artıkça yalnızlık artmakta; yalnızlık artıkça ise depresyon düzeyi artmaktadır. (Dr. Psk. Tayfun DOĞAN, 2009). Bu nedenle birey bu yalnızlık duygusundan ya kaçmak ya da kaçınmak istemektedir.

Başka bir deyişle yalnızlığa giren insanlar depresyonla karşı karşıya gelirler. Kişi eğer kendi durumundan yoğun kaygı duyuyorsa ve yalnızlığından dolayı umutsuzluk içerisine girmişse kendisi için yıkım büyük olacaktır. Süreç intiharla sonuçlanabilir. Yapılan depresyon araştırmalarında kişide umutsuzluk duygusunun şiddeti ile öz yıkım riski arasında ilişki olduğunu bulmuştur (Fawcett ve ark. 1987, Cole 1988, Westfeld ve ark. 1990, Dilbaz ve Seber 1993, Nordstrom ve ark. 1995, Uncapher ve ark. 1998). Geleceğe yönelik olumsuz beklentiler bu riskin artmasını sağlamaktadır.

Yalnızlık kişiye özel bir yaşantıdır. Her insanın yalnızlığı kendi yaşantısına göre şekillenir ve gelişir. Bireylerin kendisini yalnız hissetmesinde bilişsel ve duysal algıları önemli ölçüde etkilidir. Bireyin sosyal çevre ile ilişkileri de kişilerin kendilerini yalnız hissetmelerinde rol oynar. Yalnız kişilerin ciddi sosyal beceri eksikliği gösterdiği (Jones, Freemon ve Goswick, 1981) görölmektedir. Başkalarından kaçınma söz konusudur. Kendini dışlanmış hisseder ya da kapatır.

Yalnızlık kavramının tanımı gelişen dünya ile birlikte büyük bir değişime ulaşmış, günümüz terimine ulaşmıştır. Modern toplumun getirdiklerine bakarak her şeyin değiştiği gibi kavramların da değişikliğe uğradığı ve bu kavramlardan yalnızlığın da dönüşerek yeni bir boyut kazandığı görölmektedir. Özellikle sanayi devriminden sonra birçok tanım ve kavram; ya anlam özelliğini yitirmiş ya da toplumun literatüründe yok olmuştur. Değişip dönüşen toplumla beraber artların yanında eksiler de meydana gelip bireyler sorunlarla yüz yüze kalmıştır. Yeni topluma uyum sağlayamayan birey, yalnızlığın bu değişen boyutuyla yüzleşmiştir. Yalnızlık dünyanın içine girdiği yeni boyutuyla bir anlam ve şekil değişmesine

uğramıştır. Yalnızlık toplumlara, kültürlere göre değişebileceği gibi kişiye göre de değişir. Her bireyin yalnızlığı kendine özgüdür.

Gelişen dünyayla beraber değişen değer anlayışları, gelenek- görenekler, sosyo-ekonomik düzeyi, yeni oluşan meslekler, iş dünyasında değişen bakış açısı, küreselleşme ve insan ilişkilerinin farklılaşması sonucu yalnızlık boyut değiştiren bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Birey kendiyle ve çevresiyle çatışma haline girip soyutlanma aşamasına gelir.

Bireylerin gerek kendileriyle gerek çevreleriyle yaşadığı çatışmadan yola çıkarak yazar ve kuramcılar, insanların yaşadığı aile, okul ortamı, arkadaşlık ilişkisi kısaca çevresini ya da içinde barındığı toplumu baz alarak farklı tanımlamalara gitmiştir. Yani buradan da anlaşılacağı üzere yalnızlık üzerine ortak bir tanım yoktur. Burada yazar ve kuramcılar farklı tanımlarla karşımıza çıkmaktadırlar. Bununla beraber genel olarak kabul görmüş bir tanımda “ Bireyin var olan ilişkileri ile arzuladığı sosyal ilişkileri arasındaki farklılık sonucu yaşanan, hoş olmayan bir duygu durumudur.” Şeklinde ifade edilmektedir ( Peplau ve Perlman, 1981 ).

Yalnızlığın diğer tanımlarına gelmeden önce şunu belirtmekte fayda vardır. Her yaş grubunun yaşayacağı yalnızlık olgusu, her dönem itibariyle var olarak günümüze gelmiştir. Sosyal bir varlık olan insanoğlu bu sorunla yüz yüze kaldığında fizyolojik ve psikolojik olarak rahatsızlıklarla muhatap olmuşlardır. Oysa kendi bünyesinde sosyalliği barındıran insanoğlu, kendi dışında olagelmiş olan diğer kişilerle yakın ilişkiler içerisinde bulunmuştur. Çünkü özünde insan sosyal bir varlıktır. Özellikle ergenlikte okul dönemi sosyal ilişkilerin en çok yaşandığı ortamlardır. Ergenler kendi dışındaki bireylerle bu tür ortamda sorunla yüz yüze gelip bunu çözümleyemezse yalnızlığa maruz kalabilir. Bu da mutsuz bireylerin oluşum temellerini atacaktır.

Bireyin yaşamak istediği ilişki ile gerçek durumu arasında fark var ise ve bu fark günden güne büyüyor ise büyük bir sorunu var demektir. Yani arzu edilen hayat ile gerçek hayat birbiriyle örtüşmüyorsa, bir kaos, bir çatışma ortaya çıkar. Çünkü doyumlu bir yaşam için kişinin halihazırda bulunan ilişkileri ile arzuladığı ya da imaje ettiği ilişki arasında ne kadar çok örtüşme olursa sorun o kadar az olur. Arzularla yaşantılar paralellik göstermelidir. Paralellik yoksa bir çatışma ortaya çıkar. Birey yaşadığı bu çatışma ile içine kapanır ve diğer bireylerle arasına mesafe koyarsa yalnızlık kaçınılmaz olacaktır. Bireyin çevresiyle ilişkisi bu anlamda



önemlidir. Booth (2000), da yalnızlığın sosyal bir beceri eksikliğinden kaynaklandığını düşünmektedir. Sosyal becerisi düşük olan bireylerin kendini yalnız hissettiği ya da bilmeden kendini yalnızlığa ittiği görülmektedir. Burada önemli olan bu noktayı, önemli ayrıntıyı görebilmektir, fark edebilmektir. Bunu fark eden kişi kişiler arası iletişimdeki sorunlarını görmezden gelmek yerine bunu önce kabullenecek sonra da bunu çözmek için büyük bir çaba harcayacaktır. Bunun tam tersi durumunda ise yalnızlığı derinleşen bireyin hayatında daha ciddi sorunlar ortaya çıkacaktır. Yalnızlığa dar anlamda bakmamak gerekir. Geniş bir yelpazeye sahiptir. Zaten geniş bir boyutu olduğu için kuramcılar yalnızlığı farklı şekillerde tanımlamışlardır.

Bir diğer önemli kuramcılar olan Booth, Barlett ve Bahnsack (1992) göre ise yalnızlık, kişilerin sosyal olarak sınırlanması sonucu kişiler arası iletişim becerileri gelişmemiş, yalıtılmış bireylerin yaşadığı durumdur (Er Özkan, 2009). Kişilerarası sosyal becerisi gelişmeyen bireylerde yalnızlık durumu ve yalnızlığın getirdiği kaygı, endişe gibi duygular ortaya çıkar. Bu anlamda kişinin sosyal becerisini geliştirmesi çok önemlidir. Kişiler bu beceriyi geliştirecek çeşitli aktivitelere katılması gerekir.

Asher ve Paguette ( 2003 )’e göre yalnızlık “ Mutsuzluk, boşluk, özlem gibi duygulara yol açan kişinin sosyal ve kişisel ilişki yetersizliğinin bilişsel bir farkındalığıdır. Buradan hareketle sosyal olmayan ve yetersizliği olan kişiler; kendini kimsesiz, reddedilmiş hissedecek ve yabancılaşma endişesi duyacaktır. Bu durum sosyal olmayan kişilerde sıkça rastlanan durumdur. Asosyal kişilikler kendilerini çevreden soyutlama yoluna giderler. Sadece kendilerini çevreye kapatmakla da kalmaz kendi kendilerine de kapatırlar. Bu tür bireyler kendini toplumdan izole edip daha çok yalnızlaşacaktır. Yalnızlaşan bireyin bu durumu arttığında ve derinlemesine olduğunda kaçınılmaz olarak olumsuz sonuçlar meydana gelecektir. Bu durumun önüne geçmek için kişilerarası iletişimin geliştirilmesi gerekir. Bu nedenle araştırmacılar sosyal beceri eğitiminin yalnızlığı önleyeceğini düşünmektedir. Yalnızlığı sosyal ilişki açısından ele alan bir diğer araştırmacı Weiss(1973), yalnızlığı kişinin ihtiyaç duyduğu sosyal ilişkilerin eksikliğine veya değişik sosyal ilişkileri bulunmasına rağmen, bu ilişkilerde yakınlığın, samimiyyetin ve duygusallığın bulunmamasına gösterilen bir tepki olarak değerlendirmiştir. Sosyal ilişkilerde samimi ve yakın davranan bireyler yalnızlıktan kurtulacaktır. Yazara göre kişi asosyal olmayabilir, sosyal bir kişiliktir ama ilişkide bulunduğu insanlarla derin

bir arkadaşlığı yoktur. Arkadaşlığı ya da ilişkici doyurucu değildir. Samimiyetten uzaktır.

Woodward (1967) ise yalnızlığı kişinin insanlarla mekânlarla ve nesnelerle kurduğu pozitif ilişki eksikliğinden kaynaklanan yabancılaşma ve kopukluk olarak tanımlamıştır. Kişinin çevresiyle kurduğu bu ilişki pozitif değil de negatif yönde ilerlerse bahsedilen bu yabancılaşma ve yalnızlık kaçınılmazdır. Bu nedenle birey çevresiyle olumlu bir ilişki içinde olmalıdır. Birey içinde bulunduğu çevreye, mekana alışamamışsa, bir yabancılik çekiyorsa kişi kendini o içinde bulunduğu durumdan soyutlayıp çekecektir. Bu yabancılıktan kurtulmak için kendi iç dünyasına, iç yaşantısına yönelecektir ve böylece kişinin yalnızlığı başlamış olacaktır. Bu çekilmede birey hayatına yeni ya da istediği biçimde bir yaşantı koyamazsa bu yalnızlığı derinleşecektir.

Bireyler çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık döneminde yani yaşamın her dönemini kapsayan o süreçte yalnızlık sorunu ile karşılaşabilmektedir. Hiç kimse diyemez ki ben hiç ama hiç yalnızlıkla karşılaşmadım. Bu nedenle kuramcılar yalnızlığı tanımlarken bu değişkenleri göz önünde bulundurmak zorundadır. Çünkü yalnızlık her bireyi farklı etkilediği gibi her dönemden de farklı etkilenebilmektedir. Her dönemin sosyo- kültürel yapısı, siyasallaşma süreci, teknolojik anlamdaki gelişmeler, bilimsel anlamdaki gelişmeler farklı olduğu için de yalnızlık farklılaşmakta, çeşitlenmektedir. Topluma entegre edilen yukarıda sayılan tüm bu etkenler bireylerde farklı yalnızlıklar ortaya çıkarmaktadır. Ayrıca her kişi bireysel açıdan farklı olduğu içinde kişinin yaşadığı yalnızlık deneyimi kişiye özgü olacaktır. Her bireyin yalnızlık deneyimi bu nedenle birbirinden farklıdır. ( Weiss,1973) yalnızlığın şiddeti bireyin hissettiği duygunun şiddeti ile doğru orantılıdır.

Yalnızlık, bireyin ilişki kurduğu kişi sayısı ile değil, çevresinde bulunan bireylerle kurduğu ilişkiden ne kadar doyum aldığı ile ilgilidir. Yalnızlık duygusunu hisseden kişinin etrafında insanlar olsa dahi kişi kendini reddedilmiş hisseder. ( Ferre İra, 1962; Greene & Kaplan, 1978). Kalabalıklar kişinin yalnız olmadığını göstermez. Herhangi bir kalabalık ortamda bile kişi kendini yalnız hissedebilir. Burada önemli olan bireyin yaşantısından ve çevresiyle ilişkisinden aldığı doyumdur. Samimi ilişkiler kuran, karşıdaki kişiden yaptığı sohbetten zevk alan, bireyler yalnızlığı daha az hissederler.

Roock (1984) yalnızlığı kişinin diğerleri tarafından yanlış anlaşıldığında, dışlandığında, reddedildiğinde, sosyal bütünleşme ve duygusal yakınlık sağlayan sosyal aktivitelere katılmak için uygun arkadaşı olmadığında hissettiği acı veren süregelen bir durum olarak tanımlamaktadır (McWhirter, 1990) sosyal beceri eksikliği olan birey kendini dışlanmış hissetmenin verdiği acıyla yalnızlığı daha derinlemesine yaşar.

Yalnızlık her insanın karşılaştığı veya karşılaşılabileceği bir durumdur. Ne zaman, nerede bu duygu durumuyla karşı karşıya kalınacağı belli değildir. Bu nedenle yalnızlık insan ömrünün herhangi bir dönemsal paydasında ortaya çıkabilecek bir duygu durumu olmakla birlikte, sosyal ve ekonomik boyutları da bünyesinde barındırmaktadır (Duyan, 2008)

Yalnızlığın tarihçesine bakacak olursak çok eskiye, henüz insanın mağara dönemlerinde yaşadığı, avcılık ve toplayıcılıkla uğraştığı çağa, paleolitik çağa kadar gitmek gerekir. Bu dönemde doğa insanoğluna karşı pek de insancıl davranmamıştır. Doğanın sert, çetin koşullarıyla yüz yüze gelen insanoğlunun bu koşullarda doğaya karşı yalnız başına mücadele etmesi söz konusu değildir. Birlikte hareket etme güdüsü onları yalnızlıktan alıkoymuştur.

Tarım toplumuna geçiş, oradan da Endüstri devrimi ile yaşam biçimi değişmiş aile kavramı boyut değiştirerek geniş aileden çekirdek aileye dönüşmüştür. Günümüze kadar gelen çekirdek aileler kentlerde yaşamaya başlamış, yaşanan bu büyük döngüsel hareketlerle uyum sorunuyla karşı karşıya kalmıştır. Uyum sorunu yaşayan insanlar, kendilerini kalabalığın içinde yalnız hissetmeye başlar (Tok, 2004)

İmamoğlu (2008) yalnızlığa kültür, sosyal çevre, aile ilişkileri bakımından ele almıştır. Bu nedenle dört değişkeni vardır. Bunlar:

- Kişilik özellikleri
- Depresyon
- Kültür ve sosyal çevre
- Aile ilişkileridir.

Rokaç'a (2012) göre ise yalnızlığın üç ayırt edici özelliği vardır. Birincisi; yalnızlık insan olmanın temeli olan evrensel bir olgudur. İkincisi; periyodik olarak

herkes tarafından yaşanılmasına karşın yalnızlık özünde kişisel ve durumsal değişkenler tarafından oluşan öznel bir deneyimdir. Yalnızlık burada kendi bireysel farklılığına göre değişiklik arz etmektedir. Üçüncüsü; karmaşık ve çok boyutlu bir deneyim olan yalnızlık, her zaman acı ve ciddi sıkıntı veren bireysel bir olgudur.

Yalnızlığın nedenlerine baktığımızda bunda birçok faktörün etkili olduğunu görmekteyiz. Bireyin aile içindeki durumu ve konumu kişinin kendisi ile çevrede oluşan algının farklı olması, kişinin kendi öz benliği ile ilgili yapısı, kişinin bilişsel ve duygusal yapısı ve psikolojik faktörler etkilidir. Nitekim Haliloğlu (2008) yalnızlığın nedenlerini; Sosyal destek eksikliği, zayıf sosyal beceriler, bireysel ve psikolojik faktörler, düşük benlik algısı, bilişsel faktörler, sıkıntı veren duygular ve duygusal zorlanmalar, toplumsal ve çevresel faktörler olarak sınıflandırmıştır. Bununla birlikte sosyal ilişkilerin miktarı ve kalitesi ile kişisel faktörler de yalnızlığın nedenleridir (Perlman ve Peplau, 1981).

Genel olarak baktığımızda yalnızlığın birçok tanımı yapılmaktadır. Yalnızlık ile ilgili literatür incelendiğinde araştırmacıların yoğun olarak ortaya koyduğu kavramlar; sosyal beceri eksikliği, iletişim beceri eksikliği, düşük benlik algısı, stres durumudur. Bu değişkenler bize yalnızlığın oluşum nedenleri ve bireyler üzerinde etkisi hakkında bilgi vermektedir. Utangaçlık, düşük benlik saygısı, sosyal beceri eksikliği, kişinin kendisiyle algısı vb. tüm bu faktörler yalnızlığın oluşmasına zemin hazırlamaktadır.

Yalnızlık kişilerarası ilişkinin sağlıklı olup olmadığı konusunda bize önemli ayrıntılar verir. Kişinin sosyal becerilerinin yeterliliği hakkında bilgiler sunmaktadır. Yalnızlık tek başına kalmada bir seçim değilse, istenilmeyen bir durumsa bu birey için olumsuzluk işaretidir. Kişi istemeden kendini bu durumun içinde buluyorsa yalnızlıkla beraber birçok olumsuz duygu da (endişe, korku, kaygı vb.) kendini gösterecektir. Yaşadığımız yalnızlık bireyin kişiler arası ilişkide olumsuzluk yaşadığını gösterir. Kişilerarası iletişim becerimizin eksikliği aile problemlerine, yetersizlik duygusuna, tatminsizliğe düşürüp yaşamsal alanımızı olumsuz etkilemektedir (Bolton,1986; Batıgün, 2008).

Yalnızlık boyutu artarsa bireydeki duygu durumlarında da farklılık görülür. Yalnızlığın insanı bunalım içine almasıyla birey çöküntüye girebilir. Yıkıcı bir yöne kayan yalnızlık da kişi intihar girişimlerine kalkışır. Birçok insan yalnızlıkla başa

çıkamayıp bozulan ruh sağlığıyla intihara sürüklenmektedir. Anksiyete, depresyon ve uyku düzeninin bozukluğu fiziksel rahatsızlıklarla da ilişkilidir (Ceyhan ve Ceyhan, 2012). Yalnızlığı derinleşen bireyler de görülen tüm bu olumsuz durumların yaşanmaması için erken müdahale şarttır ve kişi iletim konusundaki sorununu çözmeli ve sosyal beceri yeteneğini geliştirmelidir.

Yalnızlık duygusuyla beraberinde gelen acı ve kaygıyla bireyde depresyon, alkolizm, intihar, akademik başarısızlıklar oluşur (Odacı, 1994). Yalnızlığa düştüğünü ya da fark ettiğini gören birey belki ilk başta yalnızlığı bu kadar acı verici görmeyecek hatta umursamayacaktır. Fakat zaman işledikçe ve yalnızlık derinleştikçe kendisinde oluşan olumsuz duygu yoğunluğunu fark edecektir. Kişi kendini bu olumsuz duygu durumundan çıkartmalıdır. Aksi takdirde yukarıda sayılan birçok olumsuzlukla birey yüz yüze gelecektir.

Yalnızlığa tahammül zordur ve her bireyin tahammül gücü birbirinden farklıdır. Kimisi bu duruma daha kolay tahammül edebilirken kimi de edemez. Yalnızlığa tahammül edemeyen kişilerde baş gösteren sıkılganlık yalnızlığın diğer bir olumsuz yönüdür. Bu durum oluşan can sıkıntısına çare bulamama ve tahammül edememe durumudur. Birey can sıkıntısını nasıl gidereceğini bulmakta zorluk çeker. Böylelikle kişi kendini küçük görür ve olaylara olumsuz bir bakış açısı sergilemesine neden olur. Birey başına gelen olayı olumsuz nedenlerle ilişkilendirme ve olayın sonucunu da olumsuz olarak yorar (Heinrich ve Gullone, 2006).

Ülkemizde yapılan çalışmalar genel anlamda ergenler ile üniversite öğrencilerini kapsamaktadır. Ergenlerle ilgili yapılan çalışmalarda stres, saldırganlık, okul zorbalığı gibi durumlarla yalnızlığın ilişkisine bakılmış, yalnızlığın acı boyutu ele alınıp bu yönüne vurgu yapılarak yalnızlığın artmasıyla bu olumsuz durumların artabileceği varsayılmıştır. Lise ve üniversite öğrencileri üzerinde yalnızlıkla ilgili yapılan çalışmada yalnızlığın negatif yönüne vurgu yapılarak genel anlamda depresyonla (Ceyhan ve Ceyhan, 2012), sosyal kaygıyla (Yüksel, 2015), umutsuzlukla (Galioğlu, 2014; Kızılgeçit, 2011), utangaçlıkla (Güler Yılmaz, 2012) ilişkilerine bakılmıştır. Kişilerin yalnızlık ve depresyon düzeyleri de genel olarak ülkemizde, yalnızlığın acı ve kişiyi depresyona götüren yönüne odaklanıldığı görülmektedir.

Özellikle üniversite öğrencileri arasında ve ergenlik döneminde geniş bir yer kaplayan yalnızlık durumu, öğrencilerinin tüm hayatını etkileyebilecek neticeler doğurmaktadır. Birçok araştırmacı yazar, bu konuya dikkat çekerek vurgu yapıp öneminden bahsetmiş ve bu öğrencilere sosyal desteğin sağlanması gerektiğini açıklamışlardır (Arslan, Hamarta, Özyeşil, Saygın, 2011; Buluş, 2000, Karoğlu, Avşaroğlu, Deniz, 2009).

Ergenlik evresi yalnızlık düzeyinin en çok olduğu dönemdir. Bu dönem her birey için önemlidir. Bu dönemi sağlıklı atlamak bireyin gelişimine katkı sağlar. Yapılan araştırmalar bu dönemde yalnızlığın yoğun ve yaygın bir durum olduğunu göstermektedir (Brennan, 1982; Rubenstein ve Shaver, 1982; Williams, 1983; Ostrov ve Offer, 1991).

Tek başına olma ve yalnızlık, birbiriyle ilişkili ama iki farklı yöndür. Her ne kadar birbiriyle karıştırılsa da aralarında belirli düzeyde bir ayrım söz konusudur. Yapılan araştırmalara baktığımızda bunu görürüz. Alan yazında tek başına olma kavramı, yalnızlığın kişiyi geliştiren, kendisini tanımasını sağlayan, içsel deneyim kazandıran, farkındalık yaratıp kişinin içindeki yaratıcı gücü ortaya çıkarıp fırsatlar sunan yönü olarak ele alınmıştır (Bunkers, 2008; Burger, 1995; Hollenhorst ve Jones, 2001; Knafo, 2012; Long, 2000; Long ve Averill, 2003; Long ve ark. 2003; Y. Wang, 2006). Yalnızlık ise kişinin acı çeken yönüne odaklanıp kişiyi diğer bireylerden uzaklaştırarak onun sosyal ilişkiye girmesini engelleyen ya da kaçınmasına neden olan ve sosyal ilişkiye yeterince girememesinin getirdiği olumsuz sonuçtan kişinin istemediği bir olgu olarak ele alınmıştır (Goossens ve ark., 2009; Perlman ve Peplau, 1981). Yalnızlık daha çok negatif bir durum olarak ele alınmıştır.

Rook (1984)'e göre “Bireyin diğer kişiler tarafından anlaşılmadığı, diğerleri tarafından reddedildiği, onaylanmadığı, diğerleriyle sosyal bir bütünleşme kuramadığı, arzu ettiği faaliyetleri gerçekleştirmek için uygun sosyal partnerlerin yokluğu durumunda ortaya çıkan duygusal zorlanma” olarak yalnızlığı tanımlamıştır. Birey burada diğer kişiler tarafından anlaşılmadığını öne sürerek kendini reddedilmiş, dışlanmış hisseder ve bu durum devam ederse bireyde daha yoğun kaygı durumu ortaya çıkar.

Yalnızlık durumunda bireylerin sosyal becerileri düşük olduğundan sosyal ilişkilere yeterince ulaşamamakta (Jones, Hobbs ve Hockenbury, 1982; Burger,

1995), kendilerine ve diğer kişilere olumsuz bakış açısı geliştirmektedirler (Frankel ve Prentice-Dunn, 1990; Burger, 1995). Tek başına olmada ise kişi bu durumunu çoğunlukla kendisi tercih eder (Burger, 1995), kişi bu durumu kendisi tercih ettiği için kişi için bir olumsuzluk söz konusu değildir. Aksine bu durum çok yönlü olarak kendisinin gelişimine fayda sağlar (Burger, 1995; Long, 2000; Long ve Averill, 2003; Y. Wang, 2006).

Burger'e (1995) göre, yalnızlık ve tek başına iki farklı yapıdadır. Biri yalnızlığın olumsuz yönünü diğerinin de olumlu yönünü belirttiğini ortaya koymuştur (Goossens ve Beyers, 2002; Goossens ve ark., 2009).

Sullivan (1953), diğerleriyle yakınlık kurma isteğinin yeteri kadar giderilememesi sonucu ortaya çıkan rahatsız edici bir durum olarak yalnızlığı açıklamaktadır (Aktaran: Duy, 2003). Birey karşı tarafla ilişkisinde belli bir yakınlık derecesine ulaşamadığında istediği sonucu elde edemediği için mutsuzluk yaşar. Bu mutsuzluk yoğunlaşırsa birey kendini çekip yalnızlığa mahkûm edebilir.

Tek başına olma yalnızlık kadar yıkıcı değildir. Kişi bu durumu olumlu değerlendirirse tek başınalık kişi için pozitif bir yön kazanır. Yalnızlık ise acı duyulan bir durumdur. Yıkıcı bir doğası olduğu için şizofreni ve depresyon gibi ruhsal hastalıklarla ilişkilidir (Long ve Averill, 2003). Tek başınalığı olumlu geçiren bireyler hayata daha pozitif bakar.

Tek başına olma gerek mecburi gerekse de gönüllü olarak kabul edilse de bu süreci yaşayan kişi, bu süreci faydalı ve üretken bir şekilde geçirmiyorsa, tek başınalıkta diğerleri ile iletişim kurma becerileri zayıflamışsa, terk edilmişlik duygusuna kapılıyorsa ve kişi kendisiyle ilgili olumsuz yargılar içindeyse tek başına olma durumu, yalnızlığa dönüşmüş demektir (Cacioppo ve Patrick, 2008). Yukarıda sayılan tüm bu olumsuz durumlar yalnızlık durumunda yaşanan olaylardır.

Sonuç olarak, tek başına olma sürecinin olumsuz bir yaşantıyla deneyimlenmesi yalnızlığı ifade eder. Yalnızlık ise doğası nedeniyle kişi için zararlı ve kişiye acı veren bir durumdur ve bu yapılan araştırmalarla da desteklenmiştir (Ernst ve Cacioppo, 1999).

### 2.5.2. Tek Başına Olma ve Utangaçlık

Utangaçlık (shyness) günümüzde sosyal ilişkileri etkileyen önemli etmenlerdendir. Utangaçlık ‘tedirginlik ve kısıtlanma’ duygusu olarak kabul edilir. (Jones, Briggs ve Smith, 1986). Utangaç olan kişi sosyal ilişki içerisinde kendisini tedirgin hisseder. Tedirgin olma durumu onda bir kaygı ya da kısıtlanma durumunu ortaya çıkarır. Rubin ve Coplan (2004)’e göre; utangaçlık sosyal içedönüklüğün en fazla çalışılan türüdür ve sosyal durum karşısında hissedilen kaygı ve sakınma anlamını içerir. Kişi sosyal yenilik ya da ortamda içinde bulunduğu duruma karşı bir kaygı oluşabilir. Jones, Smith ve Briggs (1986)’ e göre “utangaçlık” kişilerarası ilişkileri etkileyen, kişinin bulunduğu ortamda kısıtlanmasını ve tedirginlik yaşamasına neden olan duygudur (Yüksel, 2002). Cheek ve Buss (1981) utangaçlığı, “Diğerleri karşısında meydana gelen huzursuzluk, engellenme ve sosyallikten kaçınma” olarak tanımlamıştır. Enc, 1980 utangaçlığı bireyin diğer kişilerle iletişimde doğal davranışları engelleyen rahatsız edici duygu olarak tanımlamıştır. Ona göre utangaçlık sosyal ilişkilerle ortaya çıkan bir durumdur. Sosyal ilişkiler de ortaya çıkan bu durumdan rahatsız olan kişi kendini engellenmiş hissedecektir.

Antony’e (2004) göre utangaçlık yeni insanlarla tanışma, sohbet etme, telefonla iletişim halinde olma, girişken olma, sorunların üstesinden gelme ya da kendi hakkında konuşma gibi konusu kişilerarası ilişki olan durumlardan rahatsız olma eğilimidir.

Utangaçlık kişilerarası olarak meslek, aile, eğitim ve arkadaşlık ilişkilerini etkileyen bir diğer değişkendir. Utangaçlık bireyleri sosyal yaşamda, iş ve arkadaşlık ortamında etkiler ve yalnız olmasına neden olur (Carducci, 2000). Utangaçlık kişinin hayatının tüm evrelerinde ve kademelerinde kendini gösterebilir.

Carducci (2000) utangaçlığı genel anlamda kişilerarası ilişkide yaşanan sıkılganlık, öz saygı düşüklüğü ve bireyin karşı taraftan reddedilme korkusunun ortaya çıkardığı kaygısal bir sorun olarak görmektedir. Birçok bilim insanı utangaçlığın farklı biçimlerde toplumlarda ortaya çıktığını savunmaktadır. Birçok farklı toplum üzerinde yapılan incelemelerde (Zimbardo, Pilkonis ve Norwood) utangaçlığın nedenlerinin toplumlara ya da kültürel farklılıklara göre değişebileceği açıklanmıştır. Örneğin batı toplumları karşı cinsle ilişki pek yadırgamazken ve ilişki daha rahat kurulurken bu çoğu toplumları için söz konusu değildir.



Hemen hemen bütün toplumlarda geçmiş dönemlere baktığımızda utangaç kişilerin var olduğunu ve çeşitli yazar ve kuramcıların bu konu üzerinde çalıştığı bilinmektedir. Utangaçlık evrensel bir kavramdır, utangaçlık, her toplumda, kültürde, çevrede varlığını sürdürmektedir (Carducci ve Zimbardo 1995). Kişiler yaşadığı topluma göre utangaçlık düzeyleri değişebilir. Batı toplumlarına baktığımızda bireylerin bağımsızlığı, kimseye bağımlı kalmadan kendi ayakları üzerinde durması önemli bir durumken diğer toplumlarda bu durum değişebilir (Kağıtçıbaşı, 1996)

Utangaç insanlar baş edemedikleri bir durumla karşılaşınca kendilerini başarısız olarak görürler. Bu olumsuz düşünceler kendi haklarındaki benlik algılarını etkiler, kendiyile ilgili olumsuz düşüncelerini güçlendirip onaylar (Stevens, 1997)

İnsanın kendi hakkındaki düşüncesi hayat felsefesine yansır. Kişi düşündüğü ve hissettiği gibi yaşamayı bilir. Utangaç bireyler de kendilerine odaklı yaşarlar. Düşünceleri benlik algılarını oluşturur. Nitekim Adler, A. (2002) göre kişinin kendisiyle ya da dünya ile ilgili görüşü, onun hayata kattığı anlamdan iyi anlarız, diye açıklar. Kendisiyle ilgili algısı benlik saygısını etkiler.

Benlik algısı yüksek ve öz yeterli kişiler zorluklar karşısında çaba ve motivasyon gösterir. Öz yeterlilik bireylerin davranışlarını, başarı beklentilerini, motivasyonunu, durum ya da olay karşısında ne şekilde tepki verileceğini, duygusal iyilik halinin kalitesini ortaya koyan ve önem arz eden kararların seçimini etkileyen inançlardır (Craft 2002; Stawart 2007).

Öz yeterlilik inançları, durumları, stresi, strese bağlı olarak verilen tepkileri azaltıp olumsuz yaşantı deneyimleri ve engeller karşısında bireyin nasıl bir tepki vereceğini, başa çıkmanın başlatılıp başlatılmayacağını belirler. (Cutrona ve Troutman 1986; Erdwins ve ark. 2001; Haslam ve ark. 2006; Mazzarella 2006). Yani öz yeterlik, bireyin stresle başa çıkma kapasitesini belirlemektedir (Keskin ve Orgun 2006). Bu bakımdan utangaç bireylerin öz yeterlilik bakımından yeterli düzeye gelmesi ve benlik algılarının geliştirilmesi gerekir.

İleri boyuttaki utangaçlık bireyin özgüvenini sarsıp verimini düşürdüğü gibi aileler ve çevre üzerinde de etkili olmaktadır. Utangaçlık bireyin kendisini çekmesine, yeni kişilerle tanışma şansını ortadan kaldırmasına neden olur.

Utangaçlık, kişinin yaşantısından zevk almasını önleyen en önemli etmendir (Zimbardo, 1977; Hamarta ve Demirbaş, 2009).

Utangaçlık sadece bireylerin sosyal ilişkilerini etkilemez, kişinin değer yargısını, kendine biçtiği değeri, olayları ya da kişilere yönelik bilişsel yorumlamalarını etkiler. Utangaç olan bir kişi kendi duygu, düşünce ve davranışına odaklanıp kendini suçlayıcı yargılarda bulunup başkaları tarafından anlaşılamayacağından ya da olumsuz anlaşılmaktan korkarlar. Bu tür kaygılar kişinin kendi hakkında doğru olmayan ya da olumsuz inançların oluşmasına sebep olur (Henderson ve Zimbardo, 1998).

Lewis'e (2001) göre utangaçlık kişilerin sosyal ortamlarda diğer kişilerle etkileşime girmekle kaçınmak arasında kalmasına neden olan duygusal ve davranışsal ikirciklilik durumudur. Utangaç kişiler kendilerini toplumdan soyutlarlar, sosyal ortamda tam teslimiyetle hareket edemezler. İlişki kurma konusunda içine girdikleri ikircikli durum onları tedirgin eder. İlişki kurmakla kaçınmak arasında duygusal bir durumun içine girerler. Utangaçlıkla beraber ortaya çıkan kaygı da kişi rahatsızlık duyguların içine girer. Utangaçlık( Shyness) sosyal ortamda hissedilen kaygıyla rahatsızlık duygusuna girmesiyle kişinin kendini kısıtlanmış hissetmesidir (Colonnese, Napoleone ve Bogels, 2014).

Utangaç kişilerde konuşmaya yönelik beceri eksikliği görülür, bu nedenle konuşmaya dayalı bu eksikliğin giderilip geliştirilmesi gerekir. Bu eksiklik utangaç bireyin kendisini doğru ifade etmesini, kendini etkili biçimde ortaya koymasını engeller. Model sunularak, geri bildirimler verilerek konuşmaya bağlı bu yetersizliklerin ortadan kalkmasıyla utangaçların beceri yoksunluğundan meydana gelen suskunluklarının giderilmesine yardımcı olunacaktır ( Kelly, 1982).

Utangaçlık hayatın bütün evrelerinde karşımıza çıkmaktadır. Bireyin yaşadığı kaygı ve güven sorunu diğer bireylerden kaçınma için bir sebep olarak görülmektedir. Özellikle çocuklarda ve ergenlerde görülen utangaçlık, çevreyle ilişki kuramama, kişilerarası ilişkilerden kaçınma, diğerleri ile az konuşma ile karşımıza çıkan bir savunma mekanizmasıdır (Köknal, 1981). Bireyin yaşadığı kaygı ya da güven sorunun bireyi bu durumun içine sokar.

Kişide bulunan sosyal beceri eksikliği kişinin utangaç olmasına yol açar. Bu sosyal beceri eksikliği nedeniyle sosyal ilişki kuramayan kişi diğerleri tarafından reddedilme korkusuyla yaşadığı kaygı kişiyi sosyalleşme konusunda isteksiz hale getirir (T.Jackson, Fritch, Nagasaka ve Gunderson, 2002). Kişilerarası ilişkilerde kendine güvenemeyen birey ya az sosyalleşir ya da sosyal ortamlardan kaçınma durumuna girer.

Utangaçlığın nedenlerine baktığımızda birçok faktörün bunu etkilediğini görmekteyiz. İçerik kapanıklık, aşırı sıkılganlık, kişilerarası ilişkide yetersizlik ve benlik saygı düşüklüğü bunlara örnek verilebilir (Eren Gümüş, 2000)

Utangaçlık konusunda bazı araştırmacılar “toplumsal kaygıdan” bahsetmektedir. Toplumsal kaygı bireyin davranışlarını engelleyen ya da sınırlandıran önemli bir olgudur. Başkalarının yanında küçük düşeceğini düşünen birey utanç duyacağı şekilde davranacağını düşünerek kaygı yaşar. Bu sosyal kaygı bozukluğu olarak tanımlanmaktadır (Köroğlu,1996) Toplumsal kaygıdan meydana gelen bir durum kişiyi sınırlandırır.

Geçmişte utangaçlık önemli bir nitelik, kriter, meziyet sayılırken günümüze doğru geldikçe bu bir sorun haline gelmiştir. Kişilerin kendini toplumdan soyutlaması ya da sosyal ilişkideki başarısızlıkla beraber ortaya çıkan kaygı verici durumlar kişiyi toplumla bir bütün olma düşünce ve duygusundan uzaklaştırmaktadır. Nitekim Pilkonis (1977) utangaçlığı; sosyal durumlardan kaçınma, sosyal ortamlara katılmada başarısızlık olarak ifade etmektedir Zimbardo (1977) ise utangaçlığı, toplumsal bir rahatsızlık olarak ele almıştır. Zimbardo’ya göre kişinin utangaçlığı, toplumsal beceri eksikliğinden çok, toplumla bütünleşme çabalarının etkisi altında kalan davranışlar olarak yorumlanmaktadır. Toplumla bütünleşme çabaları yetersizse birey utangaçlığın etkisi altına girecektir.

Zimbardo’ya (1977) göre utangaçlık psikolojik ve fiziksel açıdan engellemelere ve ağır sonuçlara yol açan bir durumdur. Utangaç kişiler sosyal ilişkilerde pek başarılı olmaz, girdikleri yeni ortamlarda yeni kişilerle tanışmakta zorlanırlar. Yaşadıkları kaygı nedeniyle sosyal ortamda yapılan etkinliklerden daha az zevk alırlar. Sosyal ortamda kendini sıkılmış ve dışlanmış hisseder.

Son yıllarda psikoloji alanında yapılan araştırmalarda utangaçlık; fazla konuşmayan, sosyal yeteneklerden yoksun olan ve zaman zaman da sosyal fobi olarak ele alınmıştır (Crozier, 2001). Bazı insanlarda utangaçlık problemi sosyal bir ortamda düşündüklerini ifade edememesinin getirdiği sıkıntı halidir. Çünkü bazı bireyler yaşadıkları kaygı ya da güven eksikliğinden ötürü sosyal ortamda düşündüklerini net bir şekilde ifade edemez. Bu da kişideki kaygıyı ve utangaçlığı artırır. Çünkü kendini ifade edemeyince kendini kısıtlanmış ve diğerlerinin gözünde aşağılanmış hissedebilir.

Utangaçlık kişinin kendini ifade etmesine engel olur. Kişi duygu ve düşüncelerini, doğrularını, değer yargılarını, açıklarken ya sorun yaşar ya da bunları açıklamaktan kaçınır. Karşı tarafın kendisini anlayamayacağını ya da kendisini tam olarak kendisini ifade edemeyeceği kaygısını taşır.

Utangaç kişinin bu durumu ya da duyguyu yenmesi için benlik algısının ve kendisiyle ilgili olumsuz düşüncesinin değiştirilmesi gerekir. Burada psikoloji biliminden yardım alınabilir. Psikoloji bilimi bireyi öncelikli olarak kişiyi biricik olarak görür. Bu nedenle bu bilimden yararlanılabilir. Psikoloji Batı dünyasının yansıttığı kültür çerçevesinde gelişmiş ve yine Batı'nın felsefi değerleri ile biçimlenmiş bir bilimdir (Cheung, 2000; Kağıtçıbaşı, 1996; Pawlik ve d'Ydewalle, 1996).

Kişi kendine yönelir. Utangaçlık durumunda kişinin kendine odaklanması artar, bu durum sosyal ilişkideki iletişimi engeller, sosyal kaygı ve depresyon durumları beraberinde gelir (Zimbardo, 1977).

Utangaç kişiler davranışsal, fizyolojik, bilişsel ve duygusal belirtiler gösterirler. Davranışsal açıdan sosyal ortamlarda tedirginlik, sinirli davranışlar, göz teması kurmaktan kaçınma; fizyolojik açıdan kalp ritminde artma, terleme, yorgunluk, bulantı, baş dönmesi; bilişsel açıdan kişi kendisi ve diğer kişiler hakkında, yaşadıkları olay hakkında olumsuz düşünceler; duygusal açıdan düşük özsaygı, aşırı depresyon, yalnızlık, öz bilinçlilik ve kaygı belirtileri gözlenmektedir (Clark, 2001).

Gard'a (2000) göre utangaç kişi, çoğu kez kaygılıdır. Yeni girdiği sosyal durumlarda çekingenlik gösterir. Gard'a göre utangaç birey içe dönük değildir. Utangaç kişi de bir bakasıyla birlikte olup onu etkilemek ister ama yaşadıkları kaygı

ve korku buna engel teşkil eder. Kişi burada istemediği halde yalnız kalmayı tercih eder.

Yapılan güncel araştırmalara baktığımızda utangaçlığın olumlu ve olumsuz yanlarının ele alındığını görmekteyiz (Colonna ve ark., 2014). Kişi olumsuz yönde engellenip sosyal kaygı yaşarken utangaçlığın pozitif yönde de bireyi etkiler. Pozitif utangaçlık bireyin duygularının düzenlenmesine olanak sağlar ve sosyal ilişkide diğerleriyle iletişime geçmede olumlu bir etki yaratır. Pozitif utangaçlıkta kişilerin samimi olması, sıcaklık hissettirmesiyle sosyal etkileşim artar (Colonna ve ark., 2014).

Utangaç kişiler bazı durumlarda nasıl davranacaklarını bilmiyor olmalarıdır. Sosyal iletişimde baskın değildirler. Utangaç kişiler çok iyi özelliklere sahip olsalar da bunları gösteremeyebilir (Arends, 2000). Utangaç bireylerin aile durumlarına baktığımızda ebeveynleri baskı olan bireylerin çocukları baskıcı olmayanlara göre daha utangaç bir yapıya sahip olmaktadır. Utangaçlıkta genetik ve çevresel faktörlerin etkisi de görülmektedir (Clark, 2001).

Adler'e (2004) göre insanın tüm çabası kendinde oluşacak bir güven duygusu konumuna erişmeye yöneliktir. Bu nedenle de tüm bireyler doğumlarından bu yana yetersizlik duygusunun üstesinden gelmek için çalışır (Adler, 1999). Bazı utangaç kişiler kendilerini yetersiz hissedebilir, bu nedenle böyle hissedenen kişilerin güven duygusunu yükseltmeli ve yetersizliklerini giderici yönde çalışılmalıdır. Böylece kendilerinde oluşan kaygı ortadan kalkacaktır.

Tek başına olma ve utangaçlık durumları arasındaki ilişkiye bakıldığında ortak bir yön olarak ikisinde de sosyal etkileşim içine girmekten kaçınma söz konusudur. (Burger, 1995; T. Jackson ve ark. 2002). Bu kaçınmanın nedenlerine baktığımızda tek başına olma ve utangaçlık durumlarının farklı nitelikte olduğu görülmektedir. Genel olarak tek başınlıkta bireyler tek başına olma durumunu bir tercih sonucu kendilerini toplumdan geri çekerler (Burger, 1995) Bu tercihlerinin altında kendini aydınlatma, rahatlatma, yaratıcılığını ortaya çıkarma, derin düşünme becerisi kazanma gibi sebepler yer alır (Knafo, 2012; Long, 2000; Long ve Averill, 2003; Y. Wang, 2006).

Utangaçlık durumunda ise bir tercih söz konusu değildir. Yaşanan tedirginlik, kaygı, stres, korku ve kendini suçlu hissetme duygusuyla hareket eder. Utangaç bireyler tüm bu nedenlerden dolayı sosyal etkileşimden kaçınıp kendilerini iletişimden çekerler (Colonnesi ve ark., 2014; Izard, Libero, Putnam ve Haynes, 1993; T. Jackson ve ark., 2002).

Utangaçlık alan yazında yalnızlık, depresyon, kaygı, düşük özgüven ve öz saygı, negatif ve çarpıtılmış düşünce yapıları ile ilişkilendirilirken (Alden ve Wallace, 1995; Jones ve Carpenter, 1986; Lazarus, 1982; Miller, 1995; Roberts, Smith ve Pollack, 2000) tek başına olma durumunun kendi içine yönelme, derin düşünme becerisi kazanma, iç dünyasını tanımasını sağlama, yaratıcılık, yenilenme gibi kişinin farkındalıklarını hissedip iyi oluşuyla paralel olduğu ortaya konulmuştur (Bruneau, 2011; Burger, 1995; Long ve Averill, 2003; Rokach, 2011; Y. Wang, 2006).

Sonuç olarak bakıldığında, tek başına olma ve utangaçlık, sosyal ortamda etkileşime, diğerleriyle iletişime girmekten kendini geri çekme bakımından benzer, fakat kendini geri çekme sebepleri bakımından ayrılmış iki farklı durumu ortaya koymaktadır

### **2.5.3. Tek Başına Olma İle Cinsiyet ve Yaş**

Tek başına olma ile cinsiyet arasındaki ilişkiye bakıldığında tek başına olmayı tercih etmenin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı ele alınmıştır. Bu araştırmalar gösteriyor ki Burger (1995), Waskowic ve Cramer (1999), Wang (2006), Hills ve Argyle (2001) tek başına olma ile cinsiyet arasında göze çarpan bir farklılık bulunmamaktadır. Genel anlamda bir farklılık görülme de bazı araştırmacılar, genel görüşten ayrılmıştır. Cramer ve Lake (1998) kadınların erkeklere göre tek başına olmayı daha az tercih etmiştir.

Bu konuda sınırlı sayıda araştırma olduğu için yeterince bir değerlendirme yapılamamaktadır. Bu nedenle bu konuda daha fazla araştırmaya gerek duyulmaktadır. Elde bulunan araştırmaların sonuçlarına göre tek başına olmayı tercih eden bireylerin cinsiyete göre önemli derecede farklılık göstermemiştir.

Tek başına olmayı seçmenin yaşa göre değişip değişmediğine baktığımızda alan yazında çok az araştırma yapıldığı görülmektedir. Bu da konu hakkında sınırlı

bilgiye sahip olduğumuzu göstermektedir. Cramer ve Lake (1998)'nin bu konuda yaptığı araştırmaya göre yaşla tek başına olma düzeyi arasında doğru bir orantı bulunmuştur. Yaşın artışıyla beraber tek başına olmayı tercih etme düzeyinin de arttığını söylemektedir. Alan yazında yapılan diğer sınırlı sayıdaki araştırma incelemelerine baktığımızda tek başına olmanın yaşa göre farklı deneyimlendiği görülmektedir. Bebeklik, çocukluk ve yetişkinlik döneminde deneyimlenen tek başına olma durumu her kesit için farklı bir anlam, yaşantı ya da deneyim sunmaktadır. Çocukluk ve bebeklik döneminde olumlu önermeler, yaşantılar söz konusu ise burada çocuk bir işi başarmanın verdiği duyguyu ve kendini keşfedişi yaşarken (Coplan ve Ooi, 2014), ergenlik döneminde tek başına olma durumu yaşanan sosyal kaygı ve utangaçlık duygularında dolayı yaşanmaktadır (J. M. Wang, 2014, 2016). Yetişkinliğe geçişte ise tek başına olma daha çok olumlu yöndedir. Burada birey rahatlama, eğlenme, güzel vakit geçirme gibi duygu ve durumlarda kendini gösterir (Long ve ark., 2003; Y. Wang, 2006).

Yapılan araştırmalar tek başına olmada cinsiyet ve yaş konusunda sınırlı araştırmalar olduğunu göstermektedir. Alan yazında yeterince bilgi edinebilmek için bu konuda çalışmaların genişletilmesi, derinlemesine araştırmaların yapılması gerekmektedir.

Yalnızlık ile ilgili yapılan araştırmalarda cinsiyet ve yaşa bakıldığında incelenen literatür çalışmalarında, yalnızlık düzeyinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakıldığında birbiriyle çelişkili sonuçların olduğu görülmüştür. Bazı araştırmalarda cinsiyete göre yalnızlık düzeyleri bakımından anlamlı bir fark görülmeği belirtilirken diğer yapılan araştırmalarda ise yalnızlık düzeylerinin farklılaştığı rapor haline getirilmiştir (Çeçen, 2007).

Cutrona'ya (1982) göre genç yetişkin bireylerde yalnızlığın nedeni olarak flört etmede ve bireyin sosyal ilişkilerindeki doyumsuzluk ve memnuniyetsizliktir. Yaparel (1984) birey hayatında oluşturduğu başarıyı ya da başarısızlık durumunu yalnızlık durumuna göre belirlemektedir. Yalnızlık hisseden kişiler dışsal nedenlere yüklenirken yalnızlık hissetmeyenlerin ise içsel nedenlere yöneldiğini söylemektedir.

Buluş (1996) yaptığı araştırmalarda öğrencilerin yalnızlık düzeyinin güdülenme biçimine göre değiştiğini söylemektedir. Ona göre dıştan denetimli öğrencilerin

yalnızlık düzeyi içten denetimlilere göre daha yüksektir. Buna göre bir öğrenci ne dış nedenlere değil de içe yöneliyorsa iç denetimi varsa o bireyin yalnızlık düzeyi azalır.

Kozaklı (2006) üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini incelemiştir. İnceleme sonucu ortaya çıkan bulgulara göre öğrencilerin yalnızlık düzeyinin yaşa göre, öğrencilerin yaşadığı yerin merkezine göre, annelerinin eğitim seviyesine göre değiştiği görülmüştür. Bu örneklemede öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin yaşın ilerlemesi, ailenin daha iyi bir çevrede ikamet etmesi, ailenin eğitim durumunun yüksek olması , bireyin eğitim masraflarını ailesi aracılığıyla ya da kendisi çalışarak iyi bir şekilde karşılamasıyla beraber yalnızlık düzeyinin azaldığı görülmektedir.

## **2.6. Yalnızlığı açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar**

### **2.6.1. Psikososyal Yaklaşım**

Erikson'un psikososyal gelişimini ele almıştır. Yalnızlığa karşı yakınlık krizi konusunu gündeme getirmiştir. Burada birey başarılı bir kimlik kazanamadıysa kişi yalnızlığa düşer. Diğer kişilerle yakınlık kurmayı sağlayamayan ya da bir şekilde beceremeyen insanlar yalnızlıkla karşı karşıya gelir ( Burger, 2006). Bu nedenle her evre önemlidir. Özellikle ergenlik dönemi kişinin başarılı ya da başarısız olması konusunda aydınlatıcı bilgi verir. Kişi ergenlik döneminde kimliğini kazanırsa başarılı olmuştur. Çünkü artık ergen kişi bu dönemin getirdiği krizi bertaraf etmiş, bu dönemin getirdiği sorunlardan kurtulmuştur. Birey artık diğer kişilerle başarılı bir ilişki kurup bu ilişkiyi geliştirip yakın dostluklar kurmuştur. Fakat bunu beceremeyen kişiler yalnızlıkla yüzleşmek zorunda kalmışlardır.

Bu dönemi başarılı atlatamayan bireylerde Erikson'a göre Kimlik oluşumu gerçekleşmemiştir. Bu nedenle kişiler ne yapacağını şaşırıp karar vermekte zorlanabilirler. Giriştiği işlerde başarısız olurlar. Bu dönemde diğerlerine kendini kabul ettirmek isteyen kişi daha çok çevresine yani arkadaşlarına, kendi yaşındaki akranlarına yönelip onlarla aralarında sığ olmayan derin ilişkiler kurmaktadır (Senemoğlu, 2000).



### 2.6.2. Gerçeklik Yaklaşımı

Bu teoriye göre insanlar daima yalnız ve mutsuzdur. Sürekli bir mutsuzluk vardır. Yarın ya da başka bir gün mutlu olmanın garantisi yoktur. Kalıcılık yoktur. Yalnız kişiler kısa dönemli zevkler peşindedir ( Glasser,2005 ).

### 2.6.3. Bireysel Psikolojik Yaklaşımı

Burada kişi kendini aşağılar. Kişi aşağılık duygusuna kapılarak soyutlanmaya bağlı yalnızlık duygusu yaşayabilir (Adler 2002) Birey çevreden soyutlanmayı tercih eder. Kişi yetersizliğinin farkında olduğu için başka birilerinin bu yetersizliği fark etmesini istemez. Böylelikle insanlardan uzaklaşarak yalnızlığı tercih eder (Haliloğlu, 2008).

### 2.6.4. Psikodinamik Yaklaşım

Birey burada mantığını devreye sokar. Mantıklı bir yalnızlık seçimi yapmıştır çünkü. Birey sevildiğini ve kabul edildiğini hissederse kendisiyle baş başa kalabilir ancak güven duyduğundan yalnızlık hissetmez. Çünkü diğerlerinin desteğine güvenebileceğini bilir (Horney, 1998).

Freud kişilik ve patolojik sorunların önemi üzerinde durmuştur. Ona göre gelişim dönemlerinde en önemli temel özellik bebeklik döneminde kazanılan temel güven duygusudur. Çocukluk yaşantılarına çok önem verir. Kişiliğin ve patolojik sorunların nedenleri olarak bebeklik ve çocukluk dönemindeki yaşantılara dikkat çekmiştir (Geçtan, 2012). Freud bireyin en temel güven duygusunu kazandığı dönemi Oral dönem olarak açıklamıştır (Murdock, 2012).

Zilboorg (1938) İlk psikolojik yalnızlığın analizini gerçekleştirmiştir (Peplau ve Perlman,1982).

Bir diğer temsilci From-Reichmann'dır (1980). Acı veren bir yalnızlıktan bireyin kurtulması gereklidir. Yalnızlıktan dolayı acı çeken insanın umutsuzluğa doğru sürüklendiğini açıklar.

### 2.6.5. Varoluşçu Yaklaşım

Sorumluluk vardır, kişi hayatından sorumludur ve hayatından sorumlu olduğu derecede yalnızdır. Her birey varoluşta yalnızdır. Bireyin özgür, bağımsız olabilmesi için diğerlerinden ayrılabilmeyi başarması gerekmektedir. Bu da yalnızlığı getirir (Yaloom, 2000). kişi başkaları ile somut ve yakın ilişkiler kurmadan önce kişinin kendisi ile iletişim kurmasının gerekliliğini savunur (Corey,2008)

Bu yaklaşıma göre birey her zaman yalnızdır. Fakat bu yalnızlık olumsuz bir yaşantı değildir. Bu yalnızlık olumlu bir yaşantıdır. Varoluşumuzun temelinde ölüm, özgürlük, sorumluluk gibi temel kavramlar vardır. İnsan bu konuları ve dünyadaki yalnız olduğu gerçeğini kabul etmelidir (Murdock, 2012).

### 2.6.6. Danışan Merkezli Yaklaşım

Burada gerçeklik ve samimiyet önemlidir. Birey başkalarıyla hiçbir gerçek ilişkisinin olmadığını hissettiğinde ortaya yalnızlık çıkmaktadır ( Rogersi, 1994). Her insan duygularını içinden geldiği gibi ifade etmek yerine diğer önemli insanların onayladığı biçimde davranarak daha çok sevileceğini öğrenir. Fakat zamanla bu duygunun gerçek olmadığı ortaya çıkarsa kişi yalnızlığa sürüklenir.

### 2.6.7. Bilişsel Yaklaşım

Bu yaklaşıma göre ele alınan patolojik durumlarda birey şu farkın ayırımına varır. Bu olmasını istediği kişi ile olduğu kişi ve diğer sosyal ilişkileri arasındaki farkı gördüğünde yalnızlık ortaya çıkar (De JongGiervel, 1978, Lopota, 1969 ; Peplau ve Perlman, 1982).

Peplau ve Perlman (1982) yalnızlık durumunda bilişsel süreçlerin önemli olduğunu vurgulamışlardır. Kişinin kendisini algılama biçimi, sosyal ilişkilerini yorumlama biçimi önemlidir. Çünkü bu algılama biçimi yalnızlık yaşantısını ortaya çıkarır. Kişi eğer kişilerarası ilişkilerinde bir doyumsuzluk yaşıyorsa yalnızlık meydana gelir.

Bu kuram daha çok terapötik uygulamalara ilişkin bir kuramdır. Sağlıklı olarak nasıl işlev gördüğümüzden çok psikolojik uyumsuzluklarla ilgilenilmektedir (Murdock, 2016). Bu yaklaşımda terapistler kişilerin yaşamış olduğu olay ya da

durumları yorumlama şekli ve yorum yaparken bilişsel süreçte oluşan hataları belirleyip değiştirmekle uğraşırlar ( Stallard, 2002, s.3)

## **2.7. İlgili Araştırmalar**

Bu bölümde tek başına olma ile alan yazında ele alınmış diğer değişkenlerin araştırmalarına yer verilmiştir. Ülkemizde alan yazın ile ilgili araştırma bulunmadığından burada sadece yurt dışında yapılan araştırmalar ele alınmıştır.

### **2.7.1. Tek Başına Olma ve Yalnızlıkla İlgili Araştırmalar**

Yalnızlık ve tek başına olma durumu iki farklı yapıda olup farklı nedenlerle seçilen ya da seçilmek zorunda kalınan durumlar olsa da aralarındaki benzerlik ve ilişki sebebiyle karıştırılmış ve çoğu kez günlük yaşamda birbirinin yerine geçen kavramlar olmuşlardır. Tek başınalığın yalnızlıktan farklı bir durum olması ancak ilişkilendirilmesi sebebiyle birlikte araştırılmasına ve aralarındaki ilişki boyutunun ne olduğunun ortaya çıkarılmasına neden olmuştur.

Brennan ve Auslander (1979) yalnız ergenlerin kendi kendilerine acıyan, popüler olmayan ve başkaları tarafından saygı görmeye değer oldukları konusunda karamsar olduklarını bulmuşlardır.

Ülkemizde yalnızlık ile ilgili en detaylı araştırma Demir (1990) tarafından yapılmıştır. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bu araştırmanın sonuçları; erkek öğrencilerin kızlardan, akademik yönden başarısız olanların başarılılardan, serbest zamanını tek başına geçirenlerin başkalarıyla geçirenlerden, aylık gelirini sosyal etkinlikler için yeterli görmeyenlerin görenlerden, çevresinden sosyal destek almayanların alanlardan, yakın arkadaş sayısı az olanların fazla olanlardan, yeni sosyal ilişkiler kurmaya isteksiz olanların isteklilerden, sosyal becerileri yetersiz görenlerin yeterli görenlerden, sorunlarını kimseye açmayanların açanlardan, anneyle, babayla, karşı cinsle, aynı cinsle, kardeşlerle olan ilişkilerinden memnun olmayanların bu ilişkilerinden memnun olanlardan, anne ve babası arasındaki ilişkiden memnun olmayanların memnun olanlardan daha fazla yalnızlık duygusu yaşadıklarını göstermiştir.

Burger (1995) çalışmasında üniversite öğrencileri ele alınmıştır. Bu öğrencilerin yalnızlık ve tek başına olma durumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu incelemede

tek başına olma ve yalnızlık arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Burada Burger (1995) tek başına olmaktan mutlu olan bireylerin yeteri kadar sosyal açıdan iletişime sahip olamayabileceği açıklamış ve bu iki değişkenin ilişkisinin araştırılması gerektiğini belirtmiştir. Daha sonra iki değişken arasındaki ilişkiyi tekrar araştırmış ve bir ilişki bulamamıştır.

Cramer ve Lake (1998) tek başına kalmayı tercih edenler ile yalnızlık arasında araştırma yapmış ve yalnız olma ve tek başına kalmayı tercih etme arasında orta seviyede bir ilişki olduğunu açıklamıştır.

Le Roux ve Connors (2001)' in iki yüz doksan iki üniversite öğrencisinin yalnızlık düzeylerini cinsiyet, yaş, sosyo-ekonomik düzey açısından inceledikleri araştırmada ise erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha yalnız olduğu; yaş ve sosyo-ekonomik düzey açısından anlamlı bir farklılığın olmadığı ortaya çıkmıştır.

Long ve ark (2003) Tek başına olmayı boyutlarına ayırmıştır. Ayırdığı bu dokuz boyuttan birisi yalnızlıktır. Long yalnızlık ile diğer tek başına olma boyutları arasındaki ilişkiye bakmıştır. Long ve arkadaşları (2003) 'te diğer boyutlardan ayrı olarak yalnızlığı negatif boyut olarak açıklamıştır. Üniversite öğrencilerine yapılan bu araştırmada yalnızlık en az deneyimlenen boyut olarak ortaya çıkmıştır.

Y. Wang (2006) Long gibi tek başına olmayı boyutlarına göre ayırmıştır ancak onun sayısı daha fazladır. Ayırdığı bu yirmi boyuttan yalnızlık boyutunu olumsuz olarak belirtmiştir. Wang da yalnızlığı en az deneyimlenen boyutlardan biri olarak görmüştür. Yalnızlık boyutu kaygılı bağlanma ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Burger'in kullandığı “ Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği” nde tek başına olmayı tercih etme ile tek başınalığın yalnızlık boyutu arasında negatif ilişki bulunmuştur.

Başka çalışmalara baktığımızda Chua ve R. Koestner (2008) tek başına olma ve yalnızlık arasında bir araştırma yapmış ve tek başına olmayı isteyerek tercih edenlerin daha az düzeyde yalnızlığa düştüklerini görmüştür.

Sonuç olarak, yapılan araştırmalarda farklı bulgular ortaya konulmuştur. Tek başınalığın yüksek olduğu durum ile yalnızlığın düşük olduğu durum arasındaki ilişki seviyesi ile ilgili yapılan araştırmaların sınırlı sayıda olduğunu görmekteyiz. Bunun dışında yalnızlığın tek başınalığın bir boyutu olarak ele alındığını ve yalnızlık

durumunun kaygı depresyon gibi olumsuz duygu ve durumla ilişkilendirildiğini görmekteyiz. Diğer tek başına olma boyutlarında bu ilişki gözlenmezken yalnızlığın tek başınalığın olumsuz bir boyutu olduğu doğrulanmaktadır. Alan yazına baktığımızda yapılan çalışmaların yetersiz olduğunu, daha sonra yapılacak çalışmalarda tek başınalık ve yalnızlık arasındaki ilişkinin daha derinlemesine incelenmesine ihtiyaç duyulduğu görülmektedir.

### 2.7.2. Tek Başına Olma ve Utangaçlıkla İlgili Araştırmalar

Sosyal ortamlardan kişinin kaçınmasına neden olan utangaçlığın tek başınalık ile ele alımına baktığımızda incelenen çalışmalarda bu iki değişkenin daha çok çocuklar ve ergenler üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir.

Bazı çocuklar sosyal ortamlarda nasıl davranacaklarını bilmediğinden yaşadıkları kaygı utangaç olmasına neden olur. Sosyal beceri eksikliği, iletişim eksikliği, kendini ifade etmekten yoksun birey kendini sosyal ortamdan çeker. Çocuklar duygu ve düşüncelerini, doğru ve yanlışlarını açıklarken sorunla karşılaşır ve bunları anlatmaktan kaçınır. Bazı çocuklar kaygı ve utangaçlık nedeniyle kendini ortamdaki çekerken bazıları da başkalarıyla iletişime geçmekte, sosyal etkileşime girmekte motivasyonlarının düşük olduğu görülmektedir. Her iki durumda da bu tür çocuklar kendilerini çekerler. Bazı çocuklar ise amaçlarına odaklanmak ve kendi duygu ve düşüncelerini dinlemek ve izlemek için kendilerini sosyal ilişkiden çekerler (Coplan ve Ooi, 2014; Coplan, Ooi ve Nocita, 2015; Rubin, 1982).

Coplan ve arkadaşları (1994) çocuklar üzerinde yürüttükleri çalışmalarında tek başına olma ile utangaçlık arasında ilişki ilişkisiyi incelemiş, tek başına olma ve utangaçlık olma arasında ilişki bulamamıştır. Coplan ve arkadaşları (2004)'nın yaptığı başka çalışmaları incelediğimizde çocukların utangaçlık düzeyleri ile kendilerini sosyal ortamdaki çeken davranışları arasında anlamlı derecede bir pozitif ilişki bulmuştur. Başka bir çalışmada Coplan ve arkadaşları (2013) çocuklarda yaptıkları çalışmalarında tek başına olmayı tercih etme ile utangaçlık arasında orta düzeyde pozitif anlamlı ilişki bulmuştur.

Ergenler üzerinde yapılan bir diğer araştırma da Wang ve arkadaşlarının (2013) yaptığı çalışmadır. Buna göre tek başına olmayı tercih etme ile utangaçlık arasında araştırma yapmış ve çalışmasında anlamlı pozitif ilişki olduğu görülmektedir. Yine

J.M.Wang (2016) ergenler üzerinde yeni bir araştırma yapmış ve iki değişken arasında düşük düzeyde anlamlı pozitif ilişki bulmuştur. Yapılan araştırmalar çoğunlukla tek başına olma ve utangaçlık arasında pozitif ilişki olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak yapılan araştırmalar bu iki değişken arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Tek başına olma ve utangaçlık arasındaki ilişki daha çok çocuklar ve ergenler üzerinde yoğunlaştığı anlaşılmaktadır. Yapılan araştırmalar utangaçlık ve tek başına olmayı tercih etme arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Yine de farklı sonuçlar çıkaran araştırmalar da bulunmaktadır. Her ne kadar yapılan çalışmalar bu iki değişken arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koysa da bu yaş gruplarında iki değişken arasındaki ilişkinin daha fazla ve daha derinlemesine araştırılmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Daha ilerleyen yaşlarda bu iki değişken arasındaki ilişkinin tespiti bu iki değişken arasındaki yapısal bağın anlaşılmasında önem arz etmektedir.

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizi bölümüne dair bilgilere yer verilmiştir.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada betimsel karşılaştırmalı ve ilişkisel tarama modelleri bir arada uygulanmıştır. Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin tek başına olmayı ne derecede ve nasıl tercih ettiklerini değerlendirmek için betimsel istatistikler kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinin tek başına olma deneyimlerinin cinsiyete göre değişip değişmediği karşılaştırmalı model ile ele alınmıştır. Ayrıca tek başına olma ile yalnızlık ve utangaçlık değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi için ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir.

İlişkisel tarama modeli: Karasar'a (2006) göre iki veya daha çok sayıdaki değişken arasında var olan değişim veya bu değişimin seviyesini belirlemek amacıyla yapılan araştırma yöntemi ilişkisel tarama yöntemi olarak tanımlanmaktadır.

#### 3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni 2018-2019 eğitim-öğretim yılında KKTC' de bulunan Yakın Doğu Üniversitesi hukuk bölümü ve psikoloji bölümünde okuyan birinci sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Yakın Doğu Üniversitesinde birinci sınıfta okuyan 350 öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırma evreninin tamamına ulaşılması zaman, maliyet ve kontrol bakımından güç olduğundan dolayı araştırmada çalışma evrenini temsil edecek şekilde örneklem seçmek için basit tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

Tablo 1.

Öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı (n=350)

|                                  | Sayı (n) | Yüzde (%) |
|----------------------------------|----------|-----------|
| <b>Cinsiyet</b>                  |          |           |
| Kadın                            | 194      | 55,43     |
| Erkek                            | 156      | 44,57     |
| <b>Yaş</b>                       |          |           |
| 18 ve altı                       | 88       | 25,14     |
| 19 yaş                           | 193      | 55,14     |
| 20 yaş ve üstü                   | 69       | 19,71     |
| <b>Kardeş sayısı</b>             |          |           |
| Kardeşi yok                      | 76       | 21,71     |
| 1-2 kardeş                       | 152      | 43,43     |
| 3 ve daha fazla                  | 122      | 34,86     |
| <b>Bölüm</b>                     |          |           |
| Hukuk                            | 186      | 53,14     |
| Psikoloji                        | 164      | 46,86     |
| <b>Akademik ortalama</b>         |          |           |
| Düşük                            | 32       | 9,14      |
| Orta                             | 227      | 64,86     |
| Yüksek                           | 91       | 26,00     |
| <b>Birlikte yaşadığı kişiler</b> |          |           |
| Aile ile                         | 63       | 18,00     |
| Yalnız                           | 97       | 27,71     |
| Ev arkadaşı                      | 152      | 43,43     |
| Yurt                             | 38       | 10,86     |
| <b>Anne-baba birliktelik</b>     |          |           |
| Birlikteler                      | 241      | 68,86     |
| Boşanmış                         | 90       | 25,71     |
| Biri sağ değil                   | 19       | 5,43      |
| <b>Anne öğrenim durumu</b>       |          |           |
| Hiç okumamış                     | 28       | 8,00      |
| İlkokul                          | 67       | 19,14     |
| Lise                             | 175      | 50,00     |
| Üniversite                       | 80       | 22,86     |
| <b>Baba öğrenim durumu</b>       |          |           |
| Hiç okumamış                     | 35       | 10,00     |
| İlkokul                          | 50       | 14,29     |
| Lise                             | 145      | 41,43     |
| Üniversite                       | 120      | 34,29     |
| <b>Ailenin geliri</b>            |          |           |
| Düşük/Ortanın altı               | 95       | 27,14     |
| Orta                             | 99       | 28,29     |
| Ortanın üstü/Yüksek              | 156      | 44,57     |



Tablo 1’de öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı verilmiştir.

Tablo 1 incelendiğinde, araştırma kapsamına alınan öğrencilerin %55,43’ünün kadın, %44,57’sinin erkek olduğu, %25,14’ünün yaşının 18 ve altında, %55,14’ünün 19 yaşında, %20’sinin yaşının 20 ve üzerinde olduğu, %21,71’inin kardeşinin bulunmadığı, %43,43’ünün 1 veya 2 kardeşi olduğu, %34,86’sının 3 ve daha fazla kardeşi olduğu tespit edilmiştir. Katılımcı öğrencilerin %53,14’ünün okuduğu bölümün Hukuk, %46,86’sının okuduğu bölümün Psikoloji olduğu, öğrencilerin %9,14’ünün akademik ortalamasının düşük, %64,86’sının akademik ortalamasının orta, %26’sının akademik ortalamasının yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmaya dahil olan öğrencilerin birlikte yaşadıkları kişiler incelendiğinde, %18’inin aile ile birlikte, %27,71’inin yalnız, %43,43’ünün ev arkadaşları ile birlikte ve %10,86’sının yurttta yaşadığı, %68,86’sının anne ve babasının birlikte olduğu, %25,71’inin anne ve babasının boşanmış olduğu, %5,43’ünün anne veya babasından birinin sağ olmadığı, %8’inin annesinin hiç okumamış, %19,14’ünün annesinin ilkokul mezunu, %50’sinin annesinin lise mezunu, %22,86’sının annesinin üniversite mezunu olduğu, %10’unun babasının hiç okumamış, %14,29’unun babasının ilkokul mezunu, %41,43’ünün babasının lise mezunu, %34,29’unun babasının üniversite mezunu olduğu, %27,14’ünün aile gelirinin düşük/ortanın altı, %28,29’unun orta gelirli, %44,57’sinin ortanın üstü/yüksek gelirli olduğu belirlenmiştir.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın nicel verileri Burger (1925) tarafından geliştirilen ‘Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeğinde’nden, Russel, Peplau ve Ferguson (1928) tarafından geliştirilip, daha sonra Yaparel ve Demir tarafından revize edilmiş UCLA yalnızlık ölçeği’nden ve son olarak Cheek(1983) tarafından ve daha sonra Güngör tarafından Türkçeye uyarlanan Utangaçlık Ölçeği’nden elde edilmiştir.

Ucla Yalnızlık Ölçeğin Cronbach alfa iç-tutarlık güvenirlik katsayısı hesaplanmıştır. Tüm ölçek için elde edilen iç-tutarlık güvenirlik katsayısı .91’dir. Utangaçlık Ölçeğin iç-tutarlılığını saptamak amacıyla hesaplanan Cronbach alfa katsayısı .91’dir. Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeğin iç-tutarlık güvenirlik katsayısı Kuder-Richardson 20 yöntemi ile hesaplanmış ve tüm ölçek için .77 değeri elde edilmiştir. Bu çalışmada ise, Ucla Yalnızlık Ölçeği Cronbach Alfası 0,747,

Utangaçlık Ölçeği Cronbach Alfası 0,826 ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği Cronbach Alfası 0,749 olarak bulunmuştur.

Araştırmada 11 maddeden oluşan kişisel bilgiler; cinsiyet, yaş, medeni durum, kardeş sayısı, bölüm, akademik ortalama, kimle yaşadığı, anne-baba birliktelik durumu, anne ve baba öğrenim durumu ve son olarak gelir durumu yer almaktadır.

İki seçenekten oluşan her bir madde 12 ölçek maddesinden oluşan Tek Başına Olmayı Tercih etme Ölçeği Ek 1’ de verilmiştir. Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeğinden bir madde tek başına olmayı gösterirken, diğer madde başkalarıyla olmayı tercih etmeyi göstermektedir. Beş seçenekten oluşan 20 ölçek maddesinden oluşan Utangaçlık Ölçeği Ek 2’de verilmiştir. Bu ölçekte (1= bana hiç uygun değil, 5= bana çok uygun). Dört seçenekten oluşan her bir madde 20 ölçek maddesinden oluşan UCLA Yalnızlık Ölçeği Ek 3’ de verilmiştir. Bu ölçekte (1= bu durumu hiç yaşamadım, 4= bu durumu sık sık yaşıyorum).

Görüşmelerde, araştırmacılar tarafından hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak veriler elde edilmiştir. Görüşme formu Ek 4’te verilmiştir.

### **3.3.1. Kişisel bilgi formu**

Örneklem grubunda yer alan katılımcıların, yaş, cinsiyet, medeni durum, kardeş sayısı, bölümü, anne ve baba eğitimi, gibi sosyo demografik özellikler yer almaktadır. Sorular araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

### **3.3.2. Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği**

Bu ölçek Burger (1925) tarafından geliştirildi. Daha sonra Erpay (2017) bu ölçeği Türkçeye uyarlamıştır. Bireylerin tek başına kalmayı ne derece istediğini ölçmektedir. İki seçenekten oluşan her bir madde 12 ölçek maddesinden oluşmaktadır. Madde seçeneklerine baktığımızda biri tek başına olmayı gösterirken (örneğin; “ Yalnız geçirilen zaman benim için çoğu kez verimlidir.”) diğer madde başkalarıyla olmayı tercih etmeyi göstermektedir (örneğin; “ Yalnız geçirilen zaman benim için çoğu kez vakit kaybıdır.”).

Bu seçeneklerden tek başına olma seçeneği işaretlendiğinde madde bir puan verilerek hesaplanır. Ölçekten elde edilen puanlar 0 ile 12 puan arasında değişir.

Puanların artmasıyla tek başına olmayı seçme düzeyinin arttığı görülmektedir (Burger, 1995).

### 3.3.3. Utangaçlık Ölçeği (UÖ)

Bu ölçek Cheek (1983) tarafından geliştirilmiştir. Güngör (2001) ise bu ölçeği Türkçeye uyarlamıştır. Bu ölçekle bireylerin utangaçlık düzeylerini ortaya çıkarmaktadır. 13 maddelik olan ölçeğe sonradan uyarlama çalışmaları sonucu yedi madde daha eklenerek madde sayısı 20'e çıkmıştır. Ölçek tek boyuttan oluşmaktadır. Beşli Likert derecelendirme (1= Bana hiç uygun değil, 5= Bana çok uygun) şeklinde cevaplanmaktadır (Güngör, 2001). Ölçekten alınan puanlar 20 ile 100 aralığındadır. Puan yükselmesi bireyin kendini utangaç algıladığını göstermektedir. Geçerlilik çalışması yapılmıştır. Bu kapsamda Sosyal Durumlarda Kendini Değerlendirme Envanteri'nin (Eren, 1997) kaygı boyutu toplam puanı ile utangaçlık puanı arasında pozitif yönde bir ilişki ( $r = .71, p < .01$ ), kaçınma boyutu toplam puanı ile utangaçlık puanı arasında pozitif yönde bir ilişki ( $r = .78, p < .01$ ) bulunmuştur. Ölçeğin iç-tutarlılığını belirlemek maksadıyla hesaplanan Cronbach alfa katsayısı .91'dir. Ölçeğin üç hafta arayla elde edilen test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .83'tür (Güngör, 2001).

### 3.3.4. Yalnızlık Ölçeği (UCLA)

Russel, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilmiştir. Bireylerin hangi oranda yalnız olduklarını ortaya çıkarmak amacıyla geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması öncelikli olarak Yaparel (1984) tarafından yapılmıştır. Sonradan Demir (1989) tarafından revize edilmiştir. Ölçek 20 maddeden meydana gelir. Bunun 10 tanesi tersten kodlanan maddelerdir. Maddeler dörtlü Likert tipi derecelendirme (1= Bu durumu hiç yaşamadım; 4= Bu durumu sık sık yaşarım) biçiminde cevaplanmaktadır. Ölçeğin elde ettiği en yüksek puan 80, en düşük puan ise 20'dir. Puanın 20-40 arasında ise düşük düzey, 41-60 arası orta düzey ve 61-80 arası ise yüksek düzey yalnızlığı göstermektedir. Kriter geçerlilik korelasyon katsayısı .82'dir. Test-tekrar test yöntemi güvenilirlik katsayısı .94'tür. Ölçekten örnek maddeler aşağıda verilmiştir (Demir, 1989).

Ölçekten elde edilen puanlar artıkça bireylerin yalnızlık düzeyleri de artmaktadır.

Ölçekten örnek maddeler aşağıda verilmiştir (Demir, 1989).

- 1- Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum
- 2- Arkadaşım yok
- 3- Başvuracağım kimse yok
- 4- Kendimi tek başıyım gibi hissetmiyorum
- 5- Kendimi bir arkadaş gurubunun bir parçası olarak hissediyorum
- 6- İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılmıyor

### 3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma verilerini toplayabilmek için Yakın Doğu Üniversitesi Etik Kurulundan izin alınmıştır. (Ek 8)

2018-2019 Eğitim ve Öğretim yılı üniversite birinci sınıf öğrencilerine ölçek uygulanmıştır. Toplam 350 öğrenciye ölçek uygulanmıştır.

Uygulama öncesinde gerekli izin alındıktan sonra Yakın Doğu Üniversitesi'nin Hukuk ve Psikoloji Bölümleri ziyaret edilip uygun görülen tarihler arasında ilgili öğretim görevlileri ile bağlantıya geçmiştir. İzin alınan derslerde araştırmacı ya da dersin hocasına veri toplama araçları verilerek katılımcılara uygulanmıştır. Uygulama öncesinde katılım sağlayan gruplara araştırmanın önemi, amacı ve veri toplama araçlarının nasıl işaretleneceği ile ilgili bilgiler verilmiştir.

Bu araştırmada veri toplama araçlarıyla ilgili bilgiler şu şekildedir; kişisel bilgi formu, tek başına olmayı tercih etme düzeyi, utangaçlık ve UCLA Yalnızlık Ölçeği ölçeği olmak üzere 4 kısımdan oluşan bir anket formu aracılığıyla toplanması düşünülmüştür.

### 3.5. Verilerin Analizi

Araştırma verileri istatistiksel olarak SPSS 25.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerinin belirlenmesinde sıklık analizi, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Utangaçlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanlarının belirlenmesinde tanımlayıcı istatistikler kullanılmıştır.

Öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine göre UCLA Yalnızlık Ölçeği, Utangaçlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanlarını

karşılaştırmak için kullanılan testleri belirlemek için veri setinin normal dağılıma uyma durumu Kolmogorov-Smirnov testi, QQ plot grafiği ve çarpıklık-basıklık değerleri ile incelenmiştir. Yapılan inceleme sonucunda veri setinin normal dağılıma uyduğu belirlenmiş ve parametrik hipotez testleri uygulanmıştır.

Öğrencilerin cinsiyetine ve bölümüne göre UCLA Yalnızlık Ölçeği, Utangaçlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanları t testiyle, yaş grubuna, kardeş sayısına, akademik ortalamasına, anne-baba birliktelik durumuna, birlikte yaşadığı kişilere, anne-baba eğitim durumuna ve ekonomik durumuna göre UCLA Yalnızlık Ölçeği, Utangaçlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasında ANOVA kullanılmıştır. ANOVA sonuçlarına göre ileri analizi olarak Tukey testi uygulanmıştır. Öğrencilerin UCLA Yalnızlık Ölçeği, Utangaçlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanları arasındaki korelasyonlar için Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amaçları doğrultusunda elde edilen bulgular sunulmuş ve elde edilen puanların karşılaştırılmasına yer verilmiştir.

Tablo 2.

Öğrencilerin UCLA Yalnızlık Ölçeği, Utangaçlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanları (n=350)

|                                             | <b>n</b> | <b><math>\bar{x}</math></b> | <b>s</b> | <b>Min</b> | <b>Max</b> |
|---------------------------------------------|----------|-----------------------------|----------|------------|------------|
| <b>UCLA Yalnızlık Ölçeği</b>                | 350      | 49,47                       | 3,90     | 33         | 62         |
| <b>Utangaçlık Ölçeği</b>                    | 350      | 60,55                       | 9,56     | 20         | 87         |
| <b>Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği</b> | 350      | 5,01                        | 1,69     | 0          | 9          |

Tablo 2’de öğrencilerin UCLA Yalnızlık Envanteri, Utangaçlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanları verilmiştir.

Tablo 2 incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin UCLA Yalnızlık Envanterinden ortalama  $49,47 \pm 3,90$  puan, minimum 33, maksimum 62 puan aldıkları, Utangaçlık Ölçeğinden ortalama  $60,55 \pm 9,56$  puan, minimum 20, maksimum 87 puan ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeğinden ortalama  $5,01 \pm 1,69$  puan, minimum 0, maksimum 9 puan aldıkları görülmüştür.

Tablo 3.

Öğrencilerin cinsiyetine göre UCLA Yalnızlık Ölçeği, Utangaçlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanlarının karşılaştırılması (n=350)

|                                             | <b>Cinsiyet</b> | <b>N</b> | <b><math>\bar{x}</math></b> | <b>s</b> | <b>t</b> | <b>p</b> |
|---------------------------------------------|-----------------|----------|-----------------------------|----------|----------|----------|
| <b>UCLA Yalnızlık Ölçeği</b>                | Kadın           | 194      | 49,83                       | 3,49     | 1,923    | 0,055    |
|                                             | Erkek           | 156      | 49,03                       | 4,33     |          |          |
| <b>Utangaçlık Ölçeği</b>                    | Kadın           | 194      | 59,52                       | 8,44     | -2,263   | 0,024*   |
|                                             | Erkek           | 156      | 61,83                       | 10,68    |          |          |
| <b>Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği</b> | Kadın           | 194      | 4,89                        | 1,58     | -1,405   | 0,161    |
|                                             | Erkek           | 156      | 5,15                        | 1,82     |          |          |

\* $p < 0,05$

Tablo 3’te öğrencilerin cinsiyetine göre UCLA Yalnızlık Ölçeği, Utangaçlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanları bağımsız örneklem t testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Tablo 3 incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen öğrencilerin cinsiyetlerine göre Utangaçlık Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu görülmüştür ( $p<0,05$ ). Erkek öğrencilerin Utangaçlık Ölçeği puan ortalaması, kadın öğrencilerin almış oldukları puan ortalamasından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ). Cinsiyetlerine bakılmaksızın öğrencilerin UCLA Yalnızlık Envanteri ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeklerinden almış oldukları puanlar benzerdir.

Tablo 4.

Öğrencilerin yaş grubuna göre UCLA Yalnızlık Ölçeği, Utangaçlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanlarının karşılaştırılması (n=350)

|                      | Yaş Grubu      | N   | $\bar{x}$ | s    | Min | Max | F     | p      | Fark |
|----------------------|----------------|-----|-----------|------|-----|-----|-------|--------|------|
| <b>UCLA</b>          | 18 ve altı     | 88  | 49,28     | 4,42 | 34  | 62  | 0,144 | 0,866  |      |
| <b>Yalnızlık</b>     | 19 yaş         | 193 | 49,55     | 3,76 | 33  | 60  |       |        |      |
| <b>Ölçeği</b>        | 20 yaş ve üstü | 69  | 49,48     | 3,64 | 38  | 59  |       |        |      |
| <b>Utangaçlık</b>    | 18 ve altı     | 88  | 61,16     | 9,08 | 23  | 85  | 4,159 | 0,016* | 1-2  |
|                      | 19 yaş         | 193 | 59,37     | 9,99 | 20  | 87  |       |        | 2-3  |
|                      | 20 yaş ve üstü | 69  | 63,09     | 8,41 | 50  | 83  |       |        |      |
| <b>Tek Başına</b>    | 18 ve altı     | 88  | 4,68      | 1,62 | 0   | 8   | 2,246 | 0,107  |      |
| <b>Olmayı Tercih</b> | 19 yaş         | 193 | 5,14      | 1,70 | 1   | 9   |       |        |      |
| <b>Etme Ölçeği</b>   | 20 yaş ve üstü | 69  | 5,04      | 1,74 | 1   | 9   |       |        |      |

\* $p<0,05$

Tablo 4’te öğrencilerin yaş grubuna göre UCLA Yalnızlık Ölçeği, Utangaçlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanları Anova testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Tablo 4 incelendiğinde, araştırma kapsamına alınan öğrencilerin yaş gruplarına göre Utangaçlık Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu belirlenmiştir ( $p<0,05$ ). 18 yaş ve altında olan öğrencilerin Utangaçlık ölçeği puanları 19 yaşındaki öğrencilerin puanlarından, 20 yaş ve üzerinde olan öğrencilerin ise Utangaçlık ölçeği puanları 19 yaşındaki öğrencilerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların yaş gruplarına göre UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ). 19 yaşındaki katılımcıların söz konusu ölçeklerden almış oldukları puan ortalaması diğer yaş gruplarına mensup öğrencilerin puanlarından daha yüksek hesaplanmasına karşın aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir.

Tablo 5.

Öğrencilerin kardeş sayısına göre UCLA Yalnızlık Ölçeği, Utangaçlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanlarının karşılaştırılması ( $n=350$ )

|                      | Kardeş sayısı   | n   | $\bar{x}$ | s     | Min | Max | F     | p     |
|----------------------|-----------------|-----|-----------|-------|-----|-----|-------|-------|
| <b>UCLA</b>          | Kardeşi yok     | 76  | 49,62     | 3,91  | 38  | 62  | 0,217 | 0,805 |
| <b>Yalnızlık</b>     | 1-2 kardeş      | 152 | 49,55     | 4,00  | 34  | 58  |       |       |
| <b>Ölçeği</b>        | 3 ve daha fazla | 122 | 49,29     | 3,80  | 33  | 59  |       |       |
| <b>Utangaçlık</b>    | Kardeşi yok     | 76  | 60,03     | 6,00  | 48  | 79  | 2,764 | 0,064 |
| <b>Ölçeği</b>        | 1-2 kardeş      | 152 | 59,52     | 9,84  | 20  | 77  |       |       |
|                      | 3 ve daha fazla | 122 | 62,16     | 10,79 | 23  | 87  |       |       |
| <b>Tek Başına</b>    | Kardeşi yok     | 76  | 5,34      | 1,72  | 0   | 9   | 1,937 | 0,146 |
| <b>Olmayı Tercih</b> | 1-2 kardeş      | 152 | 4,93      | 1,61  | 1   | 9   |       |       |
| <b>Etme Ölçeği</b>   | 3 ve daha fazla | 122 | 4,89      | 1,77  | 1   | 9   |       |       |

Tablo 5'te öğrencilerin kardeş sayısına göre UCLA Yalnızlık Ölçeği, Utangaçlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanlarını Anova testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Tablo 5 incelendiğinde, katılımcı öğrencilerin kardeş sayılarına göre UCLA Yalnızlık Ölçeği, Utangaçlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanlarını arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı saptanmıştır ( $p>0,05$ ).



Kardeşi olmayan öğrencilerin UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanlarını, kardeşi olan öğrencilerin puanlarından daha yüksek, 3 ve daha fazla kardeşi olan öğrencilerin ise Utangaçlık ölçeği puanları kardeşi olmayan veya 1-2 kardeşi olan öğrencilerin puanlarından daha yüksek hesaplanmasına karşın, katılımcıların kardeş sayıları arasındaki puan farkı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir.

Tablo 6.

Öğrencilerin bölümüne göre UCLA Yalnızlık Ölçeği, Utangaçlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanlarının karşılaştırılması (n=350)

|                                             | Bölüm     | N   | $\bar{x}$ | s     | t      | p      |
|---------------------------------------------|-----------|-----|-----------|-------|--------|--------|
| <b>UCLA Yalnızlık Ölçeği</b>                | Hukuk     | 186 | 49,12     | 4,46  | -1,781 | 0,076  |
|                                             | Psikoloji | 164 | 49,87     | 3,12  |        |        |
| <b>Utangaçlık Ölçeği</b>                    | Hukuk     | 186 | 60,65     | 11,16 | 0,206  | 0,837  |
|                                             | Psikoloji | 164 | 60,44     | 7,37  |        |        |
| <b>Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği</b> | Hukuk     | 186 | 5,37      | 1,79  | 4,338  | 0,000* |
|                                             | Psikoloji | 164 | 4,60      | 1,48  |        |        |

\* $p<0,05$

Tablo 6’da öğrencilerin bölümüne göre UCLA Yalnızlık Envanteri, Utangaçlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanları bağımsız örneklem t testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Tablo 6 incelendiğinde, araştırmaya dahil olan öğrencilerin bölümlerine göre Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Hukuk bölümünde okuyan öğrencilerin Tek Başına Olmayı Tercih Etme ölçeğinden aldıkları puan ortalaması, psikoloji bölümünde okuyan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin bölümlerine göre UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Utangaçlık Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur ( $p>0,05$ ). Öğrencilerin bölümlerine bakılmaksızın UCLA Yalnızlık Ölçeği puan ortalamalarının ve Utangaçlık Ölçeği puan ortalamalarının benzerdir.

Tablo 7.

Öğrencilerin akademik başarısına göre UCLA Yalnızlık Ölçeği, Utangaçlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanlarının karşılaştırılması (n=350)

|                                                     | Akademik<br>Başarı | N   | $\bar{x}$ | s     | Min | Max | F     | p     |
|-----------------------------------------------------|--------------------|-----|-----------|-------|-----|-----|-------|-------|
| <b>UCLA<br/>Yalnızlık<br/>Ölçeği</b>                | Düşük              | 32  | 49,41     | 2,94  | 43  | 55  | 1,347 | 0,261 |
|                                                     | Orta               | 227 | 49,70     | 3,86  | 33  | 60  |       |       |
|                                                     | Yüksek             | 91  | 48,91     | 4,28  | 34  | 62  |       |       |
| <b>Utangaçlık<br/>Ölçeği</b>                        | Düşük              | 32  | 61,78     | 7,33  | 46  | 83  | 0,945 | 0,390 |
|                                                     | Orta               | 227 | 60,04     | 9,23  | 20  | 87  |       |       |
|                                                     | Yüksek             | 91  | 61,40     | 10,95 | 23  | 85  |       |       |
| <b>Tek Başına<br/>Olmayı Tercih<br/>Etme Ölçeği</b> | Düşük              | 32  | 4,78      | 1,64  | 2   | 8   | 0,455 | 0,635 |
|                                                     | Orta               | 227 | 5,00      | 1,69  | 0   | 9   |       |       |
|                                                     | Yüksek             | 91  | 5,11      | 1,72  | 1   | 9   |       |       |

Tablo 7’de öğrencilerin akademik başarısına göre UCLA Yalnızlık Ölçeği, Utangaçlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanlarının karşılaştırılması verilmiştir.

Tablo 7 incelendiğinde, araştırma kapsamına alınan öğrencilerin akademik başarılarına göre UCLA Yalnızlık Ölçeği, Utangaçlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ). Akademik başarı düzeyi orta olan öğrencilerin UCLA Yalnızlık Ölçeği puanları, akademik başarı düzeyi düşük olan öğrencilerin Utangaçlık Ölçeği puanları ve akademik başarı düzeyi yüksek olan öğrencilerin Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeğinden almış oldukları puanlar diğerlerinden yüksek bulunmasına karşın, başarı düzeylerinden kaynaklanan puan farkları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir.

Tablo 8.

Öğrencilerin birlikte kaldıkları kişilere göre UCLA Yalnızlık Ölçeği, Utangaçlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanlarının karşılaştırılması (n=350)

|                                             | Birlikte kalınanlar | N   | $\bar{x}$ | s     | Min | Max | F     | p      | Fark |
|---------------------------------------------|---------------------|-----|-----------|-------|-----|-----|-------|--------|------|
| <b>UCLA Yalnızlık Ölçeği</b>                | Aile ile            | 63  | 49,73     | 3,96  | 40  | 60  | 0,856 | 0,464  |      |
|                                             | Yalnız              | 97  | 49,74     | 3,81  | 38  | 62  |       |        |      |
|                                             | Ev arkadaşı         | 152 | 49,09     | 4,09  | 33  | 57  |       |        |      |
|                                             | Yurt                | 38  | 49,87     | 3,21  | 45  | 59  |       |        |      |
| <b>Utangaçlık Ölçeği</b>                    | Aile ile            | 63  | 59,10     | 7,24  | 36  | 75  | 3,860 | 0,010* | 1-3  |
|                                             | Yalnız              | 97  | 58,63     | 8,86  | 20  | 82  |       |        | 2-3  |
|                                             | Ev arkadaşı         | 152 | 62,43     | 10,98 | 23  | 87  |       |        |      |
|                                             | Yurt                | 38  | 60,34     | 7,07  | 42  | 78  |       |        |      |
| <b>Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği</b> | Aile ile            | 63  | 5,13      | 1,64  | 2   | 8   | 0,178 | 0,911  |      |
|                                             | Yalnız              | 97  | 5,03      | 1,72  | 0   | 9   |       |        |      |
|                                             | Ev arkadaşı         | 152 | 4,95      | 1,80  | 1   | 9   |       |        |      |
|                                             | Yurt                | 38  | 4,97      | 1,30  | 2   | 8   |       |        |      |

\* $p < 0,05$

Tablo 8’de öğrencilerin birlikte kaldıkları kişilere göre UCLA Yalnızlık Ölçeği, Utangaçlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanları Anova testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Tablo 8 incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin birlikte kaldıkları kişilere göre Utangaçlık Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptanmıştır ( $p < 0,05$ ). Ev arkadaşı ile birlikte yaşayan öğrencilerin Utangaçlık Ölçeği puanları, ailesi ile birlikte yaşayan ve yalnız yaşayan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların birlikte kaldıkları kişilere göre UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır ( $p > 0,05$ ). Yalnız, ailesi ile birlikte, arkadaşları ile birlikte veya yurttan yaşayan öğrencilerin UCLA Yalnızlık Envanterinden almış oldukları puanların ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanlarının benzer olduğu görülmüştür.

Tablo 9.

Öğrencilerin anne-baba birliktelik durumuna göre UCLA Yalnızlık Ölçeği, Utangaçlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanlarının karşılaştırılması (n=350)

|                      | <b>Anne-baba</b> | <b>N</b> | <b><math>\bar{x}</math></b> | <b>s</b> | <b>Min</b> | <b>Max</b> | <b>F</b> | <b>p</b> |
|----------------------|------------------|----------|-----------------------------|----------|------------|------------|----------|----------|
| <b>UCLA</b>          | Birlikteler      | 241      | 49,31                       | 3,87     | 33         | 60         | 0,919    | 0,400    |
| <b>Yalnızlık</b>     | Boşanmış         | 90       | 49,70                       | 4,08     | 38         | 62         |          |          |
| <b>Ölçeği</b>        | Biri sağ değil   | 19       | 50,42                       | 3,39     | 44         | 56         |          |          |
| <b>Utangaçlık</b>    | Birlikteler      | 241      | 59,78                       | 9,12     | 23         | 79         | 2,530    | 0,081    |
| <b>Ölçeği</b>        | Boşanmış         | 90       | 62,32                       | 10,85    | 20         | 87         |          |          |
|                      | Biri sağ değil   | 19       | 61,89                       | 7,51     | 53         | 83         |          |          |
| <b>Tek Başına</b>    | Birlikteler      | 241      | 4,88                        | 1,63     | 1          | 9          | 2,539    | 0,080    |
| <b>Olmayı Tercih</b> | Boşanmış         | 90       | 5,34                        | 1,89     | 0          | 9          |          |          |
| <b>Etme Ölçeği</b>   | Biri sağ değil   | 19       | 5,05                        | 1,27     | 2          | 7          |          |          |

Tablo 9’da öğrencilerin anne-baba birliktelik durumuna göre UCLA Yalnızlık Ölçeği, Utangaçlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanları Anova testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Tablo 9 incelendiğinde, araştırmaya dahil olan öğrencilerin anne-baba birliktelik durumuna göre UCLA Yalnızlık Ölçeği, Utangaçlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı belirlenmiştir ( $p>0,05$ ). Anne veya babasından biri sağ olmayan öğrencilerin UCLA Yalnızlık Ölçeği puanları, Anne ve babası boşanmış olan öğrencilerin ise Utangaçlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanları, diğer öğrencilerin puanlarından daha yüksek bulunmasına karşın, anne-baba birlikteliğinden kaynaklı puan farkları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir.

Tablo 10.

Öğrencilerin anne eğitim durumuna göre UCLA Yalnızlık Ölçeği, Utangaçlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanlarının karşılaştırılması (n=350)

|                                                         | Anne Eğt.    | N   | $\bar{x}$ | s     | Min | Max | F     | p      | Fark |
|---------------------------------------------------------|--------------|-----|-----------|-------|-----|-----|-------|--------|------|
| <b>UCLA<br/>Yalnızlık<br/>Ölçeği</b>                    | Hiç okumamış | 28  | 49,11     | 4,90  | 38  | 57  | 0,139 | 0,936  |      |
|                                                         | İlkokul      | 67  | 49,46     | 3,47  | 43  | 60  |       |        |      |
|                                                         | Lise         | 175 | 49,58     | 3,29  | 37  | 57  |       |        |      |
|                                                         | Üniversite   | 80  | 49,38     | 5,01  | 33  | 62  |       |        |      |
| <b>Utangaçlık<br/>Ölçeği</b>                            | Hiç okumamış | 28  | 56,68     | 10,35 | 20  | 72  | 3,785 | 0,011* | 1-3  |
|                                                         | İlkokul      | 67  | 58,58     | 11,01 | 25  | 87  |       |        | 1-4  |
|                                                         | Lise         | 175 | 61,93     | 7,92  | 23  | 82  |       |        |      |
|                                                         | Üniversite   | 80  | 60,54     | 10,71 | 23  | 85  |       |        |      |
| <b>Tek Başına<br/>Olmayı<br/>Tercih<br/>Etme Ölçeği</b> | Hiç okumamış | 28  | 4,36      | 1,68  | 2   | 8   | 1,515 | 0,210  |      |
|                                                         | İlkokul      | 67  | 5,03      | 1,75  | 0   | 9   |       |        |      |
|                                                         | Lise         | 175 | 5,06      | 1,67  | 1   | 9   |       |        |      |
|                                                         | Üniversite   | 80  | 5,10      | 1,69  | 1   | 8   |       |        |      |

\* $p < 0,05$

Tablo 10’da öğrencilerin anne eğitim durumuna göre UCLA Yalnızlık Ölçeği, Utangaçlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanları Anova testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Tablo 10 incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen öğrencilerin anne eğitim durumlarına göre Utangaçlık Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu görülmektedir ( $p < 0,05$ ). Anne eğitim durumu lise mezunu olan öğrencilerin ve anne eğitimi üniversite mezunu olan öğrencilerin söz konusu ölçekten almış oldukları puanlar, annesi hiç okumamış öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Katılımcıların anne eğitim durumlarına göre UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmamaktadır ( $p > 0,05$ ). Annesi lise mezunu olan katılımcıların UCLA Yalnızlık Ölçeğinden almış oldukları puan ortalaması, annesi üniversite mezunu olan öğrencilerin ise Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeğinden almış oldukları puan ortalaması diğer katılımcılardan daha yüksek hesaplanmasına karşın

anne eğitim düzeyinden kaynaklanan bu iki ölçekteki puan farkı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir.

Tablo 11.

Öğrencilerin baba eğitim durumuna göre UCLA Yalnızlık Ölçeği, Utangaçlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanlarının karşılaştırılması (n=350)

|                                                         | Baba Eğt.    | N   | $\bar{x}$ | s     | Min | Max | F     | p      | Fark |
|---------------------------------------------------------|--------------|-----|-----------|-------|-----|-----|-------|--------|------|
| <b>UCLA<br/>Yalnızlık<br/>Ölçeği</b>                    | Hiç okumamış | 35  | 50,11     | 4,32  | 38  | 57  | 1,460 | 0,225  |      |
|                                                         | İlkokul      | 50  | 48,84     | 3,63  | 40  | 56  |       |        |      |
|                                                         | Lise         | 145 | 49,82     | 3,36  | 40  | 60  |       |        |      |
|                                                         | Üniversite   | 120 | 49,13     | 4,44  | 33  | 62  |       |        |      |
| <b>Utangaçlık<br/>Ölçeği</b>                            | Hiç okumamış | 35  | 54,51     | 9,82  | 20  | 72  | 6,851 | 0,000* | 1-2  |
|                                                         | İlkokul      | 50  | 59,00     | 5,74  | 42  | 72  |       |        | 1-3  |
|                                                         | Lise         | 145 | 61,15     | 9,24  | 23  | 85  |       |        | 1-4  |
|                                                         | Üniversite   | 120 | 62,23     | 10,42 | 23  | 87  |       |        | 2-4  |
| <b>Tek Başına<br/>Olmayı<br/>Tercih<br/>Etme Ölçeği</b> | Hiç okumamış | 35  | 4,57      | 1,61  | 2   | 7   | 2,221 | 0,085  |      |
|                                                         | İlkokul      | 50  | 4,70      | 2,00  | 0   | 9   |       |        |      |
|                                                         | Lise         | 145 | 5,01      | 1,44  | 1   | 9   |       |        |      |
|                                                         | Üniversite   | 120 | 5,26      | 1,84  | 1   | 9   |       |        |      |

\* $p < 0,05$

Tablo 11’de öğrencilerin baba eğitim durumuna göre UCLA Yalnızlık Ölçeği, Utangaçlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanları Anova testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Tablo 11 incelendiğinde, araştırma kapsamına alınan öğrencilerin baba eğitim durumlarına göre Utangaçlık Ölçeğinden almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu saptanmıştır ( $p < 0,05$ ). Babası üniversite mezunu olan öğrencilerin Utangaçlık Ölçeğinden almış oldukları puan ortalaması, babası hiç okumamış ve babası ilkokul mezunu öğrencilerin almış oldukları puan ortalamasından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuş iken, babası hiç okumamış olan öğrencilerin ölçekten almış oldukları puan ortalaması babası ilkokul mezunu ve lise mezunu olan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur.

Öğrencilerin baba eğitim durumlarına göre UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur ( $p>0,05$ ). Babası hiç okumamış olan öğrencilerin UCLA Yalnızlık Ölçeğinden almış oldukları puan ortalaması, babası üniversite mezunu olan öğrencilerin ise Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeğinden almış oldukları puan ortalaması diğer öğrencilerin puanlarından daha yüksek hesaplanmasına karşın baba eğitim düzeyinden kaynaklanan söz konusu ölçeklerdeki puan farkı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir.

Tablo 12.

Öğrencilerin ekonomik durumlarına göre UCLA Yalnızlık Ölçeği, Utangaçlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanlarının karşılaştırılması (n=350)

|                                             | <b>Ekonomik durum</b> | <b>N</b> | <b><math>\bar{x}</math></b> | <b>s</b> | <b>Min</b> | <b>Max</b> | <b>F</b> | <b>p</b> | <b>Fark</b> |
|---------------------------------------------|-----------------------|----------|-----------------------------|----------|------------|------------|----------|----------|-------------|
| <b>UCLA Yalnızlık Ölçeği</b>                | Düşük/Ortanın altı    | 95       | 49,89                       | 3,58     | 40         | 62         | 0,904    | 0,406    |             |
|                                             | Orta                  | 99       | 49,47                       | 3,97     | 37         | 59         |          |          |             |
|                                             | Ortanın üstü/Yüksek   | 156      | 49,21                       | 4,04     | 33         | 60         |          |          |             |
| <b>Utangaçlık Ölçeği</b>                    | Düşük/Ortanın altı    | 95       | 58,34                       | 9,29     | 20         | 83         | 6,541    | 0,002*   | 1-3         |
|                                             | Orta                  | 99       | 59,59                       | 6,96     | 38         | 79         |          |          |             |
|                                             | Ortanın üstü/Yüksek   | 156      | 62,51                       | 10,73    | 23         | 87         |          |          |             |
| <b>Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği</b> | Düşük/Ortanın altı    | 95       | 5,09                        | 1,73     | 0          | 9          | 0,686    | 0,504    |             |
|                                             | Orta                  | 99       | 4,84                        | 1,61     | 1          | 9          |          |          |             |
|                                             | Ortanın üstü/Yüksek   | 156      | 5,06                        | 1,73     | 1          | 9          |          |          |             |

\* $p<0,05$

Tablo 12’de öğrencilerin ekonomik durumlarına göre UCLA Yalnızlık Ölçeği, Utangaçlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanları Anova testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Araştırmaya dahil olan öğrencilerin ekonomik durumlarına göre Utangaçlık Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür ( $p<0,05$ ). Ekonomik durumu Ortanın üstü/yüksek olan öğrencilerin Utangaçlık Ölçeğinden almış oldukları puan ortalaması, ekonomik durumu düşük/ortanın altı olan öğrencilerin ölçekten aldıkları puan ortalamasından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Araştırmaya dahil olmuş öğrencilerin ekonomik durumlarına göre UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ). Ekonomik durumlarına bakılmaksızın öğrencilerin UCLA Yalnızlık Envanteri ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanları benzerdir.

Tablo 13.

Öğrencilerin UCLA Yalnızlık Ölçeği, Utangaçlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanları arasındaki ilişkiler ( $n=350$ )

|                                         |   | UCLA Yalnızlık<br>Ölçeği | Utangaçlık Ölçeği | Tek Başına Olmayı<br>Tercih Etme Ölçeği |
|-----------------------------------------|---|--------------------------|-------------------|-----------------------------------------|
| UCLA Yalnızlık<br>Ölçeği                | r | 1,000                    |                   |                                         |
|                                         | p |                          |                   |                                         |
| Utangaçlık Ölçeği                       | r | 0,180                    | 1,000             |                                         |
|                                         | p | 0,001*                   |                   |                                         |
| Tek Başına Olmayı<br>Tercih Etme Ölçeği | r | 0,117                    | 0,269             | 1                                       |
|                                         | p | 0,029*                   | 0,000*            |                                         |

\* $p<0,05$

Tablo 13'te öğrencilerin UCLA Yalnızlık Ölçeği, Utangaçlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanları arasındaki ilişkiler verilmiştir.

Tablo 13 incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin UCLA Yalnızlık Ölçeğinden almış oldukları puanlar ile Utangaçlık Ölçeğinden almış oldukları puanlar ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeğinden almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fakat çok güçlü olmayan korelasyon tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Buna göre ölçeklerden birinde meydana gelen puan artışı, diğer ölçeklerde de pozitif yönlü puan artışına neden olmaktadır.



## BÖLÜM V

### TARTIŞMA

Bu bölümde, araştırmanın bulgularına ilişkin tartışmalara yer verilmiştir.

Bu araştırmada amaç katılımcıların ne derece tek başına olmayı tercih ettikleri, tek başına olmayı tercih etme düzeylerinin yaşa, cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı, utangaçlığın ve yalnızlığın tek başına olmayı düzeyini ne derece yordadığının belirlenmesidir.

Bu araştırmada UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Cinsiyetlerine bakılmaksızın öğrencilerin Ucla Yalnızlık Ölçeği ile Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeklerinden aldıkları puanlar benzerlik göstermektedir. Burger (1995), Waskowic ve Cromer (1999), Wong (2006), Hills ve Argyle (2001), tek başına olma ile cinsiyet arasında yaptığı bir çalışmada yüksek düzeyde göze çarpan bir farklılık bulunmamaktadır. Yalnız bazı araştırmacılar (lake 1998) bu görüşten ayrılarak kadınların tek başına olmayı tercih etmede, erkeklere göre daha az tercih ettiğini belirtmektedir.

Bu araştırmada Katılımcıların yaş gruplarına göre UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmamaktadır. 19 yaşındaki katılımcıların puan ortalaması diğer yaş gruplarına mensup öğrencilerin puanlarından daha yüksek hesaplanmasına karşın aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir. Bununla ilgili yeterli araştırma yapılmamıştır. Tek Başına Olmayı Tercih Etmenin yaşa göre değişip değişmediğine baktığımızda çok az araştırma yapıldığı görülmektedir. Cromer ve lake (1998)'in yaptığı araştırmaya göre yaşta tek başına olma düzeyi arasında doğru bir orantı vardır. Yaşın artışıyla beraber Tek Başına Olmayı Tercih Etme düzeyinin arttığını söylemektedir.

Bu araştırma ile daha önce yapılan araştırmalara bakıldığında Ucla Yalnızlık Ölçeği, Utangaçlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanları arasındaki puanlar incelendiğinde bazı kriterlere (cinsiyet, yaş, eğitim durumu) göre değişiklik görülse de bu konuda yapılan araştırma sonuçları Tek Başına Olma,

Yalnızlık ve Utangaçlık arasında pozitif bir ilişki olduğu yönündedir. Bireylerin Utangaçlık düzeyleri arttıkça yalnızlık düzeyleri de artmaktadır (Jackson, Nagasaka, ve Gunderson 2002, Crozier, 2001). Yapılan araştırma sonuçlarına göre yalnızlık ve utangaçlık arasında önemli bir ilişki vardır.

Alan yazın incelendiğinde, birçok araştırmada tek başına olmanın yalnızlıktan farklı olduğu belirtilmiştir (Burger, 1995; Detrixhe ve ark., 2014; Y. Wang, 2006). Yalnızlık genelde negatif bir duygu durumunu ifade ederken tek başına olma ise pozitif olarak algılanır. Tek başına olma kişi için daha faydalı bir süreci temsil etmektedir. Her ne kadar iki kavram karıştırılsa da bu alanda çalışmalar giderek artmaktadır. (Long ve Averill, 2003).

Bu araştırmada, araştırmaya dahil olmuş öğrencilerin ekonomik durumlarına göre UCLA Yalnızlık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmamaktadır. Gelir durumu düşük olan öğrencilerin orta ve yüksek gelir durumu olan öğrencilere göre daha fazla yalnızlık yaşadıkları görülmektedir. Yapılan birçok araştırmada gelir durumu arttıkça yalnızlığın azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Duyan ve diğ. (2008); Le Roux, 2009; Williams, 1983; Gürsoy ve Bıçakçı, 2006; Demir ve Tarhan, 2001; Demirtaş, 2007). Bu bulgular mevcut araştırma bulgularını desteklemektedir. Gelir düzeyi düşük olan öğrenciler durumlarını gizlemektedir. Arkadaşları ile değil daha çok kendileri ile vakit geçirirler ve utangaç olurlar. Yapılan araştırmada sonuçlanan bulguların bunu desteklediği görülmektedir. Ekonomik durumu ortanın üstü/yüksek olan öğrencilerin Utangaçlık Ölçeğinden almış oldukları puan ortalaması, ekonomik durumu düşük/ortanın altı olan öğrencilerin ölçekten aldıkları puan ortalamasından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Bu araştırma kapsamına alınan öğrencilerin akademik başarılarına göre UCLA Yalnızlık Ölçeği, Utangaçlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir. İlgili Alanyazın incelendiğinde ise birçok araştırmada iki değişken arasında anlamlı ve olumsuz bir ilişki olduğu, yalnızlık düzeyi arttıkça akademik başarının düştüğü görülmüştür. (Kızıldağ, 2009; Pancar, 2009; Yıldırım, 2000; Tarhan, 1998). Bazı araştırmacılar akademik başarı ve arkadaşlık kabulü arasında ilişki olduğu sonucuna varmıştır. Hughes ve Zhang (2007) düşük başarı gösteren çocukların, arkadaşları

tarafından daha az kabul edildiklerini, ortaya koymuşlardır. Çocukların akademik ortalamasının düşük olması arkadaşlarından uzak kalmasına sebep olacağı için bu da çocukları yalnızlığa itecektir. sonuçlar mevcut araştırma bulguları ile paralellik göstermektedir.

Bu araştırmada katılımcı öğrencilerin kardeş sayılarına göre UCLA Yalnızlık Ölçeği, Utangaçlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanlarını arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı saptanmıştır. Kardeşi olmayan öğrencilerin UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanlarını, kardeşi olan öğrencilerin puanlarından daha yüksek, 3 ve daha fazla kardeşi olan öğrencilerin ise Utangaçlık ölçeği puanları kardeşi olmayan veya 1-2 kardeşi olan öğrencilerin puanlarından daha yüksek hesaplanmasına karşın, katılımcıların kardeş sayıları arasındaki puan farkı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin UCLA Yalnızlık Ölçeğinden almış oldukları puanlar ile Utangaçlık Ölçeğinden almış oldukları puanlar ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeğinden almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fakat çok güçlü olmayan korelasyon tespit edilmiştir. Buna göre ölçeklerden birinde meydana gelen puan artışı, diğer ölçeklerde de pozitif yönlü puan artışına neden olmaktadır.

## **BÖLÜM VI**

### **SONUÇ VE ÖNERİLER**

Araştırmanın buğularına ilişkin ulaşılan sonuçlara bağı olarak geliştirilen önerilere yer verilmiştir.

#### **6.1. Sonuçlar**

Bu araştırmada üniversite birinci sınıf öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin bazı özellikleri (cinsiyet, yaş, medeni durum, kardeş sayısı, bölüm, akademik ortalama, kiminle beraber kaldığı, anne-baba birlikteliği, anne-baba eğitim düzeyi, babanın çalışma durumu, kardeş sayısı, anne-baba birliktelik durumu ve gelir düzeyi) açısından anlamlı biçimde farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Sonuçlara ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur.

Bu araştırmada üniversite birinci sınıf öğrencilerinin cinsiyet, yaş, birlikte kaldığı kişiler, baba eğitim durumu, gelir durumuna göre utangaçlıklarının önemli biçimde fark olduğu görülmüştür.

Bu araştırmada öğrencilerin utangaçlık düzeyi cinsiyete göre değerlendirildiğinde; erkek öğrencilerin ortalaması, kadın öğrencilerin almış oldukları puan ortalamasından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Bu araştırmada öğrencilerin utangaçlık düzeyi yaşa göre değerlendirildiğinde; 18 yaş ve altında olan öğrencilerin puanları 19 yaşındaki öğrencilerin puanlarından, 20yaş ve üzerinde olan öğrencilerin ise Utangaçlık Ölçeği puanları 19 yaşındaki öğrencilerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Bu araştırmada kardeşi olmayan öğrencilerin UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanlarını, kardeşi olan öğrencilerin puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Daha fazla kardeşi olan öğrencilerin ise Utangaçlık Ölçeği puanları kardeşi olmayan veya 1-2 kardeşi olan öğrencilerin puanlarından daha yüksek hesaplanmasına karşın, katılımcıların kardeş sayıları arasındaki puan farkı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir.

Bu araştırmada Öğrencilerin Tek Başına Olmayı Tercih Etme ölçeği düzeyi bölüme göre değerlendirildiğinde hukuk bölümünde okuyan öğrencilerin, psikoloji

bölümünde okuyan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Bu araştırmada akademik başarı düzeyi orta olan öğrencilerin UCLA Yalnızlık Ölçeği puanları, akademik başarı düzeyi düşük olan öğrencilerin Utangaçlık Ölçeği puanları ve akademik başarı düzeyi yüksek olan öğrencilerin Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeğinden almış oldukları puanlar diğerlerinden yüksek bulunmasına karşın başarı düzeylerinden kaynaklanan puan farkları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir.

Bu araştırmada yalnız, ailesi ile birlikte, arkadaşları ile birlikte veya yurttan yaşayan öğrencilerin UCLA Yalnızlık ölçeğinden almış oldukları puanların ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanlarının benzer olduğu görülmüştür.

Bu araştırmada anne veya babasından biri sağ olmayan öğrencilerin UCLA Yalnızlık Ölçeği puanları, anne ve babası boşanmış olan öğrencilerin ise Utangaçlık Ölçeği ve Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği puanları anne-baba birlikteliğinden kaynaklı puan farkları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir.

Bu araştırmada öğrencilerin utangaçlık düzeyi anne eğitim durumuna göre değerlendirildiğinde; lise mezunu olan öğrencilerin ve anne eğitimi üniversite mezunu olan öğrencilerin söz konusu ölçekten almış oldukları puanlar, annesi hiç okumamış öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Bu araştırmada öğrencilerin utangaçlık düzeyi baba eğitim durumuna göre değerlendirildiğinde; babası üniversite mezunu olan öğrencilerin ortalaması, babası hiç okumamış ve babası ilkokul mezunu öğrencilerin almış oldukları puan ortalamasından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuş iken, babası hiç okumamış olan öğrencilerin ölçekten almış oldukları puan ortalaması babası ilk okul mezunu ve lise mezunu olan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur.

Bu araştırmada öğrencilerin UCLA yalnızlık ve tek başına olmayı tercih etme düzeyi gelir durumuna göre değerlendirildiğinde; puanların benzer olduğu görülmektedir. Utangaçlık ölçeğinden almış oldukları puan ortalaması ise ortanın üstü/yüksek olan öğrencilerin düşük/ortanın altı olan öğrencilerin ölçekten aldıkları puan ortalamasından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Bu araştırmada ölçeklerden alınan puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fakat çok güçlü olmayan korelasyon tespit edilmiştir. Buna göre ölçeklerden birinde meydana gelen puan artışı, diğerk ölçeklerde de pozitif yönlü puan artışına neden olmaktadır.

## **6.2. neriler**

### **6.2.1. Araştırmacılara Yönelik neriler**

Bu araştırmada tek başına olmayı katılımcıların nasıl değerlendirildiği ortaya konulabilir. Çalışmada kısıtlı katılımcı grubu üzerinde bu nokta üzerinde durulmuştur fakat bulgunun daha da güçlenmesi açısından başka çalışmaların da yürütülmesi aydınlatıcı olacaktır.

Tek başına olma ve utangaçlığın ilişkisine yönelik alan yazın daha çok ocuk ve ergenler üzerinde araştırmalar yapmıştır. Burada araştırmacıların dikkat ettiği nokta, bazı çocukların ve ergenlerin kendisini aydınlatmak, tanımak amacıyla kendini diğerklerinden çekerken, bazılarının sosyal kaygı ve utangaçlık duyguları eşliğinde kendini geri çekmesidir. Ülkemizde bu iki değişkenin çocukluk ve ergenlik dönemi üzerinde ele alındığı çalışmalara rastlanmamıştır. Kültürümüzde ocuk ve ergen gruplarında nasıl bir etkileşim gösterildiği ilerleyen çalışmalarda araştırılabilir.

Alan yazında tek başına olmanın çocukluk ve ergenlerde daha çok ele alındığı ortaya konulmuştur. Bu alışmalar genelde utangaçlık, kaygı veya içsel zorluklara odaklanmaktadır. Bu yaş gruplarında tek başına olmanın daha olumlu değişkenlerle de ele alınması tek başına olmanın bu yaş gruplarındaki pozitif etkisini görmek açısından yararlı olabilir. yetişkinler üzerinde tek başına olmayla ilgili araştırmalar çok azdır. Bu yaş grubunda da tek başına olmanın nasıl deneyimlendiği ve ilişkili değişkenlerle nasıl bir etkileşim içinde olduğunun daha fazla araştırılması yetişkinler için yararlı olabilir.

Tek başına olma ile ilgili bazı alan yazın çalışmalarında çelişkili ifadelere rastlanılmaktadır. Bazı araştırmalar tek başına kalmanın bireye mutluluk olduğu ifade etmektedir. Bazı araştırmalarda ise böyle bir duruma rastlanılmamıştır. Bunun için tek başına olmanın, kişiye mutluluk, yaşam doyumunu sağlayıp sağlamadığının ortaya çıkarılması adına araştırmalar yapılmalıdır.

Bazı çocuklar kendilerini ifade ederken zorlanabilir, bazıları da utangaçlıkları yüzünden kendini ifade edemez. Bununla ilgili çalışmalara rastlanılmamıştır. Çocuk ve ergen gruplarında her iki durumun nasıl etkileşim gösterildiğini ortaya çıkarmak adına ilerleyen zamanlarda araştırmalar yapılabilir.

Tek başına olmanın tercih edilmesinin ve nasıl yaşandığının kültürümüzde cinsiyet, yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığı başka çalışmalarda da ele alınabilir. Bu sayede kültürümüzde erkek-kadın bağlamında nasıl görüldüğü ve yaşandığı daha net ortaya konulabilir.

### **6.2.2. Uygulamacılara Yönelik Öneriler**

Öğrencilerin tek başına olma süreçlerini nasıl yaşadıkları, bu süreci nasıl gördükleri belirlenerek, yalnızlık olgusuna bakış açısı ve tek başına olma konusunda bilgiler ve eğitimler verilerek öğrencilerin yalnızlık yaşantılarını kendilerini geliştirme süreci olarak da yaşayabileceği vurgulanabilir.

Çocuklar tek başınalık saatlerinde stresten uzak bir rahatlama yaşayıp daha sonraki süreç için kendilerinde enerji toplayabilirler. Okullarda tek başına olma etkinliklerini uygulamak ve zaman ayırmak kolay bir şey değildir ve kişilerarası çalışmayı ve bir eğitim sürecini gerektirir. Fakat tek başına olmanın uzun dönemde öğrencilerin gelişimi için pozitif etkisi düşünüldüğünde bu çabaya değecektir.

Bazı etkenler yalnızlığa iter insanı. Özellikle öğrencinin sosyal beceri, iletişim becerileri ve arkadaşlık becerilerini geliştirici çalışmalar düzenlenebilir. Bu yüzden Kendini yalnız hisseden öğrenciler ile iletişime geçip, yaşanan yalnızlık hakkında öğrenciye bilgilendirme çalışması yapılabilir. Sosyal beceri yöntemi üniversite öğrencileri için yalnızlığı azaltmada önemli bir aktivitedir. Bu yüzden okullarda böyle çalışmalar yapılabilir.

Geçirilen zaman öğrenci için çok önemlidir. Boş zamanlarını daha verimli değerlendirebilmeleri ve yalnızlık duygularının azaltılabilmesi için okulda etkinlikler yapılabilir.

Yaratıcılık tek başına olmada çok etkilidir. Kişi yaratıcılığıyla, keşfettikleriyle tek başlarına bir işi başararak özgürlük duygusunu hissedebilirler. Sosyal becerisi

düşük ya da dışa dönük öğrenciler bu tür aktivitelerden faydalanırsa, kendilerini daha iyi tanıyıp yaratıcılık becerilerini de artırır.

Tek başına olmanın kişiye bilişsel yapılarını düzenleme yeniden yapılandırma fırsatı sunması psikolojik danışma sürecinde kişilerin iyi oluşlarını kuvvetlendirebilir. Böylelikle kişi yalnız olduğu zamanlarda yaşantılarını olumluya çevirip, yararlı bir sürece dönüştürebileceğini bilir.



## KAYNAKÇA

- Adler, A. (2002). Sosyal Duygunun Gelismesinde Bireysel Psikoloji. (Çeviren: Özgü, H.) Hayat Yayınları, İstanbul.
- Akdoğan, R. (2014). Üniversite Öğrencileri İçin Yetersizlik Duygusu Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Analizleri, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, s. 117-128
- Akgül, H. (2016). Yalnızlık Duygusu ve Ölçümü, *Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(9), Aralık 2016, s. 273-289,
- Albal, E. (2009). Depresyonla Basa Çıkma Öz Yeterlik İle Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişki. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Aral, N. ve Gürsoy, F. (2000) Gençlerin Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi, Ankara Üniversitesi, Ev Ekonomisi Yüksekokulu Çocuk Gelişimi Anabilim Dalı s.8.
- Armağan, A. (2014) Yalnızlık ve Kişilerarası İletişim İlişkisi: Öğrenciler üzerinde bir araştırma, "*Uluslar arası Sosyal Araştırmalar Dergisi*" *The Journal of International Social Research* 7(30).
- Aslan, Ö. (2016). Davranışsal Ketlenme, Sosyal İçedönüklük, Utangaçlık ve Sosyal İlgisizlik Üzerine Bir Derleme, *Electronic Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(57) (487-511).
- Aydemir, Ç., Vedin Temiz, H. ve Gökhan E. (2002). Majör Depresyon ve Özkıyıda Kognitif ve Emosyonel Faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 13(1):33-3.
- Bal Y, H., Esenay, F. I. ve Karayağız M, G. (2007). Kanseri çocuklarda yalnızlık. *Ege Pediatri Bülteni*, 14(3), 171-175.  
<http://www.journalagent.com/> adresinden alınmıştır.
- Büyüköztürk, Ş. (2002). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni SPSS Uygulamaları ve Yorum. Ankara: PegemA.

- Çivitci, N. (2011) Lise öğrencilerinde okul öfkesi ve yalnızlık. “*Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*”, 4(35), 18-29.  
http://dergipark.ulakbim.gov.tr/tpdrd/, s.20.
- Demir, V. (2018) Yaklaşım Dayalı Grup Terapisinin Bireylerin Ruhsal Belirti Düzeylerine Etkisi, *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11, 149- 167, www.dergipark.gov.tr.
- Demir, A. (1989) UCLA Yalnızlık Ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği, “*Psikoloji Dergisi*”, 7(23), 14-18., Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Kasım, s.14.
- Demirarslan, D. (2016). Din ve tasavvuf kültüründe çilehane kavramı ve mekân özellikleri açısından Gelibolu Çilehanesi. *Türk Kültürü ve Hacı Bektaş Veli Araştırma Dergisi*, 77, 175-196. doi:10.12973/hbvd.77.186
- Demirbaş, Ç. N. (2016) Üniversite Öğrencilerinin Yaşamda Anlam ve Yaşam Amaçları arasındaki İlişki, *Mediterranean Journal of Humanities*, s.133-141.
- Demirbaş, E. (2009) Lise Öğrencilerinin Utangaçlık ve Benlik Saygılarının Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Açısından İncelenmesi, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21.
- Demirtaş, A.S. (2007), “İlköğretim 8.Sınıf Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki İlişki”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Durmuş, E. (2007) Utangaç Olan ve Olmayan Öğrencilerin Algıları, Ankara, s.246
- Duru, E. (2008) Yalnızlığı Yordamada Sosyal Destek ve Sosyal Bağlılığın Rolü Pamukkale Üniversitesi, “*Türk Psikoloji Dergisi*”, Haziran, s.16.
- Duru. E. (2008),“Yalnızlığı Yordamada Sosyal Destek ve Sosyal Bağlılığın Rolü” *Pamukkale Üniversitesi Türk psikoloji dergisi haziran*, s. 15- 24
- Erdur, Ö. ( 2007 )Psikolojik Danışma ve Kültürel Faktörler, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, www.dergipark.gov.tr. Cilt: III Sayı: 27

- Erol, M. (2015), Ergenlerin Utangaçlık Düzeylerinin İncelenmesi, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, s. 97-108
- Erözkan, A. (2009) Atılğan, “Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcıları” <http://dergipark.ulakbilim.gov.tr/> adresinden alınmıştır.S.811.
- Ercan, T. (2017) Tek başına Olma ve Tek Başına Olmayı Tercih Etmenin Yalnızlık, Yaşamda anlam ve Utangaçlıkla İlişkisinin İncelenmesi, Ankara, Ocak s.8.
- Galioğlu, C. (2014) Beliren yetişkinlerin yalnızlık ve umutsuzluk düzeyleri ile aile işlevleri arasındaki ilişki (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin. S.7
- Gökçe, S. (2002). Lise Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerinin Yordanması. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güngör, A. (2011) Utangaçlık Ölçeğinin geliştirilmesi geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. “*Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*”, 2(15), 17-22. <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/>. s.18.
- Güven, Elif. ( 2017 ). Güzel Sanatlar Lisesi Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri İle Dinledikleri Müzik Türü Arasındaki İlişki, [www.dergipark.gov.tr](http://www.dergipark.gov.tr).
- Haliloğlu, S. (2008). Ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri, bağlanma biçimleri ve işlevsel olmayan tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Malatya ili örneği). Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Haliloğlu, S. (2008). Ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri, bağlanma biçimleri ve işlevsel olmayan tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- İbrahim, G. (2011), *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 20 (2), s. 153-166, [Dergipark.gov.tr](http://dergipark.gov.tr) Erikson’un Psiko-Sosyal Gelişim Dönemleri Teorisi açısından Kuşaklararası Din Eğitimi ve İletişimin Önemi

- Kağıtçıbaşı, Ç. (1998). *Kültürel Psikoloji: Kültür Bağlamında İnsan ve Aile*. İstanbul: YKY.
- Kahveci, Ö. (2016), Utangaçlık Düzeyi Düşük ve Yüksek Olan Sosyal Bilgiler Öğretmen Adaylarının Utangaçlık İle İlgili Görüşleri, *Mayıs Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(3) 1437-1452
- Kapıkıran, Ş. (2016), *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi (YSAD)* 9, s. 13-25, Haziran, Yaşlılarda Yalnızlık ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki: Sosyal Desteğin Aracılık Rolünün Sınanması
- Karadeniz, S. Abacı. (2019), Yaratıcı Drama Eğitiminin Ergenlerin Utangaçlıkla Baş Etme ve Atılganlıklarını Geliştirmeye Yönelik Etkisi, *Yaratıcı Drama Dergisi*, s. 99-116
- Karakuş, Ö. (2012), “Ergenlerde Bağlanma Stilleri ve Yalnızlık Arasındaki İlişki” *Toplum ve Sosyal Hizmet dergisi*. 23 (2), Ekim
- Kılıç, Ş. Duygu. (2017). Üniversite Öğrencilerin Yalnızlık Düzeyleri ve Psikolojik Dayanıklılıkları arasındaki İlişkilerin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, *IJETSAR (International Journal Of Education Technology and Scientific Researches)* Kırıkkale Üniversitesi, sayı: 3, s. 116-14.
- Kızılgeçit, M. (2011). Yalnızlık umutsuzluk ve dindarlık ilişkisi (Yayımlanmamış doktora tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.s. 12.
- Knafo, D. (2012). Alone together: Solitude and the creative encounter in art and psychoanalysis. *Psychoanalytic Dialogues*, 22(1), 54-71.  
doi:10.1080/10481885.2012.646605
- Kulaksızoğlu, A. (2002), *Ergenlik Psikolojisi*, 4. basım, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Körler, Y. (2011) İlköğretim ikinci kademedeki öğrencilerin çeşitli değişkenler açısından yalnızlık düzeyleri ve yalnızlık ile sosyal duyuşsal öğrenme becerileri arasındaki ilişkiler, Eskişehir, s.1.
- Köse, Ebru., (2019), Sanatla Terapi Uygulamalarının Huzurevinde Kalan Yaşlıların Yalnızlık ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyine Etkisi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Lafkoşa.

- Larson, R. (1990), The solitary side of life : “An examination of the time people spend alone from childhood to old age”, *Developmental Review*, 10, 155-183.
- Michela, J. L., Peplau, L. A. and Weeks, D. G. (1982). Perceived dimensions of attributions for loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(5), 929-936.
- Mustafa, P. (2015). Türkiye’de Yalnızlık Üzerine Yapılan Tezlerin Cinsiyet Bağlamında İncelenmesi: Meta Analitik Bir Çalışma, , *Eğitimde Kuram ve Uygulama dergisi, Dergipark.gov.tr.*, 11(4), 1392-1414
- Oruç, T. (2013)Üniversite Öğrencilerinde Psikososyal Değişkenlere Göre Yalnızlık ile Otomatik Düşünceler İlişkisinin İncelenmesi, , İzmir, Yayınlanmamış Tez
- Özatça, A. (2009).“Ergenlerde Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Yordayıcısı olarak Aile İşlevleri”, Yüksek Lisan Tezi, Adana Özlem Yalaz Seçim ve diğerleri, (2014), Üniversite
- Perlman, D. and Peplau, L. A. (1982). Theoretical approaches to loneliness. L. A. Peplau ve D. Perlman (Ed.). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* in (s.123-134). New York: Wiley.
- Rokach, A. (1989). Antecedent of loneliness: A factorial analysis. *The Journal of Psychology*, 123(4), 369-384. Ebscohost veri tabanından 19 Aralık 2010 tarihinde edinilmiştir.
- Stevens, J.A. (1997). Utangaçlığınızı Yenin (Çeviren: Gülder Tümer) Ankara: HYB Yayıncılık.
- Sülek Ş.G. (2015). Üniversite Öğrencilerin Psiko-Sosyal Gelişim Düzeyinin Üniversiteye Uyumla İlişkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Antalya
- Şahne, E. (2018),Bilişsel Terapi ve Aaron Beck, [www.dergipdr.com](http://www.dergipdr.com),

- Türk, F. (2017), Bilissel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grup Müdahalelerinin Çocuk ve Ergenlerin İşlevsel Olmayan Düşünceleri Üzerindeki Etkisi, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 14 Kasım
- Yalom, I. (2013). Varoluşçu psikoterapi. İstanbul: Kabalcı (Orijinal çalışmanın tarihi 1980).
- Yaşar, M. R. (2007). Yalnızlık, *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Fırat University Journal of Social Science*, 17 (1) Sayfa: 239, Elazığ
- Yüksel, G. (2002). Üniversite Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerini Etkileyen Faktörler. *G.Ü. Gazi eğitim fakültesi Dergisi*, 22(3), 37-57.
- Yüksel, G. (2005). Türki Cumhuriyetleri Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerini Etkileyen Faktörler. *Bilig Dergisi*, 35, 151-172
- Zimbardo, P. G., Pilkonis, P. A. and Norwood, R. M. (1976). Toplumsal Bir Hastalık: Utangaçlık. *Bilim ve Teknik Dergisi*, 107, 31-33.

## **EKLER**

### **Ek 1: Kişisel Bilgi Formu**

Örneklem grubunda yer alan katılımcıların, yaş, cinsiyet, medeni durum, kardeş sayısı, bölümü, anne ve baba eğitimi, akademik ortalama gibi sosyo demografik özellikler yer almaktadır.

#### **1. Cinsiyetinizi belirtiniz?**

( ) Kadın ( ) Erkek

#### **2. Yaşınızı belirtiniz?**

( ) 18 ve altı ( ) 19 ( ) 20 ( ) 21 ve üstü

#### **3. Medeni durumunuzu belirtiniz?**

( ) Bekar ( ) Evli

#### **4. Kaç kardeşe sahipsiniz?**

( ) Kardeşim yok ( ) 1-2 ( ) 3 ve daha fazla

#### **5. Hangi bölümde okuyorsunuz?**

( ) Hukuk ( ) Psikoloji

#### **6. akademik ortalamanız kaç?**

( ) düşük ( ) orta ( ) yüksek

#### **7. Kiminle yaşıyorsunuz?**

( ) Aile ile ( ) Yalnız ( ) Ev arkadaşı ( ) Yurt

#### **8. anne babanız birlikteler mi?**

( ) birlikteler ( ) boşanmışlar ( ) ebevyenlerden biri sağ değil

#### **9. Annenizin öğrenim durumunu belirtiniz?**

( ) hiç okumamış

( ) İlkokul Mezunu

☐ Lise Mezunu

☐ Üniversite Mezunu

☐ Lisansüstü Mezunu

**10. Babanızın öğrenim durumunu belirtiniz?**

☐ Hiç Okumamış

☐ İlkokul Mezunu

☐ Lise Mezunu

☐ Üniversite Mezunu

☐ Lisansüstü Mezunu

**11. ailenizin gelir durumu nasıl?**

☐ düşük      ☐ ortanın altı      ☐ orta      ☐ ortanın üstü      ☐ yüksek



## Ek 2. TBOTEÖ Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği

**Yönerge:** Aşağıdaki her maddede iki ifade yer almaktadır. Bu ifadelerden sizi en iyi tanımlayanın başındaki yuvarlak alanı doldurunuz. Bazı durumlarda, maddedeki her iki ifade de sizi çok iyi ya da biraz tanımlayabilir. Bu durumda, sizi en iyi ya da sıklıkla tanımlayacak olanı olan belirtiniz.

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

### Ek 3: Utangaçlık Ölçeği

**Yönerge:** Aşağıdaki ifadelerin her birini beşli derecelendirmeyi kullanarak sizi en çok tanımlayanı belirtiniz.

|                                                                                    | Bana Hiç | Bana Uygun | Karşımdım | Bana Uygun | Bana Çok Uygun |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|-----------|------------|----------------|
| 1. İyi tanımadığım kişilerle birlikteyken kendimi tedirgin hissedirim.             | 1        | 2          | 3         | 4          | 5              |
| 2. Toplumsal ilişkilerde hiç rahat değilim.                                        | 1        | 2          | 3         | 4          | 5              |
| 3. Başkalarından herhangi bir konuda bilgi istemek bana zor gelir.                 | 1        | 2          | 3         | 4          | 5              |
| 4. Arkadaş toplantıları ve diğer sosyal etkinliklerde genellikle rahat değilimdir. | 1        | 2          | 3         | 4          | 5              |
| 5. Başkalarıyla birlikteyken konuşacak uygun konuları bulmakta güçlük çekerim.     | 1        | 2          | 3         | 4          | 5              |
| 6. Yeni girdiğim bir ortamda utangaçlığımı yenmek uzun zaman alır.                 | 1        | 2          | 3         | 4          | 5              |
| 7. Yeni tanıştığım insanlara doğal davranmakta güçlük çekerim.                     | 1        | 2          | 3         | 4          | 5              |
| 8. Yetkili bir kişi ile konuşurken kendimi gergin hissedirim.                      | 1        | 2          | 3         | 4          | 5              |
| 9. Sosyal yeterliliğim konusunda kuşkularım var.                                   | 1        | 2          | 3         | 4          | 5              |
| 10. Karşımdaki kişinin gözlerinin içine bakmak bana zor gelir.                     | 1        | 2          | 3         | 4          | 5              |
| 11. Sosyal ortamlarda kendimi baskı altında hissedirim.                            | 1        | 2          | 3         | 4          | 5              |
| 12. Tanımadığım kişilerle konuşmak bana güç gelir.                                 | 1        | 2          | 3         | 4          | 5              |
| 13. Karşı cinsten kişilerle birlikteyken daha utangaç olurum.                      | 1        | 2          | 3         | 4          | 5              |
| 14. Topluluk önünde konuşmakta güçlük çekerim.                                     | 1        | 2          | 3         | 4          | 5              |
| 15. Kalabalıkta herkesin bakışlarını üzerimde hissetmekten rahatsız olurum.        | 1        | 2          | 3         | 4          | 5              |
| 16. Başkalarının yanında hata yapmaktan çekinirim.                                 | 1        | 2          | 3         | 4          | 5              |
| 17. Birisinden bir şey ödünç isterken güçlük çekerim.                              | 1        | 2          | 3         | 4          | 5              |
| 18. Tek başıma alışverişe gitmekten çekinirim.                                     | 1        | 2          | 3         | 4          | 5              |
| 19. Başkalarına duygularımı açıklamakta güçlük çekerim.                            | 1        | 2          | 3         | 4          | 5              |
| 20. Birisine ödünç verdiğim bir şeyi geri istemekten çekinirim.                    | 1        | 2          | 3         | 4          | 5              |

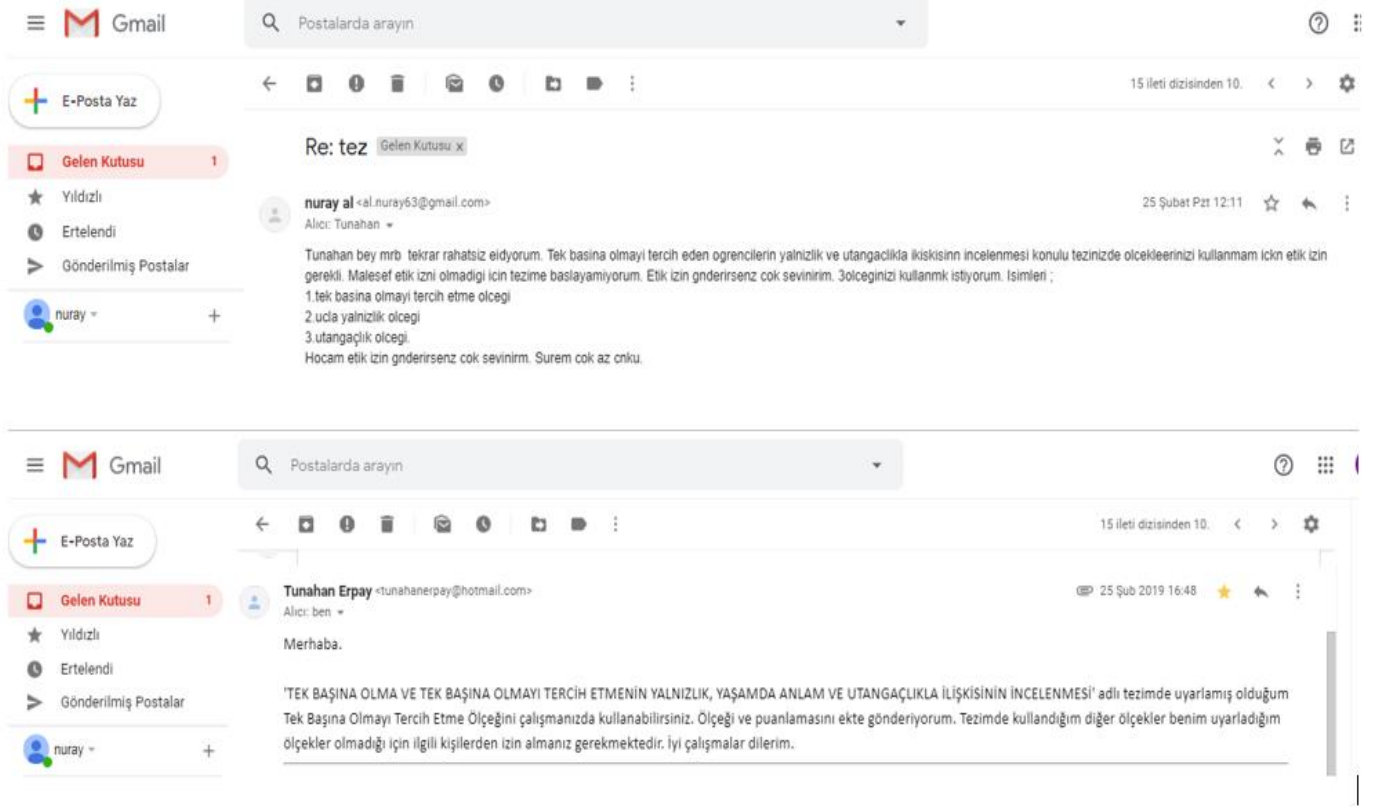
#### Ek 4: UCLA-Yalnızlık Ölçeği

**Yönerge:** Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Sizden istenilen her ifade de tanımlanan duygu ve düşüncüyü ne sıklıkta hissettiğinizi ve düşündüğünüzü her biri için tek bir rakkamı daire içine alarak belirtmenizdir.

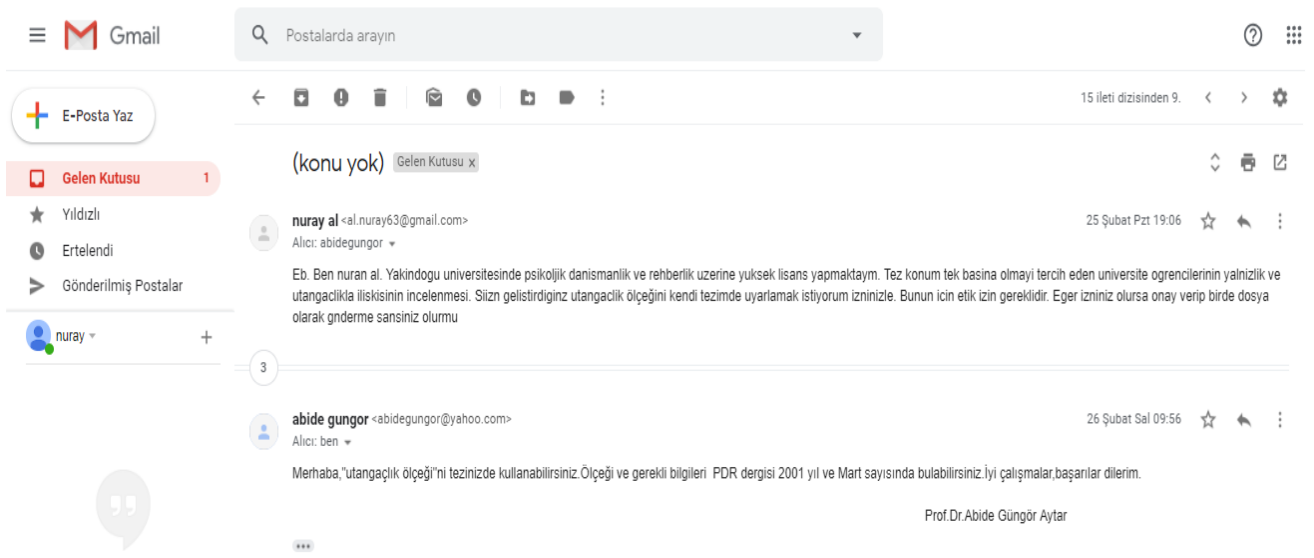
|                                                                  | Ben bu durumu<br><b>Hiç</b><br>yaşamam | Ben bu durumu<br><b>NADİREN</b><br>Yaşarım | Ben bu durumu<br><b>BAZEN</b><br>Yaşarım | Ben bu durumu<br><b>SIK SIK</b><br>Yaşarım |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 1. Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.       | 1                                      | 2                                          | 3                                        | 4                                          |
| 2. Arkadaşım yok.                                                | 1                                      | 2                                          | 3                                        | 4                                          |
| 3. Başvurabileceğim hiç kimsem 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 birçok ortak yönüm var.                 | 1                                      | 2                                          | 3                                        | 4                                          |
| 7. Artık hiç kimseyle samimi değilim.                            | 1                                      | 2                                          | 3                                        | 4                                          |
| 8. İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılmıyor.        | 1                                      | 2                                          | 3                                        | 4                                          |
| 9. Dışa dönük bir insanım.                                       | 1                                      | 2                                          | 3                                        | 4                                          |
| 10. Kendimi yakın hissettiğim insanlar var.                      | 1                                      | 2                                          | 3                                        | 4                                          |
| 11. Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum.                  | 1                                      | 2                                          | 3                                        | 4                                          |
| 12. Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.                              | 1                                      | 2                                          | 3                                        | 4                                          |
| 13. Hiç kimse gerçekten beni iyi tanımıyor.                      | 1                                      | 2                                          | 3                                        | 4                                          |
| 14. Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.          | 1                                      | 2                                          | 3                                        | 4                                          |
| 15. İstedğim zaman arkadaş bulabilirim.                          | 1                                      | 2                                          | 3                                        | 4                                          |

|                                                        |   |   |   |   |
|--------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| 16. Beni gerçekten anlayan insanlar var.               | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Bu derece iime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Çevremde insanlar var ama benimle değiller.        | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Konuşabileceğim insanlar var.                      | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Derdimi anlatabileceğim insanlar var.              | 1 | 2 | 3 | 4 |

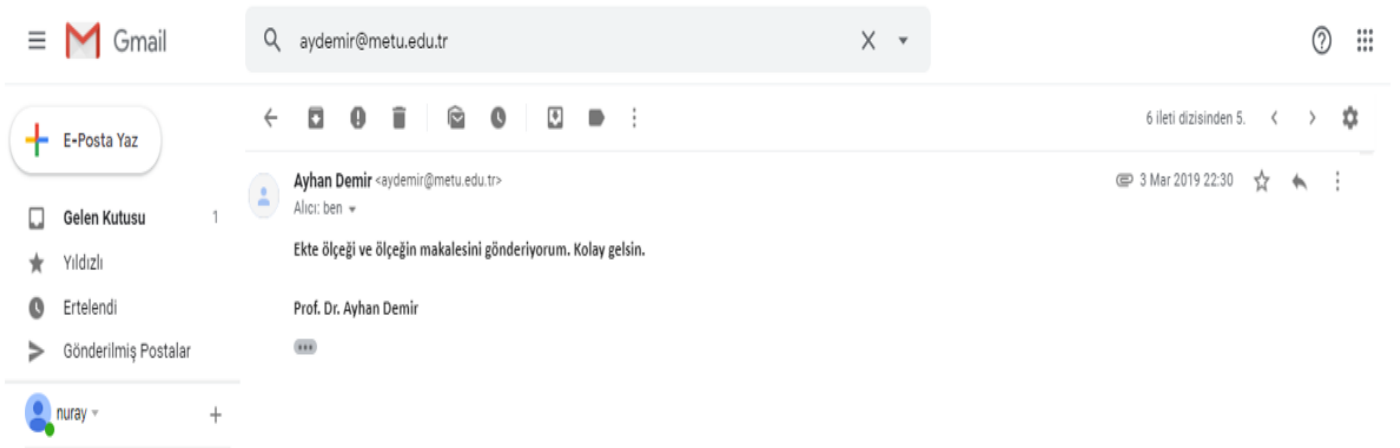
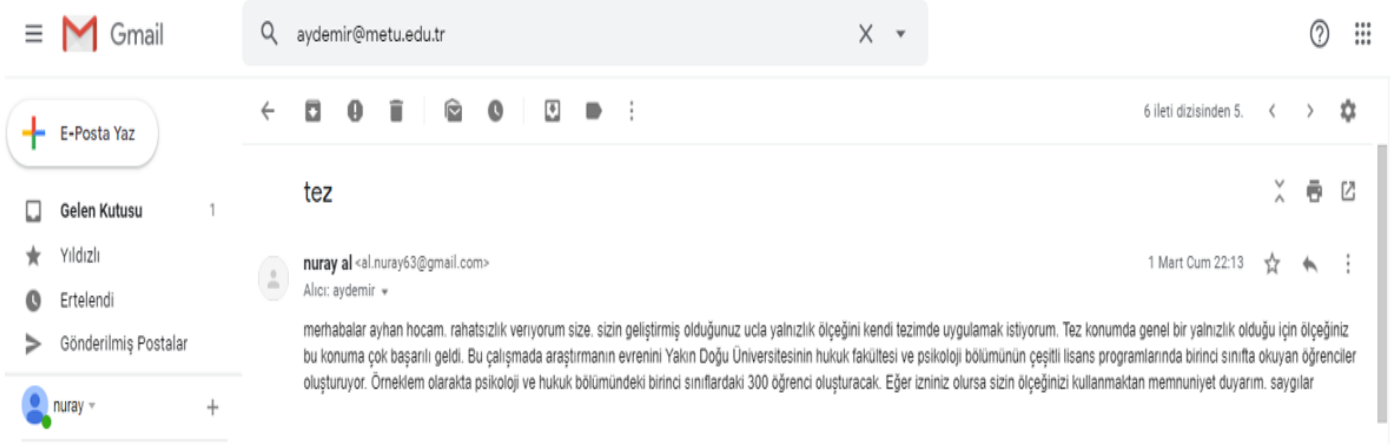
## Ek 5: Anket Uygulama İzni



## Ek 6: Utangaçlık Ölçeği Kullanım İzni



## Ek 7: UCLA Yalnızlık Ölçeği Kullanım İzni



**Ek 8: Etik Kurul İzni****BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU**

Sayın Nuran Al

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/EB/2019/306 proje numaralı ve **“Tek Başına Olmayı Tercih Eden Üniversite Birinci Sınıf Öğrencilerinin Yalnızlık ve Utangaçlıkla İlişkisinin İncelenmesi”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

- Araştırma yöntemine yönelik detaylı açıklama yapılmalıdır
- Araştırmanın veri toplama araçları detaylı bir şekilde açıklanmalıdır
- Araştırmanın prosedürü hakkında bilgi verilmelidir. Uygulama süreci kısaca açıklanmalıdır.
- Araştırmanın evren ve örnekleme açıklanmalı, örneklem belirleme yöntemi hakkında bilgi verilmelidir.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

*Direnç Kanol*



**Ek 9: Özgeçmiş**

1992 yılında Manisa doğumludur. İlk öğretimini Ömer Özkan'da okumuştur. Daha sonra yer değişikliği yaparak ortaöğretimini Yavuz Selim'de bitirmiştir. 2010 yılında Suphi Koyuncuoğlu Anadolu lisesinden mezun olmuştur. 2015 yılında Anadolu üniversitesinde Kamu Yönetimi bölümünden mezun olmuştur. Kamu yönetiminden mezun olmadan önce 2014 yılında da üniversite sınavlarına girmiştir. Yakın Doğu Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Okul Öncesi Öğretmenliği bölümünü kazanıp, bölümünü 3 sene okuyarak 2017 yılında mezun olmuştur. Mezun olduktan hemen sonra hayali akademisyen olmaktır. Akademisyenlik için Yakın Doğu Üniversitesinde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümüne Başvurmuştur. Yüksek lisans halen devam etmektedir.

**İletişim:** al.nuray63@gmail.com

**Ek 10: Yüksek Lisans Tezi Orijinallik Raporu (TURNITIN)**

Nuran Al Tezzz

ORIJINALLIK RAPORU

%14

BENZERLIK ENDEKSİ

%13

İNTERNET KAYNAKLARI

%2

YAYINLAR

%2

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1

acikarsiv.ankara.edu.tr

İnternet Kaynağı

%8

2

docs.neu.edu.tr

İnternet Kaynağı

%2

3

acikerisim.pau.edu.tr:8080

İnternet Kaynağı

%1

4

library.cu.edu.tr

İnternet Kaynağı

<%1

5

dergiler.ankara.edu.tr

İnternet Kaynağı

<%1

6

ejercongress.org

İnternet Kaynağı

<%1

7

www.turkpsikiyatri.com

İnternet Kaynağı

<%1

8

adudspace.adu.edu.tr:8080

İnternet Kaynağı

<%1

9

Submitted to Inonu University

Öğrenci Ödevi

<%1