



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YALNIZLIK DÜZEYLERİ İLE BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLER

THE RELATIONSHIPS BETWEEN THE LEVELS OF LONELINESS AND LEVELS OF SELF-ESTEEM OF UNIVERSITY STUDENTS

T. Fikret KARAHAN*, **Mehmet E.SARDOĞAN***, **Ali Haydar ŞAR****,
Ercümend ERSANLI*, **S. Nevres KAYA******, **Hatice KUMCAĞIZ*****

*Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, PDR Anabilim Dalı, Kurupelit/Samsun
**Selçuk Üniversitesi Aksaray Beden Eğitimi Spor M.Y.O.,
OMÜ Samsun S.M.Y.O., *OMÜ Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji Blm.,
tfikretkarahan@hotmail.com

Özet :

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri ve cinsiyet arasındaki ilişkiler incelenmektedir. Örneklem toplam 824 öğrenciden oluşmaktadır. Verilerin toplanması amacıyla UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde ise F testi, t-testi ve Tukey Testi teknikleri kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgular; benlik saygısı, insanlara güven, eleştiriye karşı duyarlılık, depresif duygulanım, psikosomatik belirtiler, kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme, tartışmalara katılma düzeylerine ve cinsiyete göre öğrencilerin yalnızlık düzeyleri arasındaki farklılığın önemli olduğunu; hayalperestlik ve benlik değerinin sürekliliği düzeyine göre ise farkların önemsiz olduğunu göstermektedir. Elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılmıştır.

Abstract :

The relationships between the levels of loneliness and levels of self-esteem of university students. In this research it has been tried to explain the relationship between the levels of loneliness and levels of self-esteem and its subdimensions of the students at Ondokuz Mayıs University. The study includes 824 samples. Rosenberg Self-Esteem Scale and UCLA Loneliness Scale are used to collect data. In the statistical analysis F Test, t-test and Tukey Test techniques are used. The research pointed out that, self-esteem, reliance on people, sensitivity to criticism, depressive affection, psychosomatic indications, feeling of being threatened of personal relations, the levels of participation to discussions and in terms of gender, the levels of loneliness of students were significantly differentiated. The differences between continuity of self-esteem and daydreaming in term of the levels of loneliness of students were not significantly differentiated. The findings are discussed in the light of literature.

Key Words : Loneliness, self-esteem, university student.
Anahtar Sözcükler: Yalnızlık, benlik saygısı, üniversite öğrencisi.

GİRİŞ

Günümüz modern insanı gittikçe artan nüfus ve hızla kalabalıklaşan kentsel yaşamda yapayalnız bir varlık haline

gelmekte ve kendine yabancılaşmaktadır. (Sartre,1980) Psikolojik danışma uygulamalarında da çok sık karşılaşılan

sorunlardan biri olan yalnızlık; çevreye uyumun bozulduğu, bireyin kendini kimsesiz ve anlaşılmamış hissettiği, umutsuzluk ve mutsuzluğun egemen olduğu bir durum olarak tanımlanabilir. (Geçtan,1999) Kişiler arası yalıtımın bir ürünü olarak yaşanan ve kişilerden uzak olma biçiminde ortaya çıkan yalnızlık (Yalom,1999) bireyin çevresindeki insanları tehdit edici olarak algılaması sonucunda, yüksek kaygı ve insanlardan uzaklaşma gibi belirtilerle ortaya çıkmaktadır. (Davitz,1959)

Korku ve acı veren, ürkütücü bir duygu olarak yalnızlıkla yüzleşmemek için bireyler farkında olmadan; sürekli ve aşırı yemek yeme, anlamsızca ve sürekli bir şeyler satın alma, seçim yapmadan sürekli olarak TV izleme ve amaçsız bir şekilde dükkan vitrinlerini izleme gibi savunma mekanizmaları geliştirmektedir. (Geçtan,1999) Yalnızlık bireyin psikolojik sağlığını tehdit eden bir problem ancak psikolojik sağlığı normal olan bireyler de arasıra yalnız kalmaya istek ve gereksinim duyabilmektedir. (Maslow, 1970) Neden-sonuç ilişkisi açısından bakıldığında ise bir çok değişken yalnızlığa neden olabilmektedir. Özellikle geçmiş yaşam dönemlerinde, travma etkisi yapacak düzeyde bir arkadaş grubundan ya da topluluktan dışlanma yaşantısı yalnızlığa neden olabilmektedir. İkinci olarak; bireyin iletişim ve çatışma çözme becerilerinin zayıf olması sonucu ortaya çıkan toplumsal ilişkilerdeki yetersizlik durumu ve üçüncü olarak da; sevilmeyecek biriyim, çirkinim, beceriksizim şeklinde yerleşik olan ve çocukluk yıllarından itibaren oluşmaya başlayan bilişsel çarpıtmalar yalnızlığa neden olabilmektedir. (Peplau, Perlman,1982) Buraya kadar yapılan açıklamalara dayalı olarak; yalnızlığın psikolojik yardım gerektiren bir duygusal sorun olduğu ve patolojik düzeydeki yalnızlığın bireyin psikolojik sağlığını tehdit ettiği söylenebilir.

Psikolojik sağlık ile yakından ilişkili olan bir diğer değişken olan benlik

saygısı ise; bireyin sahip olduğu yetenek ve kapasitelerini olumlu görmesi ile birlikte yaşanan olumlu bir benlik algılamasını ifade etmektedir. Zeka, bedensel özellikler , yetenek ve beceriler, bireysel onur ve saygınlık gibi özelliklerin olumlu düzeyde kabullenilmesi gibi öğeleri kapsayan (Chrzanowski,1981) benlik saygısı; temel olarak bireyin kendini değerlendirirken kullandığı tutumun yönüne bağlıdır. Birey kendini değerlendirirken olumlu bir tutum içindeyse, benlik saygısı yükselmekte; olumsuz bir tutum içindeyse benlik saygısı düşmektedir. (Rosenberg,1965) Benlik saygısının düşük olması bireyin iç dünyasında boşluk duygusu yaratmakta, toplumsal yaşamda çeşitli uyum bozukluklarına neden olmakta ve giderek bireyin psikolojik sağlığı bozulmaktadır. (Kohut,1983) Ayrıca, benlik saygısı düşük olan bireylerin özgüven düzeyleri düşük, anksiyete ise yüksek düzeydedir ve duygularını açıklamakta da zorlanmaktadırlar. (Gazda,1982) Bu belirtilere ek olarak; sınırlılık, gerilim, uykusuzluk, baş ağrısı ve çarpıntı gibi belirtiler de sıkça gözlenmektedir. Benlik saygısı yüksek olan bireyler de ise yeterli özgüven, iyimserlik, başarıma isteği ve stres karşısında direnç gösterebilme gibi özellikler daha çok gözlenmektedir. (Yürükoğlu,1986)

Yukarıda yapılan kuramsal açıklamalara dayalı olarak bu araştırmada; üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri ve alt boyutları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Ayrıca cinsiyete göre yalnızlık düzeyinin değişip değişmediği de incelenmiş ve araştırmada şu soruya cevap aranmıştır: 1. Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri; Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin alt boyutlarına ve cinsiyete göre önemli farklılık göstermekte midir?

2. Yöntem

2.1. Evren

Araştırmanın evrenini; 2003-2004 öğretim yılında Ondokuz Mayıs

Üniversitesi'ne bağlı; Eğitim, Fen Edebiyat, İlahiyat, Mühendislik, Ziraat Fakültelerinde ve Sağlık Meslek Yüksek Okulu'nda 1,2,3. ve 4.sınıflarda öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır.

2.2. Örneklem

Araştırma kapsamındaki fakültelerin 1.,2.,3. ve 4.sınıflarında öğrenim gören öğrencilerden, seçkisiz örnekleme yolu ile 824 öğrenci örneklem kapsamına alınmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada verilerin toplanması amacıyla; Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeği kullanılmıştır.

2.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (R-SES)

Araştırmada kullanılan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (R-SES) 1963 yılında Moris Rosenberg tarafından geliştirilmiştir. Ölçek çoktan seçmeli sorulardan yapılmış 12 alt boyuttan oluşmaktadır. Araştırmada kullanılanlarla birlikte bütün alt boyutları şöyledir: Benlik saygısı, benlik değerinin sürekliliği, insanlara güven duyma, eleştiriye karşı duyarlılık, depresif duygulanım, hayalperestlik, psikosomatik belirtiler, kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme, tartışmalara katılabilme derecesi, ana-baba ilgisi*, baba ile ilişki*, psişik izolasyon*. (* işaretli araştırmada kullanılmayan alt boyutlardır). R-SES Ölçeğinin her bir alt boyutu birbirinden bağımsız olarak kullanılabilir.

Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Füsün Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılmıştır. Geçerlilik çalışmasında ölçüt araçlar, benlik saygısı alt boyutu için psikiyatrik görüşmeler kullanılmış ve geçerlilik oranı .71 olarak saptanmıştır. Depresif duygulanım, psikosomatik belirtiler ve kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme alt boyutları için de SCL 90 kullanılmış ve geçerlilik oranları; depresif duygulanım için .66, psikosomatik belirtiler için .70, kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme için .45 hesaplanmıştır. Güvenirlik çalışması için

test-tekrar test güvenilirlik tekniği kullanılmıştır. Elde edilen güvenilirlik oranları; benlik saygısı için .75, benlik değerinin sürekliliği .75, insanlara güven duyma .55, eleştiriye duyarlılık .48, depresif duygulanım .70, psikosomatik belirtiler .89 ve kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme ise .46 olarak saptanmıştır. (Çuhadaroğlu, 1986)

2.5. UCLA Yalnızlık Ölçeği

Ölçek 10'u düz, 10'u ters olmak üzere toplam 20 maddeden oluşan 4'lü likert tipi bir ölçektir. Puanların yüksek oluşu, yalnızlık düzeyinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçekten alınabilecek puanlar 20 ile 80 arasından değişmektedir. Russel, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilen ölçek, daha sonra Russel, Peplau ve Cutona tarafından yeniden düzenlenmiş ve yarısı olumlu yarısı olumsuz olarak bugünkü durumuna getirilmiştir. Ölçeğin geçerlik çalışmasında, benzer ölçekler yöntemiyle Beck Depresyon Envanteri kullanılarak .67 lik bir korelasyon hesaplanmıştır. Güvenirlik çalışmasında ise iç tutarlılık katsayısı .94 olarak saptanmıştır. Test tekrar test yöntemiyle güvenilirlik katsayısı ise .73 olarak hesaplanmıştır. Ülkemizde Yaparel 1984 yılında ölçeği Beck Depresyon Envanteri ile birlikte uygulamış ve .50 düzeyinde korelasyon hesaplamıştır. Demir ise 1989 yılında ölçeği daha sonra tekrar Türkçe'ye uyarlamış ve geçerlik çalışmasında yalnızlıktan yakınan ve yakınmayan gruplar arasında .001 düzeyinde anlamlı bir fark olduğunu saptamıştır. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .96, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .94 olarak hesaplanmıştır. (Akt. Demir, 1990)

2.6. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmada kullanılan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeği araştırmacılar tarafından örnekleme alınan öğrencilere uygulanmıştır. Uygulama öncesinde öğrencilere araştırmanın amacı ve ölçeklerin nasıl işaretleneceği konusunda açıklama

yapılmıştır. Uygulama bitirildikten sonra ölçekler puanlanarak elde edilen veriler istatistiksel işlem yapılmak üzere hazır duruma getirilmiştir. Verilerin analizinde SPSS 10.0 paket programı kullanılmış, Tek Yönlü Varyans Analizi, t-testi ve Tukey Testi tekniklerinden yararlanılmıştır. Sonuçların yorumlanmasında ise .05 hata payı üst değer olarak alınmıştır.

3. Bulgular ve Yorum

Bu bölümde öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin; R-SES Ölçeği alt boyutlarına

ve cinsiyete göre değişip değişmediğine ilişkin bulgulara ve yorumlara yer verilmiştir.

3.1. Benlik Saygısı Düzeyine Göre Yalnızlık

Benlik saygısı düzeylerine göre; öğrencilerin UCLA Yalnızlık Ölçeği puanları arasındaki farkın önemli olup olmadığını test etme amacıyla veriler üzerinde Tek Yönlü Varyans Analizi uygulanmış ve sonuç Tablo-1’de verilmiştir.

Tablo-1- Benlik Saygısı Düzeylerine Göre UCLA Yalnızlık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Benlik Saygısı Düzeyi	N	UCLA Yalnızlık Ölçeği Puan Ortalamaları - x	S	Kaynak	KT	Sd	KO	F	Önem Düzeyi
Yüksek	407	47.08	11.49	Gruplar Arası	6706.24	2	3353.12	14.34	Önemli
Orta	332	54.65	14.29	Gruplar İçi	191951.2	821	233.8		
Düşük	85	58.84	16.29	Toplam	198657.4	823			
Toplam	824								

P<.001

Tablo-1’de yer alan istatistiksel veriler, benlik saygısı yüksek, orta ve düşük düzeydeki öğrencilerin, UCLA Yalnızlık Ölçeği puan ortalamaları arasındaki farklılığın .001 düzeyinde önemli olduğunu göstermektedir. Uygulanan Tukey Testi sonucunda ise bu farklılığın Düşük-Orta; Düşük-Yüksek ve Yüksek-Orta grupları arasındaki farklılıktan kaynaklandığı saptanmıştır.

3.2. Benlik Değerinin Sürekliliği Düzeylerine Göre Yalnızlık

Benlik değerinin sürekliliği düzeylerine göre, öğrencilerin UCLA Yalnızlık Ölçeği puan ortalamaları arasındaki farkın önemli olup olmadığını test etme amacıyla veriler üzerinde t-testi uygulanmış ve sonuç Tablo-2’de verilmiştir.

Tablo-2 Benlik Değerinin Sürekliliği Düzeylerine Göre UCLA Yalnızlık Ölçeği Puanlarına İlişkin t-testi Sonuçları

Benlik Değerinin Sürekliliği	N	UCLA Yalnızlık Ölçeği Puan Ortalamaları - x	S	Sd	t	Önem Düzeyi
Yüksek*	745	54.35	16.18	822	.68	Önemsiz
Düşük*	79	55.65	14.79			
Toplam*	824					

P>.05

* R-SES Ölçeği'nde, "Benlik Değerinin Sürekliliği" alt boyutunda yüksek ve düşük olmak üzere iki düzey verilmektedir.

Tablo-2'de yer alan istatistiksel veriler; benlik değerinin sürekliliği yüksek ve düşük düzeydeki öğrencilerin UCLA Yalnızlık Ölçeği puan ortalamaları arasındaki farkın .05 düzeyinde önemsiz olduğunu göstermektedir.

3.3. İnsanlara Güven Düzeyine Göre Yalnızlık

İnsanlara güven düzeyine göre, öğrencilerin UCLA Yalnızlık Ölçeği puan ortalamaları arasındaki farkın önemli olup olmadığını teste etme amacıyla veriler üzerinde Tek Yönlü Varyans Analizi uygulanmış ve sonuç Tablo-3'te verilmiştir.

Tablo-3-İnsanlara Güven Düzeyine Göre UCLA Yalnızlık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

İnsanlara Güven Düzeyi	N	UCLA Yalnızlık Ölçeği Puan Ortalamaları - x	S	Kaynak	KT	Sd	KO	F	Önem Düzeyi
Yüksek	143	50.44	14.7	Gruplar Arası	3494.65	2	1747.32	6.86	Önemli
Orta	598	55.51	16.33	Gruplar İçi	218297.4	821	254.42		
Düşük	83	58.6	14.84	Toplam	221792.1	823			
Toplam	824								

P<.01

Tablo-3'te yer alan istatistiksel veriler; insanlara güven düzeyi yüksek, orta ve düşük düzeyde olan öğrencilerin, UCLA Yalnızlık Ölçeği puan ortalamaları arasındaki farklılığın .01 düzeyinde önemli olduğunu göstermektedir. Uygulanan Tukey Testi sonucunda ise bu önemli farklılığın Düşük-Orta; Düşük-Yüksek ve Yüksek-Orta grupları arasındaki farklılıktan kaynaklandığı saptanmıştır.

3.4. Eleştiriye Karşı Duyarlılık Düzeyine Göre Yalnızlık

Eleştiriye karşı duyarlılık düzeylerine göre; öğrencilerin UCLA Yalnızlık Ölçeği puan ortalamaları arasındaki farkın önemli olup olmadığını teste etme amacıyla veriler üzerinde t-testi uygulanmış ve Sonuç Tablo-4'te verilmiştir.

Tablo-4- Eleştiriyeye Karşı Duyarlılık Düzeylerine Göre UCLA Yalnızlık Ölçeği Puanlarına İlişkin t-testi Sonuçları

Eleştiriyeye Karşı Duyarlılık Düzeyi	N	UCLA Yalnızlık Ölçeği Puan Ortalamaları – x	S	Sd	t	Önem Düzeyi
Düşük *	355	53.72	16.4	822	3.69	Önemli
Yüksek*	469	57.74	15.34			
Toplam	824					

P<.001

R-SES Ölçeği’nde, “Eleştiriyeye Karşı Duyarlılık” alt boyutunda düşük ve yüksek olmak üzere iki düzey verilmektedir.

Tablo-4’te yer alan istatistiksel veriler; eleştiriyeye karşı duyarlılık düzeyi düşük, ve yüksek olan öğrencilerin UCLA Yalnızlık Ölçeği puan ortalamaları arasındaki farklılığın .001 düzeyinde önemli olduğunu göstermektedir.

3.5. Depresif Duygulanım Düzeyine Göre Yalnızlık

Depresif duygulanım düzeyine göre; öğrencilerin UCLA Yalnızlık Ölçeği puan ortalamaları arasındaki farkın önemli olup olmadığını test etme amacıyla veriler üzerinde Tek Yönlü Varyans Analizi uygulanmış ve sonuç Tablo-5’te verilmiştir.

Tablo-5- Depresif Duygulanım Düzeyine Göre, UCLA Yalnızlık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Depresif Duygulanım Düzeyi	N	UCLA Yalnızlık Ölçeği Puan Ortalamaları – x	S	Kaynak	KT	Sd	KO	F	Önem Düzeyi
Düşük	464	50.53	11.37	Gruplar Arası	6820.01	2	3410	13.59	Önemli
Orta	227	53.48	14.18	Gruplar İçi	215230.5	821	250.85		
Yüksek	133	57.78	16.39	Toplam	222050.5	823			
Toplam	824								

P<.001

Tablo-5’te yer alan istatistiksel veriler; depresif duygulanım düzeyi düşük, orta ve yüksek düzeyde olan öğrencilerin, UCLA Yalnızlık Ölçeği puan ortalamaları arasındaki farklılığın .001 düzeyinde önemli olduğunu göstermektedir. Uygulanan Tukey Testi sonunda ise bu önemli farklılığın depresif duygulanım düzeyi Yüksek-Düşük ve Düşük-Orta

grupları arasındaki farklılıktan kaynaklandığı saptanmıştır.

3.6 Hayalperestlik Düzeyine Göre Yalnızlık

Hayalperestlik düzeyine göre; öğrencilerin UCLA Yalnızlık Ölçeği puan ortalamaları arasındaki farklılığın önemli olup olmadığını saptama amacıyla, veriler üzerinde Tek Yönlü Varyans Analizi

uygulanmış ve sonuç Tablo-6'da verilmiştir.

Tablo-6- Hayalperestlik Düzeyine Göre UCLA Yalnızlık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Hayalperestlik Düzeyi	N	UCLA Yalnızlık Ölçeği Puan Ortalamaları - x	S	Kaynak	KT	Sd	KO	F	Önem Düzeyi
Düşük	453	55.01	15.28	Gruplar Arası	671.71	2	335.85	1.36	Önemsiz
Orta	185	56.16	15.44	Gruplar İçi	201856.2	821	245.86		
Yüksek	186	57.22	16.38	Toplam	202527.9	823			
Toplam	824								

P>.05

Tablo-6'da yer alan istatistiksel veriler; hayalperestlik düzeyi düşük, orta ve yüksek düzeyde olan öğrencilerin, UCLA Yalnızlık Ölçeği puan ortalamaları arasındaki farklılığın .05 düzeyinde önemsiz olduğunu göstermektedir.

3.7. Psikosomatik Belirti Düzeyine Göre Yalnızlık

Psikosomatik belirti düzeyine göre; öğrencilerin UCLA Yalnızlık Ölçeği puan ortalamaları arasındaki farklılığın önemli olup olmadığını saptama amacıyla veriler üzerinde Tek Yönlü Varyans Analizi uygulanmış ve sonuç Tablo-7'de verilmiştir

Tablo-7 Psikosomatik Belirti Düzeyine Göre UCLA Yalnızlık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Psikosomatik Belirti Düzeyi	N	UCLA Yalnızlık Ölçeği Puan Ortalamaları - x	S	Kaynak	KT	Sd	KO	F	Önem Düzeyi
Düşük	409	53.94	15.26	Gruplar Arası	1664.04	2	832.02	3.21	Önemli
Orta	201	54.34	15.63	Gruplar İçi	218668.2	821	258.47		
Yüksek	214	56.93	16.71	Toplam	220332.2	823			
Toplam	824								

P<.05

Tablo-7'de yer alan istatistiksel veriler, psikosomatik belirti düzeyleri düşük, orta ve yüksek düzeyde olan öğrencilerin, UCLA Yalnızlık Ölçeği puan ortalamaları arasındaki farklılığın .05

düzeyinde önemli olduğunu göstermektedir. Uygulanan Tukey Testi sonucunda ise bu önemli farklılığın Düşük ve Yüksek grupları arasındaki farklılıktan kaynaklandığı saptanmıştır.

3.8. Kişiler Arası İlişkilerde Tehdit Hissetme Düzeyine Göre Yalnızlık

Kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme düzeyine göre; öğrencilerin UCLA Yalnızlık Ölçeği puan ortalamaları

arasındaki farklılığın önemli olup olmadığını saptama amacıyla, veriler üzerinde Tek yönlü Varyans Analizi uygulanmış ve sonuç Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo-8 Kişiler Arası İlişkilerde Tehdit Hissetme Düzeyine Göre UCLA Yalnızlık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Kişiler Arası İlişkilerde Tehdit Hissetme	N	UCLA Yalnızlık Ölçeği Puan Ortalamaları – x	S	Kaynak	KT	Sd	KO	F	Önem Düzeyi
Düşük	435	52.96	15.93	Gruplar Arası	4313.91	2	2156.95	8.52	Önemli
Orta	202	53.56	15.95	Gruplar İçi	216918.3	821	253.11		
Yüksek	187	57.76	15.87	Toplam	221232.2	823			
Toplam	824								

P<.001

Tablo-8’de yer alan istatistiksel veriler, kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme düzeyleri düşük, orta ve yüksek düzeyde olan öğrencilerin, UCLA Yalnızlık Ölçeği puan ortalamaları arasındaki farklılığın .001 düzeyinde önemli olduğunu göstermektedir. Uygulanan Tukey Testi sonucunda ise bu önemli farklılığın; Düşük-Yüksek ve Düşük-Orta grupları arasındaki farklılıktan kaynaklandığı saptanmıştır.

3.9. Tartışmalara Katılma Düzeyine Göre Yalnızlık

Tartışmalara katılma düzeyine göre; öğrencilerin UCLA Yalnızlık Ölçeği puan ortalamaları arasındaki farklılığın önemli olup olmadığını saptama amacıyla veriler üzerinde Tek yönlü Varyans Analizi uygulanmış ve sonuç Tablo-9’da verilmiştir.

Tablo-9- Tartışmalara Katılma Düzeyine Göre UCLA Yalnızlık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Tartışmalara Katılma Düzeyi	N	UCLA Yalnızlık Ölçeği Puan Ortalamaları – x	S	Kaynak	KT	Sd	KO	F	Önem Düzeyi
Düşük	298	58.72	15.2	Gruplar Arası	4474.18	2	2237.09	8.85	Önemli
Orta	269	55.34	15.99	Gruplar İçi	216769.9	821	252.64		
Yüksek	257	53.04	16.36	Toplam	221244	823			
Toplam	824								

P<.001

Tablo-9’de yer alan istatistiksel veriler; tartışmalara katılma düzeyi düşük, orta ve yüksek düzeyde olan öğrencilerin, UCLA Yalnızlık Ölçeği puan ortalamaları arasındaki farklılığın .001 düzeyinde önemli olduğunu göstermektedir. Uygulanan Tukey Testi sonucunda ise bu önemli farklılığın, Yüksek-Orta ve

Yüksek-Düşük grupları arasındaki farklılıktan kaynaklandığı saptanmıştır.

3.10. Cinsiyete Göre Yalnızlık

Cinsiyete göre öğrencilerin UCLA Yalnızlık Ölçeği puan ortalamaları arasındaki farklılığın önemli olup olmadığını saptama amacıyla, veriler üzerinde t-testi Tekniği uygulanmış ve sonuç Tablo-10’da verilmiştir.

Tablo-10- Cinsiyete göre UCLA Yalnızlık Ölçeği Puanlarına İlişkin t-testi Sonuçları

Cinsiyet	N	UCLA Yalnızlık Ölçeği Puan Ortalamaları	S	Sd	t	Önem Düzeyi
		\bar{x}				
Kız	479	53.8	17.48	822	3.97	Önemli
Erkek	345	58.19	13.18			
Toplam	824					

P<.001

Tablo-10’da yer alan istatistik veriler; kız ve erkek öğrencilerin UCLA Yalnızlık Ölçeği puan ortalamaları arasındaki farklılığın .001 düzeyinde önemli olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle, erkek öğrencilerde yalnızlık düzeyinin kızlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

4. Tartışma ve Yorum

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin; benlik saygısı, insanlara güven, eleştiriye karşı aşırı duyarlılık, depresif duygulanım, psikosomatik belirtiler, kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme ve tartışmalara katılma düzeylerine ve cinsiyete göre yalnızlık düzeyleri arasında önemli farklılıkların olduğu saptanmıştır. Ayrıca hayalperestlik ve benlik değerinin sürekliliği düzeylerine göre yalnızlık düzeyleri arasındaki farklılığın ise önemsiz olduğu saptanmıştır.

Örnekleme alınan 85 öğrencinin benlik saygısı düzeyinin düşük ve yalnızlık düzeyinin de diğer öğrencilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu öğrencilerin psikolojik yardıma ihtiyaç duyduklarını vurgulamak gerekir. Elde edilen bulgular, benlik saygısı yüksek olan

bireylerin başka insanlarla birlikte olma ve iletişim kurma gibi yaşantılara daha kolay yöneldiklerini göstermektedir. Öğrencilerin benlik saygısı düşüktüğü yalnızlık düzeyi yükselmektedir. Yapılan araştırmalar bu çalışmada elde edilen bulguları destekleyici niteliktedir: Kohut (1983) benlik saygısının düşük olmasının, sosyal yaşamda ve insan ilişkilerinde yetersizliğe neden olduğunu belirtmektedir. Ak ve arkadaşları (1995) 42 denek üzerinde yaptıkları çalışmada; askerlik görevi sırasında silahlı çatışma sonrası Post Travmatik Stres Sendromu geliştiren deneklerin(n=22), geliştirmeyen deneklere(n=20) göre benlik saygısı düzeylerinin önemli düzeyde düşük olduğunu saptamıştır. Son yıllarda yapılan araştırmalar, benlik saygısı ile fiziksel sağlık arasındaki korelasyonun da yüksek olduğunu göstermektedir. Stamatakis ve arkadaşları (2004), 2682 denek üzerinde yaptıkları çalışmada benlik saygısı ile fiziksel sağlık arasında önemli düzeyde ilişki olduğunu saptamışlardır. Araştırmacılar düşük benlik saygısının, yüksek oranda ölüm riski alma ile de ilişkili olabileceğini ileri sürmektedirler. Gana ve arkadaşları (2004), 60-95 yaşları arasındaki 857 denek üzerinde yaptıkları

araştırmada; benlik saygısı yüksek olan deneklerin düşük olanlara göre kendilerini daha sağlıklı ve dinç hissettiklerini, boş zaman değerlendirilmede daha başarılı olduklarını ve diğerlerine göre daha az can sıkıntısı yaşadıklarını saptamışlardır. Ayrıca yapılan araştırmalar, benlik saygısının düşük olmasının ruhsal açıdan olduğu kadar fiziksel açıdan da risk yarattığını göstermektedir. Karaer ve arkadaşları (2004) yaptıkları araştırmada alkol bağımlılığı ve kişilik bozukluğu olan bireylerin benlik saygısı düzeylerinin; alkol kullanmayan ve kişilik bozukluğu olmayan bireylere göre önemli düzeyde düşük olduğunu saptamışlardır. Alkın ve Baykara'da (1992) benzer şekilde herhangi bir psikiyatrik tanı almış olan ergenlerde benlik saygısı düzeyinin, psikiyatrik tanı almamış ergenlere göre önemli düzeyde düşük olduğunu (n=120) saptamışlardır.

Araştırmada elde edilen bulgular, insanlara güven düzeyi yükseldikçe yalnızlık düzeyinin düştüğünü göstermektedir. Örneklemedeki 83 öğrencinin yalnızlık düzeyinin diğer öğrencilere göre çok yüksek, insanlara güven düzeyinin ise düşük olduğu saptanmıştır. Bu grupta bulunan öğrencilerin de psikolojik yardıma ihtiyaç duyduklarını belirtmek gerekir. Geçtan (1992) insanın temel gereksinimlerinden birinin insanlara güvenmek ve dostça ilişkiler kurmak olduğunu belirtmektedir. Klicpera ve Klicpera (2003); arkadaş edinmeme, aile desteğinin yetersiz oluşu, arkadaş grubu tarafından dışlanma ve reddedilme gibi yaşantıların yalnızlığı tetiklediğini belirtmektedir. Burada belirtilen yaşantılar ayrıca bireyin insanlara olan güvenini de düşürebilecek yaşantılardır. Milsom, Beech ve Webster (2003); İngiltere cezaevlerinde cinsel nedenlerle cinayet ve tecavüz suçu işleyen mahkumların, çocukluk dönemlerinde kadınlara güven duymama, kadınlardan nefret etme ve kadınları acı kaynağı olarak görme gibi duygusal yaşantıları yoğun olarak yaşadıklarını saptamışlardır.

Araştırmada ayrıca bu mahkumların yetişkin yaşamlarında, güven duymadıkları için kadınlarla ortak yaşam kuramadıkları da saptanmıştır. Fukui ve arkadaşları da (2003) göğüs kanseri tedavisi gören 50 Japon kadın hasta üzerinde yaptıkları araştırmada; insanlara güvenerek özel sorunlarını başkalarıyla paylaşan kadın hastalarda, yalnızlık düzeyinin diğer hastalara göre daha düşük olduğunu saptamışlardır. Benzer şekilde Klicpera ve Klicpera da (2003), 11-13 yaşlarındaki 1200 öğrenci örnekleminde yaptıkları araştırmada; okulda olumsuz sosyal yaşantılar geçiren öğrencilerin %15'inin kendini yalnız olarak tanımladığını saptamıştır.

Araştırmada elde edilen bulgular, öğrencilerin eleştiriye karşı duyarlılık düzeyleri yükseldikçe, yalnızlık düzeyinin de yükseldiğini göstermektedir. Rosenberg (1965) eleştiriye duyarlılığı; başkaları tarafından yöneltilen olumsuz tavır ve sözlere karşı aşırı hassas ve kırılğan olma durumu olarak açıklamaktadır. Arık da (1990), eleştiriye karşı duyarlılığı aşırı düzeyde olan bireylerin, kendilerini yetersiz hissettiklerini yaşam sorunları karşısında etkisiz davranışlar sergilediklerini ve eleştiri kaygısından dolayı da yalnızlık eğiliminin güçlendiğini belirtmektedir.

Araştırmada elde edilen bulgular, depresif duygulanım düzeyi yükseldikçe yalnızlık düzeyinin de yükseldiğini göstermektedir. Montgomery ve arkadaşları (2003), 300 kolej öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada yalnızlık düzeyi düşük olan öğrencilerin iyimserlik özelliğinin önemli düzeyde güçlü ve yüksek olduğunu saptamışlardır. Depresif duygu durumunda karamsarlığın yaygın bir belirti (Öztürk, 1990) olduğunu burada vurgulamak gerekir. Stamatakis ve arkadaşları (2004) 2682 denek üzerinde yaptıkları araştırmada; düşük benlik saygısı ile depresyon arasında yüksek bir korelasyon olduğunu saptamışlardır. Benzer şekilde Alpass ve Neville'de (2003) 65 yaş üzerindeki erkeklerde

yalnızlık ve depresyon arasında yüksek bir korelasyon olduğunu saptamışlardır. Hsu, Hailey ve Range (1987) yaptıkları araştırmada, psikolojik yardım alan depresif danışanlarda duygusal ve sosyal açıdan yalnızlığın diğer bireylere göre önemli düzeyde yüksek olduğunu saptamışlardır.

Araştırmada elde edilen bulgular, yalnızlık düzeyi yükseldikçe; uykuya dalma ve sürdürmede güçlük yaşama, sinirlilik, çarpıntı hissi, tırnak yeme, kabus görme, baş ağrısı ve ellerde titreme gibi psikosomatik belirtilerin de arttığını göstermektedir. Rosenberg (1965) benlik saygısı düşük lise öğrencilerinde psikosomatik belirtilerin daha fazla olduğunu ve yalnızlık sorunu yaşadıklarını belirtmektedir. Yarcheski ve arkadaşları (2003) yaptıkları araştırmada; ergenlerde yalnızlık düzeyi yükseldikçe kendini sağlıklı hissetme durumunun da daha çok gözlendiğini ve bireylerde rahatsızlık yarattığını saptamışlardır.

Araştırmada elde edilen bulgular, kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme düzeyi yükseldikçe yalnızlık düzeyinin de yükseldiğini göstermektedir. Medora ve Woodward (1986) yaptıkları araştırmada yalnızlık düzeyinin düşük olması ile arkadaşlık kurma ve mutluluk arasında yakın bir ilişki olduğunu saptamışlardır. Martin ve D'Augelli'de (2003) 384 gay ve lezbiyen üzerinde yaptıkları araştırmada, bu bireylerin ergenlik döneminde yoğun olarak yalnızlık yaşadıklarını saptamışlardır. Davitz'e (1959) göre çevredeki insanların tehdit olarak algılanması yüksek kaygıya neden olmakta ve birey insanlardan uzaklaşmaya yönelmektedir. Bu bireyler, kişiler arası ilişkilerde çevresindeki insanları da cezalandırıcı olarak algılayabilmektedir.

Bu araştırmada, tartışmalara katılma düzeyi yükseldikçe yalnızlık düzeyinin de düştüğü saptanmıştır. Bilgi, düşünce ya da felsefe üzerine tartışmaya eğilimli olan bireylerin, iletişim ve çatışma çözme becerilerinin de gelişmiş olduğu söylenebilir. Bu açıdan bakıldığında duygu

ve düşüncelerini paylaşmaya istekli oluş ve ülke sorunlarını tartışmaya yönelme gibi yaşantılar, bireyi yalnızlığa karşı adeta korumaktadır. Tartışmalara katılma düzeyi yüksek olan öğrencilerin dinleme becerilerinin de diğerlerine göre daha gelişmiş olduğu söylenebilir. Sardoğan (1998), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada, insan ilişkileri beceri eğitimi verilen deney grubu öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin önemli düzeyde düştüğünü saptamıştır. Bu araştırmada ayrıca erkek öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin kız öğrencilere göre önemli düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Toplumsal geleneksel kültür, erkekleri duygusal sorunlarını paylaşmaktan uzak tutarak daha katı olmaya yönlendirirken; kadınları ise duygularını ve sorunlarını daha rahatça paylaşmaya yönlendirmektedir. Sonuç olarak da erkekler, duygusal yalnızlığı kadınlara göre daha yoğun yaşayabilmektedir.

5. Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmada bireyin psikolojik sağlığını ve günlük yaşamını yakından etkileyen; benlik saygısı, benlik değerinin sürekliliği, hayalperestlik, insanlara güven, eleştiriye karşı aşırı duyarlılık, depresif duygulanım, psikosomatik belirtiler, kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme ve tartışmalara katılma gibi değişkenlerle yalnızlık arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma bulgularıyla, yurt içinde ve dışında yapılan araştırmaların bulguları arasında benzerlik gözlenmektedir. Ayrıca örnekleme alınan Ondokuz Mayıs Üniversitesi öğrencilerinden, önemli sayılabilecek bir bölümünün araştırmada incelenen değişkenler açısından psikolojik yardıma ihtiyaç duyduğu gözlenmektedir. Elde edilen bulgular ışığında şu öneriler getirilebilir:

1. Psikolojik yardıma ihtiyaç duyan öğrencilere dönük olarak, üniversite bünyesinde hizmet veren bir "Psikolojik Danışma Merkezi" kurulabilir.

2. Üniversite bünyesinde gerçekleştirilen sosyo-kültürel etkinliklere öğrencilerin katılımı artırılabilir.
3. Benlik saygısı düzeyleri düşük ve yalnızlık düzeyleri yüksek olan öğrencilere dönük olarak grupla ve bireysel psikolojik danışma hizmetlerine ağırlık verilebilir.

4. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlığı açısından önemli sayılabilecek değişkenlerle ilgili araştırmalar yapılabilir.
5. Üniversite öğrencilerine dönük olarak problem tarama çalışmaları yapılabilir.

Kaynakça

1. Ak, İ. ve Diğerleri. Post-Travmatik Stres Bozukluğunda Benlik Saygısı ve Semptom Dağılımı. *Optimal Tıp Dergisi*, 1995; 8(1): 3-9.
2. Alkın, T., Baykara, A. Hasta ve Sağlıklı Ergenlerde Benlik Saygısı. *Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 1992; 6(1): 14-20.
3. Alpass, F. M. Neville. S. Loneliness, Health and Depression in Older Males. *Aging Mental Health*. 2003; 7(3): 212-216.
4. Arık, A. Yaraticılık, Ankara: Metropol Matbaası, 1990.
5. Beech A. R., Milsom J., Webster S. D. (2003). Emotional Loneliness in Sexual Murders: a Qualitative Analysis. *Sex Abuse*, 2003, Oct; 15(4): 285-96.
6. Chrzanowski, G. (1981). The Genesis and Nature of Self-Esteem. *American Journal of Psychotherapy*, (35), 38-46.
7. Çuhadaroğlu, F. (1986). Adölesanlarda Benlik Saygısı. Ankara Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, 29-31.
8. Davitz, J. F. Anxiety and Perception of Others. *Journal of General Psychology* 1959; Vol.61:170-173.
9. Demir, A. "Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler" H. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi, (1990). 38-46.
10. Fukui S., Koike M., Ooba A., Vhictomi Y. (2003). The Effect of a Psychosocial Group Intervention Loneliness and Social Support for Japanese Women with Primary Breast Cancer. *Oncology Nurse Forum*, (2003). Sep. Oct; 30(5): 823-30.
11. Gana, K. and Others. Positive Illusions and Mental and Physical Health in Later Life. *Aging Mental Health*. 2004; 8(1): 58-64.
12. Gazda, G. M. (1982). Approaches to Group Psychotherapy and Group Counseling, 4. Edition, Illinois: C. C. Thomas Publisher, 415.
13. Geçtan, E. (1993). Psikodinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar. 9. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi, 156.
14. Geçtan, E., (1999). İnsan Olmak. 20. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi, 109.
15. Hsu L. R., Hailey B. J., Range L. M. (1987). Cultural and Emotional Components of Loneliness and Depression. *J. Psychology*. (1987), Jan.;121 (1):61-70.
16. Karaer, Ş. ve Diğerleri. Sivas İl Merkezinde Alkol Kötüye Kullanımı ve Bağımlılığı Olanlarda Kişilik Bozuklukları, Benlik Saygısı ve Aile İşlevleri. 3 P Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji. *Dergisi*. (2004); Cilt 12, Sayı1:11-20.
17. Klicpera, B. G., Klicpera, C. Why Are Students Lonely? Factors Influencing Loneliness in the School Context. *Prax Kinderpsychology Kinderpsychiatr.* (2003), 52(1):1-16.
18. Kohut, H. The Analysis Of the Self. New York: International University, Press.1983.
19. Martin, J. I. D'Augelli, A. R. How Lonely are Gay and Lesbian Youth? *Psychol Rep.* 2003; 93(2): 486.
20. Maslow, A. H. (1970). Motivation and Personality, New York: Harper and Row Publishers, 169.
21. Medora N., Woodward J.C.(1986). Loneliness Among Adolescent College Students at a Midwestern University. *Adolescence*,1986, Summer;21(82): 391-402.
22. Montgomery, R. L. Haemmerlie F. M., Ray, D. M., Psychological Correlates of Optimism in College Students. *Psychol Rep.* 2003; 92(2): 545-547.
23. Öztürk, M. O. Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, 3. Basım, İstanbul:Evrım Basım-Yayım Dağıtım, 1990. 215-222.
24. Peplau, L.A. Perlman, D. (1982). Perspectives on Loneliness In Peplau and Perlman Loneliness. A Source Book of Current Theory. Research and Therapy. New York: Wiley-Interscience.
25. Rosenberg M. (1965). Society and the Adolescent Self Image. Princeton: Princeton University Press, 30-31.
26. Sardoğan, M. E. (1998) Florida İnsan İlişkileri Becerileri Eğitimi Modelinin Grup Üyelerinin Kaygı, Yalnızlık, Atılganlık, Kendini Açma ve Empatik Beceri Düzeylerine Etkisi. Samsun: OMÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış Doktora Tezi.

27. Sartre, J. P. (1980). Existentialism. Çev. Asım Bezirci. İstanbul: Aġaoġlu Yayınevi, 11.
28. Stamatakis, K. A. and Others, Self-esteem and Mortality: Prospective Evidence From a Population-based Study. Ann Epidemiol. 2004; 14(1):58-65.
29. Yalom, I. (1999). Varoluđu Psikoterapi. İstanbul. Kabakcı Yayınevi. 556.
30. Yarcheski, A. and Others, Loneliness and Healthrelated Variables in Early Adolescents: and Extension. Psychol Rep. 2003; 93(1):233-234.
31. Yörükoġlu, A. (1986). Gençlik Çaġı, Ruh Saġlıġı, Eġitimi ve Sorunları. Ankara: İş Bankası Kültür Yayınları, 95-97.