

## DUYGULARIN AÇILMASI EĞİTİMİNİN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YALNIZLIK DÜZEYLERİNE ETKİSİ

**Yücel ÖKSÜZ**

*Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi,  
İlköğretim Böl., Sınıf Öğretmenliği ABD, Samsun/TÜRKİYE*

**Geliş Tarihi:** 13.09.2004

**Yayına Kabul Tarihi:** 07.02.2006

### **ÖZET**

*Bu araştırma, duyguların açılması eğitiminin üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine etkisini araştırmak amacıyla, 2002-2003 öğretim yılında Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Sınıf Öğretmenliği anabilim dalına devam eden öğrenciler üzerinde yapılmıştır. Araştırmanın deseni, ön-test, son-test, deney ve kontrol grup desendir ve 22 öğrenci deney, 22 öğrenci de kontrol grubuna alınmıştır.*

*Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri Demir (1989) tarafından uyarlanan "UCLA Yalnızlık Ölçeği" ile ölçülmüştür. Elde edilen verilere göre ortalamalar arasındaki farkın önem düzeyini belirlemek amacıyla t-testi kullanılmıştır.*

*Genel olarak, "duyguların açılması eğitimi" alan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin düşmesini sağlayarak öğrencilerin gelişimine olumlu etkisi olduğu sonucuna varılmıştır.*

**Anahtar Sözcükler:** *Duyguların açılması eğitimi, yalnızlık*

## THE IMPACT OF EXPLORING FEELINGS TRAINING ON THE LONELINESS OF UNIVERSITY STUDENTS

### **ABSTRACT**

*The purpose of this research was to examine the effects of exploring feelings training on the loneliness levels of university students. The research was carried out with students of the Elementary Class Teacher Division of the Educational Faculty, Ondokuz Mayıs University for the 2002-2003 academic year. The research was designed pre-test, post-test control group design and both, the experimental group and the control group contained 22 students.*

*The students' loneliness level was measured by using the UCLA Loneliness Scale that was adapted by Demir (1989). In order to analyze the obtained data the t-test was used.*

*Generally, it was concluded that "exploring feelings training" has lowered loneliness levels of students who have received the training and has positively contributed to the students development.*

**Key Words:** *Exploring Feelings' Training, loneliness.*

## 1. GİRİŞ

Gerek endüstrileşmiş modern toplumlarda gerekse gelişmekte olan toplumlarda birey karmaşık ilişkiler ağı içinde yaşamak zorundadır. Şehirleşme, sanayileşme ve yeni teknolojik gelişmelerin getirdiği hızlı değişimler bireyi böylesi bir yaşantıya itmektedir. Değişen toplum yapısı içerisinde çeşitli kişi ve gruplarla ilişki kurma ve kurduğu ilişkileri sağlıklı bir düzeyde sürdürebilme çabaları insanın zorlanmalı bir yaşam sürdürmesine neden olmaktadır. Zorlanan birey, ilişkilerinde gerekli olan dengeyi kurabildiği ölçüde yalnızlıktan kurtulur. Aksi halde yalnızlaşır. Ayrıca, alışık olduğu değerleri koruma arzusu da yalnızlığı beslediği gibi kavrayamadan geliştirdiği davranış biçimleri de bireyin yeni problemler yaşamasına neden olabilir.

Bireyin duygularını anlatıp karşısındakilerin anlamasını sağlaması ve karşısındakilerin duygularını anlamaya çalışması yaşam kalitesini artırabilirken, bu konudaki yetersizlikler, ilişkilerinde içtenliğin ve dostluğun bulunmayışı ise sağlıklı ilişkilerin kurulamamasına, dolayısıyla yalnızlık duygusunun yaşanmasına neden olabilir. Bunun yanında işsizlik, hastalık, yaşlılık, boşanma veya ayrılık gibi olumsuz yaşantılar bireyi yalnızlığa itebilir.

Yapılan birçok araştırmada kendine güven yetersizliği, içedönüklük, sosyal beceri eksikliği gibi kişilikle ilgili özelliklerin yanında cinsiyet, yaş, sosyo-ekonomik düzey gibi bireysel özellikler de yalnızlığı etkileyen faktörler olarak ele alınmaktadır (Medora ve Woodward, 1986; de Jong-Gierveld, 1987).

Çeşitli fiziki, sosyal ve kültürel ortamlardan koparak üniversiteye gelen öğrencilerin büyük bir çoğunluğu, yaşamlarında belki de ilk kez bir geçiş dönemi yaşamaktadır. Bu geçiş döneminde alışlagelen sosyal ilişkilerin bozulduğu ve yerine yenilerinin kurulmaya çalışıldığı, bu yüzden bir çok öğrencinin geçici yalnızlık yaşadığı düşünülmektedir (Demir, 1990). Bu konuda yapılan araştırma bulgularına göre üniversite öğrencileri, sosyal ilişki standartlarını ve beklentilerini yaşlılardan daha yüksek tuttıkları için yalnızlığı onlardan daha çok yaşayabilirler. Bu durum, yalnızlık yaşayan bireylerin kişilik özelliklerinin en yakın arkadaşlarının kişilik özellikleri ile benzeştiğini, arkadaşlarının da yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Bireyin ilişkilerindeki doyumsuzluğun yalnızlık duygusunu artırıcı bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. (Çakıl, 1998).

Yalnız insanların yaşamlarının her alanında doyumsuz oldukları ve kendilerini daha az sevdikleri, arkadaş yada dostlarının sayısının daha az olduğu, arkadaşlarının ise bu arkadaşlıktan memnun olmadıkları ifade edilebilir (Hisli, 1988).

Yalnızlıkla ilgili literatür incelendiğinde; yalnızlığın farklı şekillerde tanımlanmalarının yapılmasına karşın, bu tanımların bazı ortak noktalarının da olduğu görülmektedir. Yalnızlığın tanımlanıp anlaşılmasında bir temel oluşturabilecek bu ortak noktaları dört başlık altında toplayabiliriz. Bu ortak özellikler: (1)Yalnızlığın hoş olmayan, rahatsız edici ve sıkıntılı bir yaşantı olması (West ve ark, 1986; Jong-Gierveld,1987); (2)Yalnızlık (loneliness) ve tek başına olmanın (aleness) aynı anlama gelmediği (Yalnızlık, sosyal ilişki sayısının az

olmasından dolayı ortaya çıkabileceği gibi sosyal ilişkilerin istenilen anlam ve nitelikte olmaması durumunda da görülebilir (Rook, 1984; Whirter 1990); (3)Yalnızlığın bireysel algı ve yorumlamaların önemini içeren öznel bir yaşantı olarak görülmesi (Aktaran Çakıl, 1998); (4)Yalnızlığın durumsal bir özellik olarak görülerek, bazı insanların yalnızlığı, yaşamı yıkıcı bir şekilde yaşarken bazılarının ise kısa süreli bir psikolojik durum olarak yaşamasıdır (Çakıl, 1998). Bu özellikler dikkate alındığında yalnızlığı, bireyin sosyal ilişkilerinde istenen doyumunu alamaması yani sosyal yoksunluğa gösterdiği, subjektif olarak yaşadığı duygusal tepki olarak ifade edebiliriz.

Rubenstein ve Shaver (Aktaran Çakıl, 1998), bireylerin yalnızlığa ilişkin duygularını dört grupta ele almıştır: Bunlar, (1)Yalnızlığı “**çaresizlik**” ile eşdeğer bir yaşantı olarak görüp bu duygularını “pasiflik”, “yardımsızlık”, “koruk” ve “çaresizlik” sözcükleri ile; (2)Daha hafif düzeydeki yalnızlığa işaret eden “sıkıntı”, “tedirginlik” ve “bir başka yerde olma isteği” gibi duygular; (3)Daha çok depresif özellikler taşıyan “melankoli”, “yalıtılmışlık”, “boşluk” ve “keder”kelimeleri; (4)Kendini aşağılayıcı duygular “çirkin”, “aptal”, “utanç dolu”, “güvensiz” ve “kendini sevmeme” gibi kelimelerle ifade edilebilir.

Yalnızlık yaşayan bireylerin sosyal ilgi düzeylerinin düşük olduğu (Goswick ve diğerleri, 1981), sosyal ilişkiler kurmaya isteksiz oldukları (Demir,1990), sosyal risk almada zorlandıkları (Schultz ve Moore, 1984), içten, samimi, yakın arkadaş sayısının az olduğu (Sarason ve diğerleri, 1983) gibi bulgular, incelendiğinde; sosyal

ilişkilerden doyum sağlayamamanın yalnızlıkla ilişkili olduğu söylenebilir.

Yine yapılan araştırmalara bakıldığında, yalnızlığın boyutları ve türleri konusunda farklı bulgulara rastlanmaktadır. Peplau ve Perlman (1979) yalnızlığı; kronik yalnızlık (içsel özelliklerden kaynaklanan, çevre ile tüm bağlarını koparan) ve durumsal yalnızlık (duygusal dengesizlik, değişkenlik gösterenler) diye ikiye ayırmıştır. Sadler (aktaran Çakıl, 1998) ise yalnızlığı, beş türde ele almıştır: (1)Kişilerarası yalnızlık (Kendisini başkalarından uzak algılaması); (2)Psikolojik yalnızlık (benliğin farklı bölümlerinin birbiri ile ilişki kuramaması sonucu ortaya çıkan durum); (3)Sosyal yalnızlık (Gruptan yada toplumdan uzaklaşma); (4)Kültürel yalnızlık (Kültür kaybı yada kültürel değişmeler nedeni ile başkalarından uzaklaşma); (5)Kozmik yalnızlık (dinsel bağın yok olması ile yabancılaşma yada Tanrı’dan uzaklaşma). Krauss ve diğerleri (1993) de yalnızlığı (1)Kısmi (global) yalnızlık (duygu ve davranışların sayısal sıklığını ifade eder); (2)Sosyal yalnızlık (sosyal kaynaşmanın kaybolması sonucu ortaya çıkan); (3)Duygusal yalnızlık (yakınlaşmanın azalmasıyla kendini hissettiren psikolojik odaklı, kişinin kendini boşlukta hissettiği) olarak üç grupta ifade etmeye çalışmıştır. Bu açıklamaların sonucunda bireylerin yalnızlığı farklı şekillerde yaşadıkları görülmektedir.

Sosyal ilişkilerin en önemli özelliklerinden biri, uygun bir şekilde kendini açma davranışının gösterilmesidir. Kendini açma, karşımızdakinin bize uygun tepki vereceğine güvendiğimizi, onun fikirlerine ve tepkilerine önem verdiğimizizi, anlattıklarımızla ilgilendiğimizi gösterir (Nacy ve diğerleri, 1994). Bireyin duygu ve

düşüncelerini başkalarına açmasının sosyal ilişkilerin geliştirilmesini destekleyeceğini söyleyebiliriz. Bir çok araştırma, yalnız bireylerin kendini açmada güçlük çektiklerini, yeni ilişkilerde kişisel bilgi vermede güçlük çektiklerini, kendini açmada isteksiz olduklarını ve sosyal ilişkilerin gelişimini engellediğini göstermektedir (Sermat ve Smyth 1973, Hansson ve Jones 1981, Solano, Batten ve Parish 1982, Berg ve Peplau 1982, Thomas ve Helms 1986, Demir 1990, Öksüz 2001).

Kendini açmanın bir alt boyutu olarak kabul edilebilecek duyguların açılmasının gerçekleştirilebilmesi, daha yoğun bir iletişimi ve ilişkileri gerektirmektedir. Duyguları yaşamının ve dile getirmenin, düşünce düzeyinde konuşmaya göre daha zor olduğu söylenebilir. Bireyin duygusal çatışmaları yaşamaya durumunda, içsel yaşantılarıyla aşırı derecede ilgilenmesi üretkenliğini düşürürken, duygularını başkalarına rahatlıkla açabilenler ise daha mutlu olabilmektedir. Duygularını açma aynı zamanda bireye bir boşalım sağladığı için, bireyin yükünü de hafifletmektedir. Duyguları açamama, bireysel gelişmeyi engellediği gibi acı çekme, yorgunluk ve yalnızlık gibi sonuçlara da yol açabilir. Bireyin duygularını anlatıp karşısındakilerin anlamasını sağlaması ve karşısındakilerin duygularını anlayıp yorumlamaya çalışması ise yalnızlığı giderebilir.

Yalnızlığın azaltılmasında deneysel araştırmaların çok sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Yalnızlığın yaygın bir yaşantı olduğunun bilinmesine rağmen özel olarak geliştirilmiş programlara az sayıda rastlanılmıştır.

Rook (1984), yalnızlığın giderilmesi için zihinsel terapi, sosyal beceri geliştirme

eğitimi, grup terapi ve etkileşim kökenli grup yaklaşımı gibi çeşitli yöntemler önermiştir. Gallup ise (1980), yalnızlık düzeyi yüksek kişilere başkalarıyla etkileşime girme becerilerini geliştirici bir eğitim vererek onların sosyal ilişkilerinde artma yalnızlık düzeylerinde azalma sağlamıştır. Ülkemizde de üniversite öğrencilerinde yalnızlığı azaltacak deneysel çalışmalar yapılmıştır (Yaparel 1984, Demir 1990, Çakıl 1998, Coşkuner 1994).

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini düşürmek amacıyla “duyguların açılması eğitimi programı” uygulanmıştır. Bu eğitimde birey, hoşgörülü bir atmosfer içinde kendi duygularını eleştireci bir gözle incelemekte, değerlendirmekte, duygularını olduğu gibi kabul edip, kendisini anlatabilmekte, içindekileri açarak başkalarının kendisini tanımaya imkan vermektedir (Öksüz 1997). Bireyin grup yaşantılarıyla geliştirdiği bu sosyal davranış ve becerilerini, gerçek hayata aktararak kişilerarası ilişkilerini geliştirerek çevresiyle sağlıklı ilişkiler kurup yalnızlıktan kurtulması beklenmektedir.

### **Denence**

Duyguların açılması eğitimi alanların yalnızlık düzeyleri, bu eğitimi almayanlara göre daha düşüktür.

### **2. YÖNTEM**

Araştırma duyguların açılması eğitiminin üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine etkisini incelemeyi amaçlayan, kontrol gruplu ön-test, son-test modeline dayalı deneysel bir çalışmadır.

### **Çalışma Grubu:**

Araştırma 2002-2003 öğretim yılında Samsun Eğitim Fakültesi İlköğretim

Bölümünde okuyan öğrencilerden gönüllü olarak, istenen gün ve saatte, duyguların açılması eğitimine katılabileceklerini ifade eden 421 öğrenciye “UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ (UCLA – LS) uygulanmıştır. Bu uygulama sonucunda oturumlara devamlı katılabileceklerini belirten öğrencilerden, ölçekten aldıkları puanları ve kişisel özellikleri dikkate alınarak birebir eşleme yöntemi ile, biri deney (22 kişi), diğeri kontrol grubu (22 kişi) olmak üzere iki grup (toplam 44 kişi) oluşturulmuştur.

Deney ve kontrol gruplarının ön-testten aldıkları puan ortalamaları arasındaki farkın önemli olup olmadığı t- testi ile kontrol edilmiş, deney ve kontrol grupları ön-test puan ortalamaları arasında önemli bir farkın olmadığı anlaşılmıştır. Bununla ilgili istatistiksel değerler Tablo 1’de verilmiştir.

**Tablo 1-** Deney ve Kontrol Gruplarının Yalnızlık Ölçeği’nden Elde Ettikleri Ön-test Puanlarına Ait Sayısal Bilgiler ve t-Değeri

Gruplar	n	x	ss	t
<b>Deney</b>	22	62.7273	12	-0.13
<b>Kontrol</b>	22	62.7227	12	

SD=42      p>0.5      Önemsiz

Verilerin analizinde deney ve kontrol gruplarının Yalnızlık Ölçeği’nden aldıkları puan ortalamaları arasındaki farkın, (P>.05) önemli olmadığı bulunmuştur. Buna göre, deney ve kontrol grupları denk gruplar olarak kabul edilebilir.

Deney grubuna alınan 22 öğrenci ile grup çalışması yapmanın zor olacağı ve programın verimli uygulanabilmesi için deney grubu iki alt gruba ayrıldı ve iki gruba da aynı eğitim verildi.

### Araştırma Deseni

Bu araştırma, “Kontrol Gruplu ön-test ve son-test modele” dayalı deneysel bir çalışmadır. İç geçerliği düşüren kaynaklardan (tarih, uygunluk, test etme ve araç gibi) gelen hatalar yada etkiler grupların kurulmasından itibaren çalışmanın sonuna kadar araştırmacı tarafından kontrol altına alınmıştır. Araştırmanın deseni Tablo 2’te gösterilmiştir.

**Tablo 2.** Araştırmanın Deseni

Gruplar	Ön-test	İşlem	Son-test
<b>Deney Grubu</b>	Yal.Ölç. Uyu.	10 oturum D.A.Eğitimi	Yal.Ölç. Uyu.
<b>Kontrol Grubu</b>	Yal.Ölç. Uyu.	.....	Yal.Ölç. Uyu.

Araştırmanın bağımsız değişkeni, ön-test ve son-test uygulamaları arasında deney grubu ile yapılan “Duyguların Açılması Eğitimi” etkinliğidir. Bağımlı değişken ise, öğrencilerin “UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ” ile ölçülen yalnızlık düzeyidir.

Deney gruplarına yaklaşık her biri bir buçuk saatlik olmak üzere 10 haftada 10 oturum “Duyguların Açılması Eğitimi” verilirken, kontrol grubu ile hiçbir çalışma yapılmamıştır. 10’ar oturumluk bu eğitim sonunda, verilen eğitimin deney grubu üyelerinin yalnızlık düzeylerini etkileyip etkilemediğini anlamak amacıyla deney ve kontrol gruplarına tekrar Yalnızlık Ölçeği (Son-test olarak) uygulanmıştır.

### Veri Toplama Aracı

Araştırmada gerek grupların eşleştirilmesinde, gerekse uygulama sonrasında verilerin analizi için “Ucla Yalnızlık Ölçeği (UCLA)” ve araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi anketi uygulanmıştır.

### Ucla Yalnızlık Ölçeği

Bireyin genel yalnızlık durumunu ve derecesini tespit etmeyi hedefleyen UCLA yalnızlık ölçeği, 10'u düz 10'u ters olmak üzere 20 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçeğin her bir maddesinde sosyal ilişkilerle ilgili duygu ve düşünce belirten bir ifade sunulmakta ve bireylerden bu ifadedeki durumu hangi sıklıkla yaşadıklarını dörtlü likert tipi bir derecelendirme ölçeği üzerinde işaretlemeleri istenmektedir.

Puanlamada olumlu yöndeki ifadeleri içeren maddeler (1,4,5,6,9,10,15,16,19,20), olumsuz ifadeleri içeren maddeler (2,3,7,8,11,12,13,14,17,18) şeklindedir. Ölçek puanlanırken olumsuz ifadeler tersine çevrilir. "hiç yaşamam" (1), "nadiren yaşarım" (2), "bazen yaşarım" (3), "sık sık yaşarım" (4) puan olarak hesaplanır. Her bir madde için puanlama 1 ile 4 arasında değiştiği için ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan ise 20' dir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması yalnızlık düzeyinin yüksek olduğunun göstergesi olarak kabul edilmektedir

Ölçeğin geliştirilmesi çalışmalarında Russell, Peplau ve Ferfuson (1978) Beck Depresyon Envanterini ölçüt olarak kullanarak ölçeğin benzer ölçek geçerliğine bakmışlar ve iki ölçek arasında .67'lik bir korelasyon bulmuşlardır. Daha sonra ölçek Russell, Peplau ve Cutona (1980) tarafından tekrar gözden geçirilerek yarısı olumlu yarısı olumsuz şeklinde yeniden düzenlenerek bugünkü haline getirilmiştir. Güvenirlik çalışmasında ise iç tutarlılık katsayısı .94 olarak saptanmıştır. Test tekrar test güvenirlik katsayısı ise .73 olarak bulunmuştur (Akt, Demir, 1989).

UCLA Yalnızlık Ölçeği ülkemizde ilk defa Yaparel (1984) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Yaparel, Beck Depresyon Envanteri ile birlikte uygulayarak yaptığı geçerlilik çalışmasında ölçekler arasında  $r=.50$ 'lik bir korelasyon tespit etmiştir. Daha sonra Demir (1989) tarafından tekrar Türkçe'ye uyarlanarak geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin geçerliğinin incelenmesinde yalnızlıktan yakınan ve yakınmayan gruplar arasında farkın anlamlı ( $t=6.29; p<.001$ ) olduğu görülmüştür. Beck Depresyon Envanteri ile arasındaki korelasyon katsayısı .77 ve Sosyal içedönüklülük alt ölçeği ile  $r=.82$  olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığı ise Cronbach alfa katsayısı .96, test tekrar test güvenirliliği ise .94 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar UCLA Yalnızlık ölçeğinin geçerli ve güvenilir olduğunu göstermektedir.

### İşlem Yolu

Bu çalışmada kullanılan eğitim modeli, Philip Burnard'ın danışan merkezli anlayışla hazırladığı "Interpersonal Skills Training" kitabında bulunan "Exploring Feelings" bölümü temel alınarak geliştirilmiştir. Ayrıca İngilizce ve Türkçe literatür taranmış duyguları açabilmeyi destekleyecek bir eğitim programı hazırlanmıştır. (Erkan, 1995; Egan, 1994; Acar, 1980; DeVito, 1982; Burnard, 1992; Selçuk, 1988; Roach ve Wyatt, 1988)

Duyguların Açılması Eğitimi Programı'nda tanışma ve yapılamadan sonra hedeflere yönelik etkinliklere yer verilmiştir. Bu etkinlikler Tablo 3'te verilmiştir.

**Tablo 3.** Duyguların Açılması Eğitimi Programında Yer Alan Etkinlikler

Oturum	Etkinlik
I	Tanışma
II	Duygulara karşı tepkilerini fark edebilme
III	Duygu boyutlarının farkına varabilme
IV	Duygularını serbest ifade edip edememe gücünü belirleyebilme
V	Davranışlarına yön veren duyguları keşfedebilme
VI	Duygusal çelişkilerini fark edebilme
VII	Duygularının oluşumlarını/temellerini anlayabilme
VIII	“Odaklanma” yoluyla problem çözebilme yöntemini geliştirebilme
IX	Bireye şekil veren/etkileyen eski yaşantılarını keşfedebilme
X	Gelecekle ilgili beklenti ve planlarını yapabilme

Her oturumun sonunda öğrencilerin izlenimleri alınıp, oturumda kazandıklarını günlük hayatta nasıl uygulayacakları tartışılmıştır. Ayrıca, bir sonraki oturuma kadar o oturumda üzerinde durulan kazanımların ailede, öğrenci yurdunda, okulda, arkadaş ilişkilerinde kullanmaları istenmiş ve bir sonraki oturumun başında bu yaşantılar paylaşılmıştır.

#### Verilerin Analizi

Duyguların açılması eğitiminin yalnızlık düzeyine etkisinin istatistiksel yönden önemli olup olmadığını anlamak için iki eş arasındaki farkın önemlilik düzeyini belirlemek amacıyla önemlilik testi (t-testi) kullanılarak, gruplar arası karşılaştırmalar yapılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 9.0 paket programı kullanılmıştır. Sonuçların yorumlanmasında .05 ve .001 anlamlılık düzeyleri dikkate alınmıştır.

### 3. BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde, araştırmada ileri sürülen denencesinin test edilmesi için toplanan verilerin istatistiksel işlemler ve bu işlemler sonucunda ortaya çıkan bulgular açıklanıp tablolarla gösterilmiş ve yorumu yapılmıştır.

Araştırmanın denencesi “Duyguların açılması eğitimi alanların yalnızlık düzeyleri, bu eğitimi almayanlara göre daha düşüktür” şeklinde ifade edilmiştir. Bu denencenin test edilmesi için, “Yalnızlık Ölçeği”nin ön-test ve son-test uygulamalarından deney grubunda bulunanların aldıkları puanların aritmetik ortalamaları, standart sapmaları ve t- değeri Tablo 4’te verilmiştir.

**Tablo 4.** Duyguların Açılması Eğitimi Alan Deney Grubunun Yalnızlık Ön-test, Son-test Puanlarına Ait Sayısal Bilgiler ve t-Değeri

Deney Grubu	n	x	ss	t
Ön-test	22	62.7273	1209558	6.527
Son-test	22	43.7273	6.33345	

SD=4 p<.001 Önemli

Tablo 4’e bakıldığında duyguların açılması eğitimi verilen grubun yalnızlık düzeyleri ön-test ve son-test puan ortalamaları arasındaki farkın .001 düzeyinde önemli olduğu görülmektedir.

Duyguların Açılması Eğitimi verilmeyen kontrol grubunun “Yalnızlık Ölçeği” ön-test ve Son-test puanlarına ilişkin değerler Tablo 5’te verilmiştir.

**Tablo 5.** Duyguların Açılması Eğitimi Verilmeyen Kontrol Grubunun Yalnızlık Ön-test, Son-test Puanlarına Ait Sayısal Veriler ve t- Değeri

Kontrol Grubu	n	x	ss	t
Ön-test	22	62.77	11.86404	1.0
Son-test	22	62.77	11.86404	

SD=42 p> .05 Önemsiz

Yukarıdaki tablodan anlaşıldığına göre, kontrol grubunun, ön-test ve son-test puan ortalamaları arasında .05 düzeyinde önemli bir farkın olmadığı görülmektedir.

Duyguların açılması eğitimi verilen grubun, eğitim verilmeyen gruba göre yalnızlık düzeyleri arasında farkın anlamlı olup olmadığını anlamak için yapılan t-testi sonuçlarına ait sayısal bilgiler Tablo 6' da verilmiştir.

**Tablo 6.** Deney ve Kontrol Gruplarının Yalnızlık Son-test Puanlarına Ait sayısal Bilgiler ve t- Değeri

Gruplar	n	x	ss	t
Deney	22	43.7273	6.3334	-6.79
Kontrol	22	62.8636	11.5935	

SD=42 p> .05 Önemli

Tablo 6'da görüldüğü gibi, deney ve kontrol gruplarının yalnızlık puan ortalamaları arasındaki farkın .05 düzeyinde önemli olduğu görülmektedir. Tablo 6'daki bulgular araştırmanın bu denencesini doğrulamaktadır. Bir başka ifadeyle duyguların açılması eğitimine katılan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyi, bu programa katılmayan öğrencilerin yalnızlık düzeylerinden daha düşük bulunmuştur. Tablo 4, 5 ve 6 birlikte değerlendirildiğinde duyguların açılması

eğitimi verilen deney grubunun yalnızlık son-test puanlarının ön-test puanlarına göre anlamlı bir şekilde düştüğü, bu eğitimi almayan kontrol grubunda ise ön-test ve son-test puanları arasında bir değişimin olmadığı açıkça görülmektedir. Bu bulgu, deney grubunun yalnızlık ön-test ve son-test puanlarının ortalamaları arasındaki farkın uygulanan duyguların açılması eğitiminden ileri geldiği söylenebilir. Deney ve kontrol gruplarının yalnızlık son-test puanları ortalamaları arasındaki fark da deney grubu lehine anlamlı bulunmuştur. Bu sonuçlar, duyguların açılması eğitimine katılan öğrencilerin duygularını açabilme düzeylerindeki gelişme sebebiyle yalnızlık düzeylerinde de düşme olduğunu göstermektedir.

Yapılan yerli ve yabancı literatür taramasında duyguların açılması ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak duyguların açılması ve yalnızlığın ortak değişkenleri (kendini açma, kendini kabul, depresyon gibi) ile ilişkili bulgulara ulaşan araştırma sonuçları tespit edilmiştir; Nancy ve arkadaşları (1994) duyguların paylaşılmasının karşılıklı güven ortamının doğmasına sebep olacağını, dolayısıyla kendini güvende hisseden insanların daha sağlıklı iletişim kuracağını ve doyumlu ilişkiler yaşayacağını, Bozkurt (1989) duyguları açamamanın acı çekme hatta depresyonu başlatmadaki önemini, Selçuk (1988) bireyin kendini açmasıyla uyum düzeyi arasında önemli bir ilişkinin olduğunu, Aşık (1992) kendini kabul düzeyinin yükselmesinin bireyin kendini açma eğilimini de yükselttiğini bulmuşlardır.

Gerek bu araştırmada elde edilen bulgular gerekse literatürdeki bilgiler,



araştırmanın denencesini destekler niteliktedir.

Bu araştırma bulgularının, araştırmada denenen duyguların açılması eğitiminin, yalnızlık düzeyini düşürmede etkili bir eğitim yöntemi olduğunu göstermektedir.

#### 4. SONUÇ VE ÖNERİLER

Duyguların açılması eğitiminin, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyine etkisinin incelendiği bu araştırmada elde edilen bulgular, duyguların açılması eğitimi programına katılan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyi, bu programa katılmayan öğrencilerin yalnızlık düzeyine göre daha düşük bulunmuştur. Bu da gösteriyor ki, duyguların açılması eğitiminin, yalnızlık düzeyine olumlu etki yapıp onların kendilerini yalnız hissetmelerini azaltıcı bir rol oynamıştır. Buna göre, duyguların açılması eğitiminin, yalnızlık düzeyini düşürmede etkili bir eğitim olduğu sonucuna varılmıştır.

Bu sonuca göre araştırmacılara ve eğitimcilere,

- 1-Bu program her ne kadar üniversite öğrencilerine yönelik geliştirildiyse de bazı düzenlemeler yapılarak farklı gruplar içinde uyarlanması,
- 2-Sosyal ilişkisi yetersiz, kendini yalnız hisseden bireylere duyguların açılması eğitimi verilmesi,
- 3-Duyguların açılması eğitiminin, farklı bağımlı değişkenlere etkililiğinin incelenmesi,
- 4-Araştırma grubuna verilen eğitimin uzun süreli etkilerini belirlemek için izleme çalışmalarının yapılması,
- 5-Okul eğitim programlarının içinde duyguların açılmasına fırsat veren

etkinliklere yer verilmesi önerilmektedir.

#### 5. KAYNAKLAR

- Acar, N.V., 1980, "Grupla Atılganlık Eğitiminin Bireyin Atılganlık Düzeyine Etkisi"; Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aşık, E., 1992, "Üniversite Öğrencilerinin Kendini Açma Davranışlarını Etkileyen bazı Etmeler", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, sosyal bilimler Enstitüsü.
- Berg, J.H. ve L.A.Peplau., 1982, "Loneliness: The Relationship Of Self-Disclosure and Androgyny". Personality and Social Psychology Bulletin, 8: 624-630.
- Burnard, P., 1992, Interpersonal Skills Training: A Sourcebook of Activities For Trainers, London: Kogan Pare Limited 120 Pentonville Road.
- Bozkurt, E., 1989, "Üniversite Öğrencilerinin Atılganlık Düzeylerini Etkileyen Sosyo-Ekonomik Faktörler", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Samsun: Ondokuzmayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çakıl, N., 1998, "Grupla Sosyal Beceri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisi", Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Coşkuner, A., 1994, "İletişim Becerisini Geliştirme Eğitiminin İşgörenlerin İletişim Çatışmalarına Girme

- Eğilimlerine, Yalnızlık Düzeylerine ve İş Doyumlarına Etkisi”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- DeJong-Gierveld, J. “Developing and Testing A Model Of Loneliness”, *Journal Of Personality and Social Psychology*, 53: 119-128
- Demir, A., 1990, “Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- De Vito, A. Joseph., 1992, *The Interpersonal Communication Book*. 6 th.edition. New York. Harper Collings Publishers.
- Egan,G., 1994, *The Skilled Helper: A Problem Management Approach to Helping*, Brooks/Cole Publishing Company, Adivision of Wads Worth, Inc.
- Erkan, S., 1995, *Örnek Grup Rehberliği Etkinlikleri*. Ankara: 72 TDFOL Ltd. Şti.
- Gallup, J.F: and Kelly, R.E.: 1978, “The Psychological Elimate and Reported Well-Being of Undergraund Minds: An Exploratory Study”.*Human Relations*, 31, 567-581.
- Goswick, R.A., Jones, W. H., 1981, “loneliness, Self Concept And Adjustment”, *Journal Of Abnormal Psychology*, 107: 237-240.
- Hansson, R. O., Jones, W. H., “Loniliness, Cooperation And Conformity Among American Undergraduates”.*Journal Of Social Psychology*, 115: 103-108
- Hisli, N. ve Diğerleri., 1988, *Sosyal Psikolojiye Giriş*. Edit: Nuri Bilgin. İzmir: Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayını.
- Jong-Gierveld, J.D., “Developing And Testing a Model Of Loneliness”, *Personality And Social Psychology*. (53) 1:119-128
- Kraus, L.A. ve Diğerleri., 1993, “Personal And social Influences on Loneliness. The Mediating Effect of Social Provisions”. *Social Psychology Quarterly*, 56.
- Medora,N., Woodward, J.C., 1986, “Loneliness Among Adolescent College Students At A midwestern University”. *Adolescence*, 21.
- Nancy, L. ve Diğerleri., 1994, “Self-Disclosure And Liking: A Meta-Analytic Review”, *Psychological Bulletin*, vol, 116, 3.
- Öksüz, Y., 1997, “Duyguların Açılması Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Özerklik Düzeylerine Etkisi”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Peplau, L.A., Perlman, D., 1982, “Perspectives On Loneliness”, *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research And Therapy*, New York: Wiley-Interscience.
- Roach, A. C. Ve Wyatt, J. N., 1988, *Successfull Listening*, New York: Harper Collins Publishers, Inc.
- Rook, K.S., 1984, “The Negative Side Of social Interaction: Impact on Psychological Well-Being”. *Journal of Personality And social Psychology*, 46: 1097-1108

- Rubenstein, C. And Shaver, P., 1982, The Experience of Loneliness. Wiley Interscience. New York.
- Russel, D., Peplau, L.A. and Cutrona, C.E., 1980, "The Revised UCLA Loneliness Scaale: Concurrent and Discriminant Validity Evidence".Journal Of Personality And Social Psychology, 39.
- Sarason, I.G., ve Diğerleri., 1983, "Assessing Social Support: The Social support Questionnaire", Journal of Personality And Social Psychology, 44.
- Selçuk, Z., 1988, "Üniversite Öğrencilerinin Kendini Açma Davranışları",Yayınlanmamış Doktora tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sermat, V., Smyth, M., 1973, "Verbal Communication İn The Development Of A Relationship: conditions Influencing Self-Disclosure". Journal Of Personality And Social Psychology, 26:332-346.
- Solano, C.H., batten, P.G., Parish, E.A., 1982, "Loneliness And Patterns Of SelDisclosure". Journal of Personality And Social Psychology, 43: 524-531.
- Yaparel, R., 1984, "Sosyal İlişkilerdeki Başarı ve Başarısızlık Nedenlerinin Algılanması İle Yalnızlık Arasındaki Bağlantı", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yüksel, G., 1997, "Sosyal Beceri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerine Etkisi", Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Whirter, J.J., Acar, N.V., 1985, Çocukla İletişim, Öğrenme Destekleme ve Çocuk Yetiştirme Sanatı. Nüve Matbaası Yayını. Ankara.
- West,D.,R.Kellner ve M.Moore-West. 1986, "The Effects of Loneliness: A Review of the Literature".Comprehensive Psychiatry, (27) 4:943-953.