

Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık, Tek Başlılık Ve Benlik Saygısı İlişkisi*

Oğuzhan

Soner

AVAN⁵ÇAKMAK⁶Çukurova
Üniversitesi
TürkiyeÇukurova
Üniversitesi
Türkiye

Makale Türü: Araştırma Makalesi

Makale geliş tarihi: 23.02.2020

Makale kabul tarihi:18.03.2020

Özet: Bu çalışmada üniversitede öğrenim gören öğrencilerde yalnızlık ve tek başlılık tercihi düzeylerinin benlik saygısı ile ilişkisi ve benlik saygısının yalnızlık ve tek başlılık tercihi düzeylerini yordayıcı etkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Çukurova Üniversitesinde öğrenim gören 271'i kadın 157'si erkek toplam 428 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada UCLA Yalnızlık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Veriler SPSS 20.0 paket programı ile analiz edilmiştir. Öğrencilerin yalnızlık ve tek başlılık tercihi düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişki olduğu ($r = 0,325$), benlik saygısı düzeyi ile yalnızlık ($r = -0,488$) ve tek başlılık tercihi ($r = -0,215$) düzeyi arasında ise negatif yönlü ilişki olduğu belirlenmiştir. Yapılan regresyon analizlerinde öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin, yalnızlık düzeylerindeki değişimin % 23,6'lık ve tek başlılık tercihi düzeylerindeki değişimin % 4,4'lük kısmını açıkladığı belirlenmiştir. Tek başına olmayı tercih etme düzeyi ise yalnızlık düzeyindeki değişimin % 10,3'lük kısmını açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Yalnızlık, tek başlılık tercihi ve benlik saygısı düzeylerinin, üniversite öğrencilerinde cinsiyete, sınıf düzeyine ve barınma yerine göre farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler. *Yalnızlık, tek başına olmayı tercih etme, benlik saygısı, üniversite öğrencileri*

Bu makaleye atıf yapmak için: Avan, O, & Çakmak, S. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık, Tek Başlılık Ve Benlik Saygısı İlişkisi, *Anadolu Türk Eğitim Dergisi*, 2(1), 19-35

⁵ Sorumlu Yazar- Psikolojik Danışman, Milli Eğitim Bakanlığı, E-Mail:oguzhanavan@outlook.com
ORCID NO: 0000-0003-4212-7096

⁶ Sorumlu Yazar- Dr. Öğr. Üyesi, Çukurova Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, E-Mail:drsoncak@hotmail.com ORCID NO: 0000-0003-4212-7096

*Bu makale, Dr. Öğr. Üyesi Soner ÇAKMAK'ın tez danışmanlığında Oğuzhan AVAN'ın tamamladığı yüksek lisans tezinden türetilmiştir.

The Relationship Between Loneliness, Solitude And Self-Esteem in University Students

Oğuzhan**AVAN¹**Çukurova
University
Türkiye**Soner****ÇAKMAK²**Çukurova
University
Türkiye**Article Type:** Research Article**Received Date:** 23.02.2020**Accepted Date:** 18.03.2020

Abstract: In this study, it was aimed to investigate the relationship between the levels of loneliness, solitude with self-esteem and the predictive effect of self-esteem on the levels of loneliness and solitude preferences. The sample group of the research consisted of 428 students, 271 of which were female and 157 of which were male, studying at Çukurova University. UCLA Loneliness Scale, Rosenberg Self-Esteem Scale, Preference for Solitude Scale and personal information form were used in the study. In the analysis of the data, SPSS 20.00 program was used. It was revealed that there was a positive relationship between students' loneliness and levels of solitude preference ($r = 0,325$), and there was a negative relationship between self-esteem level and loneliness ($r = -0,488$), and solitude preference ($r = -0,215$) level. The regression analysis showed that the self-esteem levels of the students explained 23.6% of the change in loneliness levels and 4.4% of the change in the level of solitude preference. On the other hand, it was concluded that the level of solitude preference explained 10.3% of the change in the level of loneliness. It was determined that loneliness, solitude preference and self-esteem levels did not differ among university students according to their gender, grade levels and housing.

Key Words. *Loneliness, preference for solitude, self-esteem, university student*

To cite this article: Avan, O, & Çakmak, S. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık, Tek Başlılık ve Benlik Saygısı İlişkisi, *Anatolian Turkish Education Journal*, Volume 2, Issue 1, 19-35

¹ Corresponding Author- Psychological Counsellor, Ministry of Education, E-Mail:oguzhanavan@outlook.com ORCID NO: 0000-0003-4212-7096

¹ Asst.Professor, Çukurova University, Faculty of medicine, Tıp Fakültesi, Department of Mental Health and Diseases, E-Mail:drsoncak@hotmail.com ORCID NO: 0000-0003-4212-7096

Giriş

Yalnızlığın birçok olumsuz sonucunun olduğu bilinmektedir. Tek başına olma tercihi ise bireyin kendi tercihi olması yönüyle sonuçları açısından yalnızlıktan farklılaşmaktadır. Psikoloji ve sosyoloji literatürüne bakıldığında yalnızlık (loneliness) kavramının tek başına olma (solitude) kavramından farklı anlam içerdiği görülmektedir. Bununla birlikte bu iki kavram günlük dilde ve akademik dilde aynı anlamda kullanılabilir (Yapıcı, 2011). Yalnızlığın hem psikolojik hem de fiziksel olarak birçok soruna yol açtığını yapılan araştırmalar (Hawkley ve Cacioppo, 2007; Holt-Lunstad, Smith ve Layton, 2010) gösteriyorken, diğer taraftan yalnızlık hakkında olumlu değerlendirmeler yapılması bir karışıklık yaratmaktadır. Ancak yalnızlıkla ilgili yapılan olumlu değerlendirmelerin kavram olarak yalnızlığa değil tek başınalık tercihine yapıldığı görülmektedir. Yalnızlık bireyin başkaları ile bağlantı kurma ihtiyacının tatmin edilmemesine verilen duygusal bir karşılıktır. Tek başınalık ise temelde fiziksel bir terimdir ve kişinin çevresinde başkalarının olmadığı anlamına gelmektedir. Tek başınalık sözcüğü olumlu ya da olumsuz bir anlam belirtmemektedir (Svendsen, 2018).

Tek başınalık her durumda rahatsızlık vermez, kendi seçimimiz olduğunda sonuçları olumludur. Tek başınalık bireyin kendi tercihi olmadığında yalnızlık duygusunun ortaya çıkmasına sebep olur (Erol, 2018). Yalnızlıkta duygusal boşluk, özlem, yakınlık, kaybedilen herhangi bir şeyin eksikliği ve bu duyguları değiştirme isteği vardır. Tek başınalık ise bireyin geçici sürelerde, gerginlik yaratmayan, kendi kendine yettiği bir durumdur (Holmes, 1986). Yalnızlığın acı verici olumsuzluklarına rağmen tek başınalık yalnızlıktaki gibi duyguları içermez.

İnsanların hiç yalnızlık yaşamamış olması düşük bir ihtimaldir. Çünkü insanların başkalarıyla bağlantı kurmaya ihtiyacı vardır ve ömür boyu bu ihtiyacın giderilmesi zordur (Svendsen, 2018). İnsanlar yalnız olmak için değil, diğer insanlarla ilişki içinde olarak kendilerini gerçekleştirebilmeyi sağlayacak anlam ufuklarında olmak üzere yaratılmıştır (Borgna, 2018). Pepleu ve Perlman (1982) yalnızlık yaşantısında bilişsel süreçlerin önemini vurgulamıştır. Bireyin sosyal ilişkilerini değerlendirdiği bir bilişe sahip olduğunu, yalnızlığın sosyal ilişkilerindeki doyumsuzluktan kaynaklandığını ve olması istenen ilişkiler ile mevcut ilişkiler arasında farklılık olduğunda algılandığını belirtmişlerdir.

Yalnızlık duygusu baş edilemediğinde bireyin yaşamında kural haline gelen bir güce dönüşebilir. Yalnızlık acı verici duygusal iz bırakan bir duygudur (Rokach, 2004). Yalnızlığın zaman açısından üç türü vardır: Kısa süreli yalnızlık, durumsal yalnızlık, uzun süreli (kronik) yalnızlık. Kısa süreli yalnızlık; zaman zaman ortaya çıkan anlık yalnızlık duygusudur. Anlık duygular olduğu için kaygı yaşanmaz. Durumsal yalnızlık; göç, iş değişikliği, boşanma gibi sebeplerle ortaya çıkan yalnızlık duygularıdır. Geçiş süresi sona erdiğinde son bulur. Kronik yalnızlık; bireyin uzun yıllar boyunca ilişkilerinden tatmin olmamasıyla ortaya çıkar (Erol, 2018). Yalnızlığın nedenleri; sosyal ilişkilerde yetersizlik, düşük benlik saygısı, düşük sosyal beceriler, gerçek olmayan öznel değerlendirmeler, bireysel, psikolojik ve bilişsel faktörler, toplumsal ve çevre faktörleri olarak sınıflandırılmıştır (Haliloğlu, 2008). Young (1982) yalnızlığa neden olan tipik otomatik düşünceleri 12 madde ile ifade etmiştir. Bu düşünceler; düşük benlik kavramı, yakınlığı reddetme, cinsel kaygı, sınırlama, tek başına olmaktan mutsuzluk duyma, sosyal kaygı, sosyal uyumsuzluk, güvensizlik, eş seçiminde problemler,

duygusal bağlanma ile ilgili kaygı, pasiflik ve gerçekçi olmayan beklentilerdir (Akt; Koçak, 2008).

Benlik bireyin kendisi hakkında sahip olduğu düşüncelerin, inançların ve kanaatlerin tümüne verilen addır. Bireyin bu inançlara, düşüncelere, kanaatlere yönelik değerlendirmelerine benlik saygısı denir (Tutar, 2016). Bireyin ne olduğu ile ne olmak istediği arasındaki duygusal farklardır (Yavuzer, 2012). Benlik bilgisi ile ideal ben arasındaki ayrımdır. Benlik bilgisi bireyin kişisel özelliklerinin bilgisidir. İdeal ben ise, bireyin sahip olmak istediği özelliklerinden oluşmaktadır. Ergenlik sürecinde ideal bene doğru yönelim önemlidir. Birey olmak istediği şey ile olduğu şey arasında karşılaştırma yaparak kişisel yargılarda bulunur. Çocuklukta ve ergenlikte ideallerine yaklaştığını fark ettikçe kişinin benlik saygısı artar (Duclos, 2016). Benlik kavramı kişiye ilişkin olarak betimleyiciyken benlik saygısı değerlendiricidir (Duclos, 2016). Rosenberg (1965) benlik saygısını bireyin hakkındaki olumlu ya da olumsuz değerlendirmeleri sonucu kendisine karşı gösterdiği davranışlar olarak tanımlamıştır. Düşük benlik saygısının yalnızlıkla ilişkili olduğunu da vurgulamıştır (Akt. Sirkeci, 2018).

Araştırmalar benlik saygısı ile yalnızlık arasında negatif bir ilişkinin olduğunu göstermektedir (Sarıçam, 2011; Tohumcu 2018). Yalnızlık ve düşük benlik saygısına birlikte sahip bireylerde psikopatoloji gelişme riskinin yüksek olduğu belirtilmektedir (Batıgün, 2008; Sarıçam, 2011; Subaşı, 2007). Yalnızlığın olumsuz duygular içermesinden farklı olarak tek başlılık tercihinin yalnızlığın getirdiği olumsuz duyguları içermediği alan yazında belirtilmektedir (Burger, 1995; Svendsen, 2018; Yapıcı, 2011). Bu iki kavramın yapılan tanımlamalarındaki farklılıklara rağmen yalnızlık ve tek başlılık ilişkisi için yapılan çalışmalarda pozitif ilişki çıktığı görülmektedir (Burger, 1995; Erpay, 2017).

Yalnızlık hayatın her evresinde yaşanacak bir duygu olmakla birlikte ergenlikten, erişkinliğe geçişin olduğu, kişilik ve kimlik gelişiminin, sosyal ilişkilerin ve bireyselleşmenin olumlu veya olumsuz yönde gelişebilme potansiyelinin yüksek olduğu üniversite öğrenciliği dönemi, yalnızlık ve tek başlılığın benlik saygısı ile birlikte incelenebileceği kritik bir süreçtir. Birçok birey üniversiteye başladığında alışık olunmadık yeni yaşantılar ile karşılaşır. Eğitsel, sosyal, kişisel yaşantılarında yeni görevler üstlenecektir. Üniversite öğrencilerinin bir kısmı uzun yıllar yaşadıkları şehirlerden uzak şehirlere gidip, barınacak ev, yurt bulma gibi sorunlarla karşı karşıya kalmaktadır (Sürücü ve Bacanlı, 2010).

Bu çalışmada üniversitede öğrenim gören öğrencilerin yalnızlık, benlik saygısı ve tek başlılığı tercih etme düzeyleri arasındaki ilişki ve benlik saygısı üzerinde yalnızlık ve tek başlılığın farklı etki gösterip göstermediği araştırılmak istenmiştir. Bu ana amaç kapsamında; cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi ve barınma yeri gibi sosyo-demografik özelliklerinin de öğrencilerin yalnızlık, benlik saygısı ve tek başlılığı tercih etme düzeyleri ile ilişkisi değerlendirilmiştir. Yalnızlık ile benlik saygısı arasında negatif yönde bir ilişki olacağı ve tek başlılığı tercih etmenin olumlu özellikleri ve yalnızlıktan ayırt edilen pozitif sonuçları nedeni ile benlik saygısı ile pozitif bir ilişkisinin olacağı düşünülmüştür. Yalnızlık ve tek başlılık ilişkisinin tanımları ve yapılan çalışmalardaki bulgular göz önüne alındığında bu iki kavramın benlik saygısı ile ilişkisinin sonuçları alan yazına katkı sağlayacaktır. Benlik saygısı, yalnızlık ve tek başlılığın bu yaşam evresinde ilişkilerinin, birbirlerine olan

etkilerinin incelenmesi, bireylerin düşük benlik saygısı ve yalnızlık gibi olumsuz duygu ve düşüncelerinin nedenlerine ışık tutacağı düşünülmüştür.

Yöntem

Araştırmada üniversite öğrencilerinde yalnızlık, tek başlılık ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemek üzere betimsel bir model olan ilişkiisel araştırma modeli kullanılmıştır. İlişkiisel araştırma modeli; iki ya da daha fazla değişkenin birbirleri ile farklılaşp farklılaşmadığını farklılaşma var ise ne derecede olduğunu betimleyen araştırma modelidir (Karasar, 2003).

Çalışmanın Örnekleme

Araştırmanın örneklemini Çukurova Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesinden İngilizce, Türkçe, Okul Öncesi ve Sınıf Öğretmenliği, Psikolojik Danışma ve Rehberlik ile Sağlık Bilimleri Hemşirelik lisans programında eğitim gören 428 öğrenci oluşturmaktadır. Öğrencilerden 271'i kadın 157'si erkektir. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması 20,5 sınıf düzeyine göre 1.sınıf (171), 2.sınıf (94), 3.sınıf (66), 4.sınıf (97), barınma yerine göre öğrenci yurdu (196) ,öğrenci evi (117) , ailesi ile birlikte (115) olarak belirlenmiştir. Katılımcılara çalışma hakkında bilgi verildikten ve ölçekler tanıtıldıktan sonra araştırmaya gönüllü olarak katılım onamı alınarak, ölçekler 05.12.2018-15.01.2019 tarihleri arasında uygulanmıştır. Verilerin bilgisayar ortamına aktarılması ve istatistiksel analizler 15.01.2019-20.01.2019 tarihleri arasında yapılmıştır. Çalışmanın etik kurul onay Çağ Üniversitesinin etik kurulundan 21.11.2018 tarih ve 23867972-1912 sayı numarası ile alınmıştır. Çalışma için Çukurova üniversitesi rektörlüğünden izin alınmıştır.

Çalışmanın katılımcıları Eğitim Bilimleri Fakültesi (n=347), Sağlık bilimleri fakültesi (n=81) öğrencilerinden oluşturulmuştur. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması 20,5 olarak belirlenmiştir. Çalışma grubunun demografik özellikleri Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırmaya Dâhil Olan Öğrencilerin Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

		Ort+ss	
Yaş		20,5	
		Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	157	36,7
	Kadın	271	63,3
Medeni Durum	Bekar	405	94,6
	Evli	23	5,4
Fakülte	Eğitim Bilimleri Fakültesi	347	81,0
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	81	19,0
Lisans Programı	Hemşirelik	81	19,0
	İngilizce Öğretmenliği	62	14,5

	Okul Öncesi Öğretmenliği	67	15,7
	PDR	106	24,8
	Sınıf Öğretmenliği	46	10,7
	Türkçe Öğretmenliği	66	15,4
Sınıf Düzeyi	1. Sınıf	171	40,0
	2. Sınıf	94	22,0
	3. Sınıf	66	15,4
	4. Sınıf	97	22,7
Barınma Yeri	Öğrenci Yurdu	196	45,8
	Öğrenci Evi	117	27,3
	Aile ile Birlikte	115	26,9
Toplam		428	100,0

Veri Toplama Araçları

UCLA Yalnızlık Ölçeği: UCLA yalnızlık ölçeği bireylerin yalnızlık düzeylerini belirlemek için, Russell, Peplau ve Ferguson tarafından oluşturulmuştur (Russell, Peplau ve Ferguson 1978). Ölçek Russel, Peplau ve Cotrana (1980) tarafından yeniden gözden geçirilmiş ve maddeler yarısı olumlu yarısı da olumsuz ifadeleri içeren bir form haline getirilmiştir. Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Demir (1989) tarafından yapılmıştır. Ölçek toplam 20 maddeden oluşmaktadır, maddelerin 10'u olumlu 10'u olumsuz yönde kodlanmıştır. Ölçeğin maddeleri, kişiler arası ilişkilerle ilgili duygu ya da düşünce belirten durumlardan oluşmakta ve katılımcılardan her bir maddede belirtilen durumu ne ölçüde yaşadıkları sorulmaktadır. Katılımcılardan, maddelerin cevaplarını dördümlü likert tipi ölçek üzerinde belirtmeleri istenmektedir. Ölçeğin puanlamasında en yüksek puan 80, en düşük puan ise 20 olarak belirtilmiştir. Ölçekten alınan puanın yükselmesi yalnızlık seviyesinin de yükseldiğini göstermektedir (Demir 1989). Demir (1989) ölçeğin Türkçe versiyonu ile yapmış olduğu çalışmada, özgün form ile yapılan çalışmada olduğu gibi, .96 gibi yüksek bir iç tutarlılık katsayısı elde etmiştir. Test-tekrar test güvenilirliğini test etmek amacıyla normal gruba ölçeği beş hafta sonra tekrar uygulamış ve iki uygulamadan elde edilen puanlar arasında .94 gibi yüksek bir korelasyon bulmuştur. Bu çalışmada katılımcıların UCLA yalnızlık düzeyleri ölçeği Cronbach alpha kat sayı değerlerinin 0,774 olduğu belirlenmiştir.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği: Rosenberg (1965) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek çoktan seçmeli sorulardan 12 alt kategoride toplam 63 sorudan oluşmaktadır. Araştırmanın amacı doğrultusunda benlik saygısını ölçmeye yönelik olarak, ölçeğin ilk 10 maddesi kullanılmıştır. Her bir maddede “Çok doğru”, “Doğru”, “Yanlış” ve “Çok yanlış” şeklinde yanıt seçenekleri bulunmaktadır. Ölçekte yer alan maddelerin 5'i olumlu, 5'i olumsuz ifadeler içermektedir. Ölçekten alınabilecek yüksek puanlar yüksek benlik saygısını ifade etmektedir. Türkçe geçerlik güvenilirlik çalışması Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılmış olup, geçerlilik

katsayısı 0.71 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirlik yöntemi kullanılarak da güvenilirlik katsayısı 0.75 olarak saptanmıştır. Bu çalışmada katılımcıların rosenberg benlik saygısı ölçeği Cronbach alpha kat sayı değerlerinin ise 0,852 olduğu belirlenmiştir.

Tek Başlılığı Tercih Etme Ölçeği: Tek başlılığı tercih etme ölçeği Burger (1995) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik, güvenilirlik çalışması Erpay (2017) tarafından yapılmıştır. Ölçekte toplam 12 madde vardır. Her madde iki seçenektir oluşmaktadır. İki maddeden biri tek başlılığı tercih etme yönünde anlam içerirken, diğer seçenek diğer insanlarla birlikte olma yönünde anlam içerir. Tek başlılığı tercih etmeyi yansıtan maddelerin her biri 1 puan olarak değerlendirilir. Ölçekten en yüksek 12 puan en düşük 0 puan alınabilir. Yüksek puan tek başlılığın daha fazla tercih edilmesi anlamına gelmektedir (Burger, 1995). Ölçeğin geliştirme çalışmasında (Burger, 1995), iç tutarlık güvenilirlik katsayısı iki grup veri üzerinde hesaplanmış ve .73 ve .70 değerleri elde edilmiştir. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .72'dir (Burger, 1995). Ölçeğin iç-tutarlık güvenilirlik katsayısı tüm ölçek için .77'dir. Ölçeğin tüm ölçek için elde edilen test tekrar test güvenilirlik katsayısı .81 bulunmuştur (Ercan, 2017). Bu çalışmada katılımcıların tek başına olmayı tercih etme düzeyleri ölçeği Cronbach alpha kat sayı değerlerinin 0,770 olduğu belirlenmiştir.

Kişisel Bilgi Formu: Kişisel bilgi formu katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum, fakülte, lisans programı, sınıf düzeyi ve barınma yeri bilgilerine ilişkin bilgi toplamak amacıyla oluşturulmuştur. Barınma yeri sorusunda öğrenci evi, öğrenci yurdu ve aile ile birlikte seçenekleri konularak araştırma amacına uygun bilgi edinilmeye çalışılmıştır. Yaş, cinsiyet ve sınıf düzeyi sorularının cevapları da araştırma amacına uygun olarak kullanılmıştır.

İstatistiksel Analiz

Yapılan çalışmadan elde edilen sonuçlar frekans dağılımları, ortalama ve standart sapma değerleri ile birlikte bulgular bölümünde özetlenmiştir. Veriler normal dağılım göstermektedir. Öğrencilerin cinsiyet ve yaş düzeyi değişkenlerinin; UCLA yalnızlık, tek başına olmayı tercih etme (TBOTEÖ) ve Rosenberg benlik saygısı ölçekleri ile farklılıkların incelenmesinde bağımsız gruplar t-testi analizi, öğrencilerin okudukları sınıf düzeyi ve öğrencilerin barınma yeri değişkenlerinin; UCLA yalnızlık, tek başına olmayı tercih etme (TBOTEÖ) ve Rosenberg benlik saygısı ölçekleri ile farklılık gösterip göstermediği konusunu belirleme adına ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yöntemi kullanılmıştır. Analiz için hazırlanan veriler SPSS istatistik analiz programına yüklenerek Pearson korelasyon ve Regresyon analizi sonuçlarına göre; UCLA yalnızlık, tek başına olmayı tercih etme (TBOTEÖ) ve Rosenberg benlik saygısı ölçekleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığı test edilmiştir.

Bulgular ve Yorumlar

Tablo 2'de yer alan analizin sonucuna göre; öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasında negatif yönlü orta düzey bir ilişki olduğu ve aralarındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($r = -0,488$; $p=0,000$). Benlik saygısı puanları düştükçe, yalnızlık puanları artmaktadır. Öğrencilerin yalnızlık düzeyi ve tek başlılığı tercih etme düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu ve aralarındaki ilişkinin istatistiksel

olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($r = 0,325$; $p = 0,000$). Tek başınlığı tercih etme puanları arttıkça yalnızlık puanları da artmaktadır. Tablo 2’de yer alan analizin sonucuna göre; öğrencilerin benlik saygısı ile tek başınlığı tercih etme düzeyleri arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki olduğu ve aralarındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($r = -0,215$; $p=0,000$). Benlik saygısı puanları düştükçe tek başınlığı tercih etme puanları artmaktadır.

Tablo 2. Araştırmada kullanılan ölçekler arasındaki ilişkiye ait pearson korelasyon analizi bulguları

Değişkenler		UCLA Yalnızlık	Rosenberg Benlik Saygısı	Tek başınlığı tercih etme düzeyleri
UCLA Yalnızlık	r	1,000	-0,488**	0,325**
	p	-	0,000**	0,000**
Rosenberg Benlik Saygısı	r	-0,488**	1,000	-0,215**
	p	0,000**	-	0,000**
Tek başınlığı tercih etme düzeyleri	r	0,325**	-0,215**	1,000
	p	0,000**	0,000**	-

* $p < 0,05$

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

UCLA yalnızlık ölçeği ile Rosenberg benlik saygısı ölçeği düzeyleri arasında standardize edilmiş Beta katsayısı -0,732 olarak bulunmuştur. Başka bir ifade ile öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinde meydana gelecek bir standart sapmalık artışın, yalnızlık düzeyinde -0,732’lik standart sapmalık bir azalışa neden olacağı söylenebilir. Düzeltilmiş R Kare değeri incelendiğinde 0,236 olduğu gözlenmiştir. Elde edilen bu sonuca göre öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri, yalnızlık düzeylerindeki değişimin % 23,6’lık kısmını açıklayabilmektedir.

Tek başınlığı tercih etme ölçeği ile Rosenberg benlik saygısı ölçeği düzeyleri arasında standardize edilmiş Beta katsayısı -0,125 olarak bulunmuştur. Başka bir ifade ile öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinde meydana gelecek bir standart sapmalık artışın, tek başınlığı tercih etme düzeylerinde 0,125’lik standart sapmalık bir azalışa neden olacağı söylenebilir. Düzeltilmiş R Kare değeri incelendiğinde 0,044 olduğu gözlenmiştir. Elde edilen bu sonuca göre öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri, tek başınlığı tercih etme düzeylerindeki değişimin % 4,4’lük kısmını açıklayabilmektedir.

Tablo 3. Araştırmada kullanılan ölçekler arasındaki basit doğrusal regresyon analizi sonuçları

Bağımlı değişken	Bağımsız değişken	Standardize edilmiş beta katsayısı	Düzeltilmiş R Kare	Std hata	P değeri	t
Tek başınalığı tercih etme düzeyleri	UCLA Yalnızlık	0,126	0,103	0,018	0,000	7,086
UCLA Yalnızlık	Rosenberg Benlik Saygısı	-0,732	0,236	0,063	0,000	-11,532
Tek başınalığı tercih etme düzeyleri	Rosenberg Benlik Saygısı	-0,125	0,044	0,027	0,000	-4,539

* p<0,05

Tablo 4’de öğrencilerin cinsiyet ve yaş farklılıkları ile yalnızlık, tek başına olmayı tercih etme ve benlik saygısı düzeyleri karşılaştırmalarına ait bulgular özetlenmiştir. Buna göre öğrencilerin cinsiyetleri bakımından yalnızlık düzeyleri (p=0,809), tek başına olmayı tercih etme düzeyleri (p=0,530), benlik saygısı düzeyleri (p=0,984) arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık belirlenmemiştir. Öğrencilerin yaş farklılıkları ile yalnızlık düzeyleri karşılaştırmalarına ait bulgularda ise 20 yaş ve altında olanların 21 yaş ve üstünde olanlara göre yalnızlık düzeyleri istatistiksel açıdan anlamlı olarak, daha yüksek bulunmuştur (p=0,006). Öğrencilerin yaş farklılıkları ile tek başına olmayı tercih etme düzeyleri (p=0,073) ve benlik saygısı düzeyleri (p=0,097) arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık belirlenmemiştir.

Tablo 4. Cinsiyete ve yaşa göre öğrencilerin ölçekler ile arasındaki ilişkiye ait bulgular

	n	Ort+Ss	t	F	p*	
Cinsiyet						
UCLA Yalnızlık Düzeyleri	Kadın	271	38,8+7,6	0,241	0,456	0,809
	Erkek	157	38,6+8,0			
Tek başına olmayı tercih etme düzeyleri	Kadın	271	6,4+2,9	0,628	0,514	0,530
	Erkek	157	6,2+3,1			
Rosenberg benlik saygısı	Kadın	271	30,9+5,2	-0,020	0,478	0,984
	Erkek	157	30,9+5,0			
Yaş						
UCLA Yalnızlık Düzeyleri	20 yaş≥	254	39,6+8,1	2,748	6,364	0,006

	21 yaş≤	174	37,5+7,1			
Tek başına olmayı tercih etme düzeyleri	20 yaş≥	254	6,6+3,0	1,800	1,569	0,073
	21 yaş≤	174	6,0+2,8			
Rosenberg benlik saygısı	20 yaş≥	254	30,5+5,5	-1,665	5,484	0,097
	21 yaş≤	174	31,4+4,6			

* p<0,05

Tablo 5’de öğrencilerin sınıf düzeyleri ve barınma yerlerine göre yalnızlık, tek başına olmayı tercih etme ve benlik saygısı düzeyleri karşılaştırılmıştır. Öğrencilerin sınıf düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri (p=0,330, p>0,05), tek başına olmayı tercih etme düzeyleri (p=0,704, p>0,05) ve benlik saygısı düzeyleri (p=0,644, p>0,05) arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık belirlenmemiştir. Barınma yerleri ile yalnızlık (p=0,896, p>0,05), tek başına olmayı tercih etme (p=0,365, p>0,05) ve benlik saygısı (p=0,487, p>0,05) düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık belirlenmemiştir.

Tablo 5. Sınıf düzeyi ve barınma yerlerine göre öğrencilerin ölçekler ile arasındaki ilişkiye ait bulgular

Değişken		n	Ort+Ss	F	p*
Sınıf Düzeyi					
UCLA Yalnızlık Düzeyleri	1. Sınıf	171	39,2+7,8	1,147	0,330
	2. Sınıf	94	39,1+7,8		
	3. Sınıf	66	38,8+9,1		
	4. Sınıf	97	37,5+6,6		
Tek başına olmayı tercih etme düzeyleri	1. Sınıf	171	6,4+3,0	0,469	0,704
	2. Sınıf	94	6,6+3,1		
	3. Sınıf	66	6,4+3,0		
	4. Sınıf	97	6,1+2,7		
Rosenberg benlik saygısı	1. Sınıf	171	30,6+5,4	0,557	0,644
	2. Sınıf	94	30,6+5,6		
	3. Sınıf	66	31,5+4,7		
	4. Sınıf	97	31,0+4,4		
Barınma yerleri					
UCLA Yalnızlık Düzeyleri	Öğrenci yurdu	196	38,9+7,8	0,110	0,896
	Öğrenci evi	117	38,7+7,8		

	Aile ile birlikte	115	38,5+7,5		
	Öğrenci yurdu	196	6,5+3,0		
Tek başına olmayı tercih etme düzeyleri	Öğrenci evi	117	6,0+3,0	1,009	0,365
	Aile ile birlikte	115	6,5+2,8		
	Öğrenci yurdu	196	30,6+5,2		
Rosenberg benlik saygısı	Öğrenci evi	117	30,9+5,0	0,721	0,487
	Aile ile birlikte	115	31,3+5,1		

* $p < 0,05$

Sonuç ve Tartışma

Araştırma bulgularına göre yalnızlık ile benlik saygısı arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yapılan regresyon analizi sonucuna göre benlik saygısı yalnızlığın önemli bir yordayıcısıdır. Literatüre bakıldığında bu sonuç yalnızlık ve benlik saygısı ilişkisi ile ilgili yapılan çalışmaların bulguları ile tutarlılık göstermektedir (Odacı, 1994; Sarıçam, 2011; Tohumcu, 2018). Yalnızlık ve benlik saygısı arasındaki bu ilişkinin nedeni kendine güvende azalma, sosyal kaygı, kendiliğe olumsuz atıf ve güvensizlik gibi kişilik özelliklerinin her iki kavram içinde benzerlik göstermesi olarak açıklanabilir (Seyhan ve Zincir, 2009). Yalnızlığın birçok sebebinden birisi de düşük benlik saygısı olarak gösterilmektedir (Sarıçam, 2011; Tohumcu 2018). İnsanlar çocukluktan itibaren yaşadıkları tüm deneyimlerin sonucunda kendileriyle ilgili değerlendirmeler yaparlar ve bu değerlendirmelerin sonucunda kendilerini değersiz hissettiğinde sosyal etkileşimlerden uzaklaşabilirler.

Tek başınlık ile benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı ilişki çıkmıştır. Regresyon analizi sonucuna göre benlik saygısı tek başınlığı %4 oranında yordamaktadır. Benlik saygısındaki düşüş tek başınlık tercihini artırmaktadır. Birey sosyal ilişkiler kuramama ya da var olan sosyal ilişkilerinde kendini değersiz hissetme, sosyal kaygı gibi sebeplerle tek başınlığı tercih edebilir. Eksiklik duyguları yaşayarak, sosyal etkileşimde bulunduğu yalnız kalmaktan korkarak tek başınlığı tercih edebilir. Birey düşük benlik saygısı sebebiyle daha az sosyal ilişkilerde bulunup değersizlik duygularını yaşamak istemeyebilir. Bu çalışmada benlik saygısının yalnızlık ve tek başınlık ile negatif yönde ilişki göstermesi, yalnızlık ve tek başınlığı yordaması bu görüşü desteklemektedir. Horney'e göre birey insanlardan uzaklaşma sonucu duygusal uzaklık, soyutlanma yaşayarak benliğinin yaralanmasını engellemeye çalışır (Horney, 1998). İnsan düşük benlik saygısı sebebiyle sosyal ilişkiler kuramayıp bunun sonucunda yalnız hissederek olumsuz duygular yaşayabilir ya da tek başınlığı tercih edip yalnızlığa göre daha olumlu duygular deneyimlemeyi seçebilir. Çalışmada elde edilen bulgulardan yalnızlık ve tek başına olma tercihi arasında pozitif yönde ilişki de bu görüşü desteklemektedir. Bu bulgu literatürle de uyumludur (Burger, 1995; Erpay, 2017). Yapılan regresyon analizi sonucuna göre tek başınlığı tercih etme düzeyi yalnızlığı %10 oranında yordamaktadır. Yapılan tanımlamalara rağmen tek başınlık tercih edildiğinde yalnızlık duygusunun da beraberinde yaşandığı görülmektedir. Long (2000) tek başınlığı

olumlu ve olumsuz olarak ayırmıştır. Tek başınlığın istenilerek ya da zorunda kalınarak tercih edilmiş olması yaşanan duyguları farklılaştıracaktır. Buradaki önemli nokta bireylerin tek başınlığı hangi sebeple tercih ettikleri, tek başınlıkta neler yaptıkları ve yaptıklarından nasıl etkilendikleridir. Yalnızlık duygusu yaşayan kişilerin bir kısmı, bir süre sonra tek başınlığı yaşam biçimi haline getirmekte, bu durumu kanıksamakta ve tek başınlığı bir tercih haline getirmektedir.

Yalnızlık düzeyinin cinsiyete göre farklılık göstermediği çıkan sonuçlardan biridir. Literatüre bakıldığında yapılan diğer çalışmalarla büyük oranda tutarlılık göstermektedir (Altundağ, 2013; Çeçen, 2008; Kozaklı, 2006; La Roux, 2004). Buna rağmen yalnızlık düzeyinin, cinsiyet değişikliğine göre farklılaştığını, özellikle erkeklerin kadınlara göre daha yalnız olduğunu belirten çalışmalar da bulunmaktadır (Demir, 1990). Yalnızlık Ölçeği, yalnızlık düzeyini direkt ölçen bir araçtır. Araştırmada cinsiyet değişikliğine bağlı olarak yalnızlık düzeyinde anlamlı bir farklılaşma görülmemesi ya da farklı sonuçların da çıkması, cinsiyetçi sosyal rollerin etkisinin göz önünde bulundurulmamasından kaynaklanıyor olabilir (Kozaklı, 2006).

Bu çalışmada ve bazı çalışmalarda tek başınlığı tercih etme düzeyinin de cinsiyete göre farklılık göstermediği bulunmuştur (Burger, 1995; Erpay, 2017; Wang, 2006). Buna rağmen erkeklerin tek başınlığı tercih etme düzeylerinin kadınlardan yüksek olduğunu bulgulayan araştırma sonuçları da mevcuttur (Cramer ve Lake, 1998). Diğer taraftan kadınların tek başınlığı tercih etme düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğunu bulgulayan çalışmalar da bulunmaktadır (Özyazıcı, 2019). Bu çalışmaların farklı ülkelerde veya aynı ülkede farklı bölgelerde yapılmış olmasının sonuçların farklı olmasında etkili olacağı düşünülmüştür. Ulaşılan sonuçlara bakıldığında büyük oranda tek başına olma tercihi cinsiyete göre farklılık göstermemektedir. Bu sonuç çalışmanın sonucu ile büyük oranda tutarlılık göstermektedir.

Benlik saygısı düzeyinin cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucu bulunmuştur. Bu sonuç yapılan diğer çalışmalarla tutarlılık göstermektedir (Çevik, 2007; Çiğdemoğlu, 2006; Çuhadaroğlu, 1986; Güngör, 1989; Karaboğa, 2011; Taşgit, 2012). Bu ve diğer araştırma sonuçlarına bakıldığında benlik saygısının cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmektedir. Düşük benlik saygısı ve yüksek benlik saygısı bireyde oluşma sürecine bakıldığında, kadın ve erkek bireylerin benzer süreçlerden geçtiğinde benlik saygılarının benzer düzeyde olmaları beklenen bir durumdur.

Araştırmada yaşa bağlı olarak yalnızlık düzeyinde farklılaşma olduğu bulgusu elde edilmiştir. Buna göre yaş arttıkça yalnızlık düzeyi azalmaktadır. Bu sonuç yapılan diğer çalışmalarla büyük oranda benzerlik göstermektedir (Çeçen, 2008; Kozaklı, 2006; Ünlü, 2015). Buna rağmen Demir (1990) tarafından yapılan çalışmada ise anlamlı bir farklılık çıkmamıştır. Yaşı küçük olanların yalnızlık düzeyinin yüksek çıkması üniversiteye yeni başlama ile birlikte oluşabilecek sorunlar sebebiyle olduğu düşünülebilirdi ancak araştırmada sınıf düzeyi ile yalnızlık arasında anlamlı bir farklılığın oluşmadığı görülmektedir. Bunun sebebi daha çok ergenlik dönemi özellikleri ile bağlantılı olabilir. Geçtan (1984) ergenlerin sosyal etkileşimlerini kimlik oluşumu sürecinde yaşadıkları için yalnızlığı yoğun olarak deneyimlediklerini belirtmiştir. Üniversite eğitimine yeni başlayan gençlerle, üniversite eğitimini bitirmek üzere olan gençler arasında gelişim ödevleri bakımından farklılıklar yaşa bağlı olarak yalnızlık düzeyini etkilemiş olabilir. Ancak yaş değişkenine göre öğrencilerin tek başınlığı tercih etme ve benlik saygısı düzeylerinde anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir.

Erpay (2017) ve Özyazıcı (2019) tarafından yapılan çalışmalarda da yaş ile tek başınalık arasında ilişki bulunamamıştır. Yine benlik saygısı yaş arasında ilişkinin belirlenmediği literatürde benzer çalışmalar bulunmaktadır (Kahraman, 2009; Kurt, 2013; Top ve Kaya, 2009; Yüksekaya, 1995).

Çalışmada yalnızlık düzeyi ile sınıf düzeyi arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Bu sonuç Kozaklı (2006) tarafından yapılan çalışmanın sonucu ile benzerlik gösterirken Demir (1990) tarafından yapılan çalışma ile farklılık göstermektedir. Üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin aileden uzakta olma, yeni şehir, yeni arkadaşlar, barınma yeri sorunları gibi sebeplerle üst sınıf düzeyindeki öğrencilere göre daha fazla yalnızlık yaşayacağı beklenmekle birlikte, yeni başlayan öğrencilerin bir kısmının ailesi ile birlikte kalıyor olması, bilgiye daha çabuk ulaşabilmeleri nedeni ile gidecekleri üniversite ve şehir hakkında daha fazla bilgi edinip, daha çabuk uyum sağlayabilmeleri bu sonuç üzerinde etkili olmuş olabilir. İlk zamanlarda sorun yaşayabileceği düşüncesi ile sosyal ilişkiler kurmaya daha istekli olabilir. Yalnızlığın kronik, durumsal ve kısa süreli olmak üzere türleri vardır. Üniversiteye yeni başlayan öğrenciler kısa süreli yalnızlık ya da durumsal yalnızlık yaşasalar bile bu durumda uzun süre kalmamaktadırlar. Tek başınalığı tercih etme ve benlik saygısı düzeylerinde de sınıf seviyelerine göre farklılık belirlenmemiştir. Bu sonuç sınıf düzeyinin benlik saygısı ile ilişkisinin araştırıldığı bazı çalışmalarla tutarlılık göstermektedir (Baybek ve Yavuz, 2005; Yılmaz 2000; Yüksekaya, 1995). Üniversite eğitimi sürecinde öğrencilerin statüsü, aylık geliri, çevresindeki insanların davranışı ve birçok faktör büyük değişimler göstermez. Bu sebeple bu ve yapılan diğer çalışmalarda büyük oranda öğrencilerin sınıf düzeyine göre benlik saygılarında farklılaşma olmaması beklenen bir sonuçtur.

Öğrencilerin barınma yerine göre yalnızlık düzeylerinin farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Kozaklı (2006) tarafından üniversite öğrencilerine yapılan çalışmada barınma yeri ev ve yurt olarak ikiye ayırdığı çalışmada barınma durumuna göre yalnızlık düzeyi farklılaşmamaktadır. Bireylerin duygusal tepkileri, yaşadıkları sosyal ortamdaki diğer bireylerle etkileşimleri sonucu biçimlenmektedir. Araştırmada barınma yerine göre benlik saygısı düzeylerinde farklılaşma olmamasında, yaşadıkları ortamlara göre duygularını ifade edebilme ve paylaşma koşullarını bulabilmelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Öğrencilerin barınma yerine göre tek başınalığı tercih etme düzeylerinde farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Tek başınalığı tercih etme yeri olarak genellikle ev gösterilir. Ev ortamı kendimizi özgür hissettiğimiz, tek başınalığın keyfini sürebileceğimiz bir ortam olarak düşünülebilir. Yalnızlık duygusunu yanımızda insanlar varken de yaşayabiliriz. Tek başınalık tercihi benzer şekilde bireyin çevresinde insanlar varken de deneyimleyebileceği bir yaşantıdır. Öğrenci yurdunda kalan öğrenciler de tek başınalığı tercih edebilir. Bu sebeple barınma yerine göre tek başınalık düzeyinde farklılaşma olmaması beklenen bir sonuç olmuştur. Bu çalışma yapılırken Türkiye’de tek başınalık ile ilgili kapsamlı araştırmaların azlığı nedeniyle farklı bulgulara rastlanılmadığı görülmüştür. Tek başınalık tercihinin farklılık boyutlarının güvenilir bir şekilde ayırt edilip edilmeyeceğini belirlemek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Aileden ayrılma, ihtiyaçlarını kendi karşılama, ekonomik kısıtlılıklar, akranları ile kültürel farklılıklar, bireylerin kişilik özellikleri gibi faktörler de tek başınalık tercihi ve yalnızlık ile ilişkili olabilir. Bu faktörlerin de ele alındığı çalışmalar yapılabilir.

Kaynakça

- Altunay, A. Öz, F. (2006). Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin benlik kavramı, *Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 46-59.
- Altundağ Y. (2013). *Anne-Babası Boşanmış Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinde Yordayıcı Değişkenler Olarak Yaşam Doyumu ve Yalnızlık*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Barbour, J. D. (2014). A view from religious studies. İçinde R. J. Coplan ve J. C. Bowker (Eds.), *The Handbook of Solitude*. West Sussex: Wiley Blackwell, 557-571.
- Batıgün, D.A. (2008). İntihar Olasılığı ve Cinsiyet: İletişim Becerileri, Yaşamı Sürdürme Nedenleri, Yalnızlık ve Umutsuzluk Açısından Bir İnceleme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(62), 65-7
- Baybek, H. Yavuz, S. (2005). Muğla Üniversitesi Öğrencilerinin Benlik Saygılarının İncelenmesi, *Muğla Üniversitesi SBE Dergisi*, 14.
- Borgna, E. (2018). *Ruhun Yalnızlığı* (M. M. Çilingiroğlu, Çev.) İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Burger, J. M. (1995). Individual differences in preference for solitude. *Journal of Research in Personality*, 29(1), 85-10.
- Cramer, K. M. Lake, R. P. (1998). The Preference for Solitude Scale: Psychometric properties and factor structure. *Personality and Individual Differences*, 24(2), 193-199.
- Çeçen, A.R. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine ve Ana Baba Tutum Algılarına Göre Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), 415-431.
- Çevik, G. B. (2007). *Lise 3. Sınıf Öğrencilerinin Arkadaşlık İlişkileri ve Benlik Saygılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi
- Çiğdemoğlu, S. (2006). *Lise Sınıf Öğrencilerinin Akran Baskısı, Özsaygı ve Dışadönük Kişilik Özelliklerinin Okul Türlerine Göre İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı*. Yayınlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara.
- Demir, A. (1989). UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 14-18.
- Demir, A. (1990). *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi
- Duclos, G. (2016). *Benlik Saygısı Yaşam İçin Bir Pasaport*, (Kunal O, Çev.), İstanbul: Yapı Kredi Yayınları,
- Erol, Z. (2018). *Yalnızlığın Psikolojisi*, İstanbul: Timaş Yayınları.

Erpay, T. (2017). *Tek Başına Olma ve Tek Başına Olmayı Tercih Etmenin Yalnızlık, Yaşamda Anlam ve Utangaçlıkla İlişkisinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara: Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Garfield, E. (1986). The Loneliness Researcher Is Not So Lonely Anymore, *Essasy of an Information Scientist*, 9, 33-40.

Geçtan, E. (1984). *İnsan Olmak*, İstanbul: Remzi Kitapevi

Güngör, A. (1989). *Lise Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerini Etkileyen Etmenler*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

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

Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2007). Aging and loneliness: Downhill quickly Current Directions in Psychological Science, 16(4), 187-191.

Holmes, J. (1986). Adolescent Loneliness, Solitude and Psychotherapy, Wiley Blackwell (Blackwell Publishing), *British Journal of Psychotherapy*, 3(2), 105-108.

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Layton, J. B. (2010). Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. *PLoS Med* 7(7), 100-316.

Horney, K. (1998). *Çağımızın Nevrotik Kişiliği*, Öteki Yayınevi (3. Baskı), Ankara.

Kahraman, H. (2009). Yatılı İlköğretim Bölge Okulu ve Normal Okullara Devam Eden Ergenlerde Mizah Duygusu ile Benlik Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Karaboğa, M. (2011). Çocuklarda Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısının Aleksitimi Üzerindeki Yordayıcı Rolünün İncelenmesi, Tokat: Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Karasar, N. (2003). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kuramlar, İlkeler, Teknikler*. (24. Basım), Ankara: Nobel Yayınları.

Kımtır, N. (2012). Benlik saygısı ve din (üniversiteli gençlerde öz saygı ve din üzerine ampirik bir araştırma), İstanbul: Kriter

Koçak, E. (2008). Ergenlerde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi

Kozaklı, H. (2006). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Mersin: Mersin Üniversitesi

Kurt, T. (2013). Ebeveynleri Boşanmış Ergenlerin Yılmazlık, Benlik Saygısı, Başa Çıkma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Yılmazlığın Aracı Rolü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Kuzgun, Y. (2002). *İlköğretimde Rehberlik*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım

- LaRoux, A. (2004). Cross-cultural Study On Loneliness Of Students At The University Of The Free State, *Curationis* 27(2), 6-14.
- Long, C. R. (2000). A comparison of positive and negative episodes of solitude (Unpublished master's thesis). Massachusetts Amherst University, US
- Odacı, H. (1994). Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Yalnızlık, Benlik Saygısı ve Yakın İlişkiler Kurabilme Düzeylerinin ve Bu Düzeyler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi
- Özyazıcı, Ö. (2019) Üniversite Öğrencilerinde Tek Başlılık, Psikolojik İhtiyaç Doyumu Ve Benlik Kurgusu, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
- Peplau, L.A. Perlman, D. (1982). Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy, John Wiley, New York.
- Rokach, A. (2004). Loneliness then and now: Reflections on social and emotional alienation in everyday life. *Current Psychology*, 23(1), 24-40.
- Russell, D. Peplau, L. A. ve Ferguson, M. L. (1978). Developing A Measure Of Loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290-294.
- Russell, D., Peplau, L.A., Cutrona,C.E. (1980). The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminant Validity Evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 472-480.
- Sarıçam, H. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Reddedilme Duyarlılıkları ile Benlik Saygıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi
- Seyhan, D., Zincir, H. (2009). Tutuklu Hükümlü Gençlerin Benlik Saygısı Düzeyleri ile Aile Özelliklerinin İncelenmesi ve Aralarındaki Korelasyonun Belirlenmesi, *Aile ve Toplum Eğitim-Kültür ve Araştırma Dergisi*, 11(5), 724.
- Sirkeci, Y. (2018). Profesyonel Futbolcuların Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans Beklenti ve Değerlendirmeleri İle Benlik Saygısı, Sporda Güdülenme ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul
- Subaşı, G. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygıyı Yordayıcı Bazı Değişkenler. *Eğitim ve Bilim*, 32(144), 3-1.
- Sürücü, M., Bacanlı, F. (2010). Üniversiteye Uyumun Psikolojik Dayanıklılık ve Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(2), 375-396.
- Svendsen L. (2018). Yalnızlığın felsefesi, (.M. Erşen, Çev.),İstanbul: Redingot
- Taşgıt, M. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Karar Verme Düzeylerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karaman: Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Tohumcu, M.U. (2018). İnternet Ve Akıllı Telefon Bağımlılığı İle Benlik Saygısı Ve Yalnızlık Arasındaki İlişkinin Çeşitli Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı,
- Top, F., Kaya, B. (2009). Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Benlik Saygıları ve Atılganlık Düzeylerinin Sosyodemografik Özellikleri Açısından İncelenmesi. *New/Yeni Symposium Journal*, Cilt: 47, Sayı: 4.
- Tutar, H. (2016). *Sosyal Psikoloji*. Ankara: Seçkin Yayıncılık
- Ünlü, F. (2015). Ebeveyni Boşanmış Bireylerde Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Wang, Y. (2006). Culture and solitude: Meaning and signifiante of being alone (Unpublished master's thesis). Massachusetts Amherst University, USA.
- Yapıcı, A. (2011). Gençlerde Dindarlığın Farklı Görüntüleri ile Yalnızlık Arasındaki İlişkiler: Çukurova Üniversitesi Örneği, *Değerler Eğitimi Dergisi*, 9(22), 181-208.
- Yavuzer, H. (2005). *Ana-Baba ve Çocuk*, (18. Baskı), İstanbul: Remzi Kitapevi
- Yavuzer, H. (2012). *Eğitim ve Gelişim Özellikleriyle Okul Çağı Çocuğu*, (15. Baskı), İstanbul: Remzi Kitabevi
- Yılmaz, S. (2000) Hemşirelik Yüksek Okulu Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeyi Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Hemşireliği Ana Bilim Dalı.
- Yüksekkaya, S. (1995). Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.