

## ERGENLERDE YALNIZLIĞIN BENLİK SAYGISI VE DUYGUSAL ÖZERKLİK İLE AÇIKLANMASI<sup>1</sup>

### EXPLANATION OF SELF-RESPECT AND EMOTIONAL AUTONOMY IN ADOLESCENTS LONELINESS

Mehmet Engin DENİZ<sup>2</sup> Abdullah Ensar UZUN<sup>3</sup> Gülgün UZUN<sup>4</sup>

Başvuru Tarihi: 25.06.2021 Yayıma Kabul Tarihi: 22.01.2022 DOI: 10.21764/maeuefd.957144  
(Araştırma Makalesi)

**Özet:** Bu çalışmanın amacı, ergenlik döneminde olan bireylerin yalnızlık düzeylerinin, benlik saygısı ve duygusal özerklik kavramları ile ilişkisinin incelenmesidir. Çalışma grubu, İstanbul ilinde bulunan Küçükçekmece, Bağcılar, Arnavutköy, Sariyer ilçelerinde ortaöğretim eğitim kurumlarındaki öğrencilerden oluşmaktadır. Çalışmaya katılan öğrencilerin 195'i kız; 191'i ise erkek öğrencidir. Bu çalışmada toplanan verilerin analizini yapabilmek için genel tarama araştırmaları kategorisinde yer alan ilişkisel tarama modelinin kullanılması tercih edilmiştir. Çalışmanın verileri "Duygusal Özerklik Ölçeği", "Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği" ve "UCLA Yalnızlık Ölçeği" ile toplanmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, benlik saygısı ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı ilişki elde edilmiştir. Başka bir ifade ile benlik saygısı, ergenlerin yalnızlık düzeylerini yordamaktadır. Çalışma sonucunda elde edilen bir diğer sonuca göre, duygusal özerklik ve yalnızlık arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Bir başka deyişle duygusal özerklik, yalnızlığı yordamamaktadır.

Anahtar Sözcükler: *Ergenler, Yalnızlık, Duygusal Özerklik, Benlik Saygısı*

**Abstract:** The aim of this study is to determine whether the loneliness levels of individuals in adolescence have a significant relationship with the concepts of self-esteem and emotional autonomy. It consists of students who are students in secondary education institutions in the districts of Küçükçekmece, Bağcılar, Arnavutköy and Sariyer in the province of Istanbul. 195 of the students participating in the study are female students. 191 of them are male students. In order to analyze the data collected in this study, it was preferred to use the relational survey model, which is in the general survey research category. The data of the study were collected with the "Emotional Autonomy Scale", "Rosenberg Self-Esteem Scale" and "UCLA Loneliness Scale". According to the results obtained from the research, a significant relationship was obtained between self-esteem and loneliness levels. In other words, self-esteem predicts the loneliness levels of adolescents. As a result of the study, no significant relationship was found between Emotional Autonomy and Loneliness, another variable whose effect was examined. In other words, emotional autonomy does not predict loneliness.

Keywords: *Adolescents, Loneliness, Emotional Autonomy, Self-Esteem*

<sup>1</sup> Bu araştırmanın ilk versiyonu Türkcess2019 kongresinde bildirisi olarak sunulmuştur.

<sup>2</sup> Prof.Dr., Yıldız Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı, edeniz@yildiz.edu.tr, ORCID: 0000-0002-7930-3121

<sup>3</sup> Uzm.Psikolojik Danışman, Milli Eğitim Bakanlığı, aensaruzun@gmail.com, ORCID: 0000-0001-7809-4789

<sup>4</sup> Uzm. Psikolojik Danışman, Milli Eğitim Bakanlığı, gulgun\_gcn@hotmail.com, ORCID: 0000-0003-2421-7725

## Giriş

Ergenlik dönemi, çocukluktan yetişkinliğe doğru bir geçiş evresidir. Ergenlik, genel olarak kişilerin yaşamında fiziksel, duygusal, hormonal alanlarda hızlı seyreden bir gelişim dönemidir (Rew, 2005). İfade edilen her alanda kişinin yaşamında çeşitli değişimler meydana gelir. Bu gelişim alanlarında yaşadığı değişimlere uyum sağlamakta çoğu ergen zorlanır. Zorlanma durumunun meydana getirdiği olumsuz duygular ile başa çıkabilmek ergenlik dönemi içerisinde yerine getirilmesi gereken bir diğer yaşam görevi olarak ifade edilir (Yavuzer, 2007). Ergenlik dönemi içerisinde yaşanan temel kargaşa, kimlik kargaşasıdır. Bu dönemi sağlıklı biçimde tamamlayamayan birey, kendine özgü olumlu bir kimlik duygusu geliştirebilir. Olumlu kimlik duygusunu geliştirmeyi başarabilen bir birey, kendisini tanıır. Kendisine yönelik gerçekçi beklentiler oluşturabilir. Yaşamına ve kariyerine dair uzun ve kısa vadede hedefler planlayabilir. Dolayısıyla birey olumlu duygulara sahip olabilir. Başka bir ifade ile kendi ilgi ve yetenekleri ile uyumlu bir kimlik geliştirebilen birey; gelecek yaşamı ile ilgili kararlarını vermiş, kendine özgü bir değerler sistemi oluşturmuştur. Aksi durumda ise bireylerde kimlik krizi gözlemlenebilir (Compas & ark., 2001). Kimlik krizi yaşayan birey, kendisine yönelik olumsuz bir benlik algısına sahip olabilir. Dolayısıyla sorumluluk almakta ve kendi kararlarını almakta zorlanabilir. Bu durum bireylerin hem ergenlik dönemi içerisinde hem de ilerleyen yıllarda çeşitli sorunlar yaşamasına neden olabilir (Frydenberg, 2008). Yaşamın ilerleyen yıllarında yakınlığa karşı yalıtılmışlık, üretkenliğe karşı durgunluk ve benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk psikososyal gelişim döneminde çeşitli sorunlar yaşayabilir. Ergenlik dönemi içerisinde ise aileden duygusal bağımsızlığını kazanabilme, cinsiyetine uygun sosyal rolleri geliştirebilme ve kendisine özgü bir değerler sistemi oluşturabilme konusunda güçlük çekebilirler (Can, 2005). Bu olumsuz yaşantıların sonucunda oluşan duygular ile başa çıkamayan ergenler, yoğun düzeyde bir yalnızlık duygusu ile karşı karşıya gelebilirler (Durualp & Çiçekoğlu, 2013).

İnsan sosyal bir varlıktır. Yaşı her ne olursa olsun toplum içerisinde olan diğer bireyler ile duygu ve düşüncelerini paylaşmak ister. Bu insanın temel ihtiyaçlarından bir tanesidir (Huang, 1999). Günümüz toplumunda kişiler arası ilişkiler çeşitli nedenlerden dolayı sağlıklı biçimde yürütülememektedir. Sosyal ilişkilerin sağlıklı biçimde yürütülememesi sonucunda insanlar, kendilerini giderek daha da yalnız hissettiklerini ifade etmektedir. Yalnızlık, bireylerin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyen son dönemlerde artış gösteren bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır (Yılmaz, Yılmaz & Karaca, 2008). Yalnızlığın ortaya çıkması ile birlikte birey, çevresinde yer alan sosyal destek kanalları ile iletişime geçmekte zorlanır. Bu durumun sonucunda; temel yaşam ihtiyaçlarından birisi olan yakınlık kurabilme ihtiyacını karşılayamaması nedeni ile kişi yetersizlik duygusu yaşayabilir. Bu olumsuz duygular, yaşamda başa çıkılabilmesi zor olan duygulardır. (Peplau & Perlman,1984; Softa & Ark, 2015). Yalnızlık; kişinin çevresinde bulunan insanlar tarafından reddedilmesi veya sevilmemesi sonucunda, kişi sosyal gruplara giremediği için topluma uyum sağlayamaması ve toplumdan soyutlanması olarak ifade edilebilir (Asher, Parkhurst & Williams,1998). Kişiler yalnızlık duygusu yaşadıklarında, yukarıda ifade edildiği gibi yaşamlarının temel ihtiyacı olan sosyal ortamlardan ve diğer insanlardan mahrum kalırlar. Sosyal ilişki kuramayan birey yalnızlık duygusunu yaşar. Yalnızlık duygusu ile beraber çeşitli olumsuz duyguların yaşanması riski bireyin yaşamında artar. Yalnızlık kavramı iki kategori içerisinde değerlendirilmektedir. Bunlar duygusal yalnızlık ve sosyal yalnızlıktır. Duygusal yalnızlık, kişinin çevresinde yaşadığı olumlu ve olumsuz duyguları paylaşabileceği birinin olmamasından kaynaklanabilir. Duygusal yalnızlık hissi yaşam içerisinde çeşitli zorlanma durumlarında ihtiyaç duyduğu sosyal destek kanallarına erişememesi sonucu gerçekleşir (Jones, Freeman & Goswick, 1981). Örneğin sınav kaygısı yaşayan ergenlik döneminde olan bir birey eğer bu kaygı durumunu anlatabileceği, kendisini yakın hissettiği bir sosyal destek kanalına sahip değilse duygusal anlamda kendisini yalnız hissedebilir. Yalnızlığın bir diğer kategorisi ise sosyal yalnızlık yani toplumsal yalnızlıktır. Toplumsal yalnızlık ise kişinin bir sosyal gruba kendisini ait hissedememesi sonucunda gerçekleşir (Weiss, 1973). Yalnızlık duygusunu hisseden bireyler kendisini toplumda ifade edemeyebilir. Bu durum çeşitli yaşam becerilerinin eksikliğinden kaynaklanabilir. Sosyal anlamda yaşam becerilerinde eksiklik olan ve yalnızlık hisseden bireyler depresif, kaygı düzeyi yüksek, benlik saygısı düşük, sıkılgan ve daha az risk alan bireylerdir (İnanç & ark. 2004). Örneğin ergenlik dönemi içerisinde olan bir bireyin akranları ile vakit geçirmesi, duygu ve düşüncelerini akranları ile paylaşması sağlıklı kimlik gelişimi açısından çok önemlidir. Bu imkânı elinde

bulunduramaz ise sosyal açıdan kendisini yalnız hissedebilir ve yaşamın ilerleyen yıllarında hayatını kolaylaştıracak sosyal becerileri edinmekte zorlanabilir. Özetle yalnızlık; yas sürecine girmiş olma, evden ve çevreden uzak kalma, taşınma ve okul değişikliği, sosyal destek kaynakların azlığı ya da hiç olmaması, bağlanma sorunları, benlik saygısının düşük olması gibi çevresel ve bireysel nedenlerle ortaya çıkabilmektedir (Jung, 2012). Bu araştırmada ele alınan bir diğer değişken benlik saygısıdır. Benlik, geçmiş yaşantılarını, gelecek beklentilerini, kişilerarası ilişkilerini kısaca hayatının tüm unsurlarına ait kişinin sahip olduğu düşünce ve inançları anlamına gelmektedir (Kass, 2002). Benlik kavramının oluşumu, erken çocukluk döneminde başlar ve ergenlik dönemine kadar devam eder (Cast ve Burke, 2002). Benlik saygısı, kişinin kendini kabul etmesi ve olumlu değerlendirmesi olarak tanımlanabilmektedir (Morganett, 2005). Kohut (1971) benlik saygısının, diğer insanlar ile kurulan ilişki, akademik konularda ve iş yaşantısında ortaya konulan performans vb. durumlar etrafında şekillendiğini belirtmektedir. Bir başka tanımda benlik saygısı, kişinin geçirdiği yaşam deneyimleri sonucunda kendisi hakkında düşünceleri ve kendisi hakkında bir şablon çizmesi anlamına gelmektedir (Jonathon & Ark. 2001). Bireyin içinde olduğu yaşam koşulları benlik saygısının olumlu ya da olumsuz olarak görülmesi konusunda değişikliklere sebep olabilmektedir. (Myers ve Ark. 2011). Bireylerin benlik saygısının yüksek olması, kendisine güvenen bir birey olduğunu göstermektedir. Böyle bireyler kendisi hakkında genellikle olumlu duygu ve düşüncelere sahiptir (Lawrence, 2000). Benlik saygısının yüksek olması kişinin kendisini olumlu duygular hissetmesi ile sonuçlanmaktadır. Gerek sosyal ilişkilerde, gerek akademik konularda gerek ise iş yaşamında kendisini ifade edebilen, kendisine güvenebilen birey davranışları sergilerler (Rosenberg, 1965). Ergenlik dönemi içerisinde benlik saygısının gelişebilmesi çok önemlidir. Düşük benlik saygısına sahip olan bireyler, toplum yaşamında çeşitli zorluklarla karşılaşabilir. Örneğin, kişinin düşük benlik saygısına sahip olması sonucunda toplumda suça yönelme davranış riskinde artışlar görülebilir (Toker & Kalıpcı, 2021). Düşük benlik saygısı olan bireyler, akran etkisine çok fazla maruz kalabilir. Kendi duygu ve düşüncelerinin değersiz olduğunu düşündükleri için arkadaş ortamında duygu ve düşüncelerini çok açıklamazlar ve grubun normlarına uyum sağlayamazlar. Bu durum sonucunda suça karışma, çeşitli bağımlılıkların oluşması vb. risklerin görülme ihtimali artabilir. Yüksek benlik saygısına sahip olan bireyin genel olarak yaşam serüveninde hayatının çoğu alanında kendisine doyum veren ve kendisini mutlu eden iş ve eylemleri yerine getirdiği görülmektedir. (Emler, 2001). Yüksek benlik saygısına sahip

ergenlerin ailesine ve sosyal çevresine karşı daha özerk oldukları ve bağımsız hareket etme becerilerinin daha gelişmiş olduğu görülmektedir (Tulviste, 2011).

Bu çalışmada araştırılan diğer bir kavram, duygusal özerkliktir. Özerklik konusu psikoloji alanında farklı görüşleri içerisinde barındırmaktadır. Bu farklı görüşlerin temel nedeni özerklik kavramının alan uzmanları tarafından ergenlerin psikososyal gelişiminde farklı kullanım sonucunda oluşmaktadır. Özerklik anne ve babadan ayrılma, birey olabilmenin genel sonucu olarak ifade edilebilir (Freud, 1958, Berndt, 1979, Blos, 1979) Özerklik kavramı temel olarak üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar ise davranışsal, işlevsel ve duygusal özerkliktir (Noom, 1999). Duygusal özerklik, ergenlik döneminde olan bireylerin anne ve babalarına karşı çok daha az duygusal bağlılık göstermeleri durumu ile ilgilidir. Ailesine karşı bu şekilde yavaş yavaş duygusal özerliği elde eden bireyin yaşamında çeşitli farklılıklar olabilir. Duygusal özerkliğin kazanılması ile beraber ergenler ihtiyaç duyduğu andan itibaren kendi başının çaresine bakabilir. Duygusal özerklik ile beraber bağımsızlaşma elde edilir. Daha sonra her şeyi anne ve babasına danışmaz kendi inisiyatif alabilir, anne ve babasına ilişkin hayali değerlendirme yapar. En azından onların doğüstü güçlere sahip olduğunu değerlendiremez. (Steinberg & Silverberg, 1986). Özerklik kavramı genel anlamda bireysellik, duygusal bağımsızlık, anne ve babadan ayrılma, sosyal yaşam içerisinde yer alan diğer etkilerden ayrışma olarak ifade edilir (Erikson, 1968). Duygusal özerkliğin kişinin gelişim serüveni içerisinde yaş aracılığı ile kazanımları hayatına yerleşip yerleştiremediğini bilemeyiz. Ergenliğin sonlarına doğru artık ergenler kendilerini daha fazla özerk, bireyselleşmiş, daha az ebeveynlerini idealleştirmiş hale geldikleri bildirilmektedir (Zimmer-Gembeck & Collins, 2003). Duygusal anlamda özerkleşen bireyler genel olarak karar alma süreçlerini kendileri yönetebilir, duygusal ilişkilerini başlatma, sürdürme ve sonlandırma konusunda inisiyatif alabilir (Deniz, Çok & Duyan, 2013). Sağlıklı kişilik gelişimi için ergenlik döneminde özellikle duygusal özerklik becerilerinin gelişmesi çok önemli bir yaşam görevidir (Kılıçarslan & Parmaksız, 2020).

Çalışmada yer alan değişkenlerle ilgili yapılmış çalışmalar incelendiğinde, benlik saygısı ile duygusal özerklik kavramlarının (Çimen,2017; Güney,2017); yalnızlık ve benlik saygısı değişkeninin (Kaya, 2017; Şentürk & Kirazoğlu, 2010) birlikte incelendiği çalışmalara rastlanmakla birlikte yalnızlık ile duygusal özerklik arasındaki ilişkinin ve bu çalışmada incelenen tüm değişkenlerin bir arada incelendiği bir araştırmaya yurt içinde ve yurt dışında rastlanmamıştır.

Ergenlik, bireylerin duygularının ve düşüncelerinin karmaşık bir hal aldığı fırtınalı bir dönemdir. Bu dönemde ergen için sosyal çevre ve arkadaşlık ilişkileri ön plana çıkar. Sağlıklı bir biçimde aileden bağımsızlaşan, kendine ait sorumlulukları üstlenebilen, duygusal olarak özerkleşebilen gençler; doğru iletişim kanallarını işlevsel olarak kullanabilmekte ve buna bağlı olarak olumlu duyguları daha fazla hissederek kendine güven duyguları pekişmektedir. Dolayısıyla benlik saygıları yüksek olan gençler, yalnızlık ve değersizlik duygularından uzaklaşmaktadırlar. Bu bağlamda bu çalışma, eğitim öğretim kurumlarında çalışan öğretmenlerin, psikolojik danışmanların ve sağlık kurumlarında çalışan ruh sağlığı çalışanlarının çalışmada yer alan kavramlar ile ilgili farkındalık oluşturması, çalıştığı yerlerde psikoeğitim, grup rehberliği ve psikolojik danışma çalışmalarının işlevsel şekilde yürütebilmeleri açısından alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Son olarak, ergenlerin benlik saygılarını ve duygusal özerklik düzeylerini geliştirecek ortamların sunulması ve çalışmaların yürütülmesi onların sağlıklı bir yetişkinlik geçirebilmeleri adına önem taşıdığını söylemek mümkündür. Bu çalışma kapsamında ergenlik döneminde olan bireylerin duygusal özerklik ve benlik saygısı düzeylerinin yalnızlığı yordayıp yordamadığını belirlemek amaçlanmıştır.

### **Yöntem**

Çalışmanın etik ilkelere göre ilerleyebilmesi için Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurul Raporu 2021/3 nolu toplantıda 27.05.2021 tarihinde alınmıştır.

### **Araştırma Modeli**

Bu çalışmada, tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, araştırmacılar tarafından belirlenen değişkenler arasındaki anlamlı ilişkiler olup olmadığını ortaya koymak ve çalışmanın muhtemel sonuçlarını araştırmacıların yaptıkları analiz ve değerlendirme sonucunda tahmin edebilmeleri amacı ile kullanılmıştır. İki ve ya daha fazla değişken arasındaki ilişki düzeyi istatistiksel testler kullanılarak ölçülmeye çalışılır (Karasar, 2005).

### **Çalışma Grubu**

Çalışma grubu, 2020-2021 eğitim öğretim dönemi içerisinde İstanbul ili Küçükçekmece, Bağcılar, Arnavutköy, Sarıyer ilçelerinde bulunan farklı türdeki ortaöğretim kurumlarında öğrenim hayatına devam eden 386 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmanın çalışma grubuna, basit rastgele örneklem

yöntemi dikkate alınarak ulaşılmıştır (Karasar, 2005). Araştırmaya katılım sağlayan öğrencilerin 195 tanesi kız; 191 tanesi ise erkek öğrencidir. Öğrencilerin 100'ü 9. sınıf; 147'si 10. sınıf; 75'i 11. sınıf; 64'ü 12. sınıftır. Öğrencilerin yaş ortalaması 15'tir. Örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin 200'ü düşük, 136'sı orta, 50'si yüksek sosyo-ekonomik düzeyde kendilerini algıladıklarını ifade etmiştir.

## **Veri Toplama Araçları**

### **Duygusal özerklik ölçeği:**

Duygusal Özerklik Ölçeği orijinal formu Steinberg & Silverberg (1986) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmaları Deniz & ark. (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçme aracı idealleştirmeme, bağımsızlık ve bireyleşme olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek idealleştirmeme alt boyutunda beş madde, bağımsızlık alt boyutuna ise dört madde ve son olarak bireyleşme alt boyutunda beş madde olmak üzere toplamda on dört maddeden oluşmaktadır. Ölçme aracı likert tipi derecelendirme kullanılarak orijinal formunda dörtlü likert tipinde derecelendirilmiştir (Bana hiç uygun değil – Bana uygun değil – Bana uygun - Bana tamamen uygun). Ölçme aracının Türkçe formu ise araştırmacılar tarafından beşli likert tipi olarak derecelendirilmiştir. Ölçeğin orijinal çalışmasında Cronbach alfa değeri .82 olduğu görülmüştür (Deniz & ark., 2013). Ölçeğin bu çalışmadaki cronbach alfa değeri ise .75 olarak hesaplanmıştır

### **Rosenberg benlik saygısı ölçeği**

Kişilerin benlik saygısı düzeylerinin ne durumda olduğunu ölçmek amacıyla Rosenberg (1965) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek Ölçme aracı toplam on maddeden oluşmaktadır. Ölçme aracı dörtlü likert tipi olarak derecelendirilmiştir. Ölçme aracının Türkçeye uyarlanması çalışmaları Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılmıştır. Ölçme aracı 3, 5, 8, 9 ve 10. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçme aracının doldurulması sonucunda alınan puanın yüksek düzeyde olması ölçeği dolduran kişinin benlik saygısının da yüksek olduğunu ifade etmektedir. Ölçme aracının orijinal forumunda iç tutarlılık katsayısı 0,84 olarak bulunmuştur. Ölçme aracının Türkçe formunda ise iç tutarlılık katsayısı 0,71 olarak bulunmuştur. Ölçme aracının Türkçe Formunun oluşturulması sürecinde toplanan verilerin analizleri sonucunda Cronbach alfa değeri 0,75 olarak bulunmuştur. Ölçeğin bu çalışmadaki Cronbach alfa katsayısı ise 0.83 olarak bulunmuştur.

## UCLA yalnızlık ölçeği

Ölçme aracı Russel, Peplau & Ferguson (1978) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinal adı ise University of California Los Angeles Yalnızlık Ölçeği (UCLA) olarak ifade edilmiştir. Ölçme aracı geliştirildikten daha sonra ki yıllarda araştırmacılar tarafından tüm maddelerinin tekrar gözden geçirilerek bir revizyon yapılması durumu oluşmuştur. Yapılan revizyon çalışmaları sonucunda Russel, Peplau & Cutrona (1980) tarafından ölçme aracının ilgili tüm maddeleri tekrar değerlendirilerek maddelerin yarısının olumlu, yarısının ise olumsuz hale çevrilmesi kararlaştırılmıştır. Ölçme aracının Türkçe uyarlama çalışmaları Demir (1989) tarafından yapılmıştır. Ölçme aracı dördümlü likert tipi olarak tasarlanmıştır. (Hiç yaşamam – Sık sık yaşarım). Ölçme aracını dolduran bir kişi maksimum seksen puan alabilir. En düşük alınabilecek puan ise puan ise yirmi puandır. Ölçme aracından alınan puanların yirmi ile kırk arasında olması düşük düzey yalnızlığı ifade eder. Alınan puanların kırk bir ile altmış arasında olması orta düzey yalnızlığı ifade eder. Son olarak altmış bir ve seksen arasında olması ise yüksek düzey yalnızlığı ifade etmektedir. Testin geçerlik yöntemi Beck Depresyon Envanteri ile kriter geçerliği tabanlıdır. Ölçme aracının çalışmalar sonucunda ortaya konulan korelasyon katsayısı .82 düzeyindedir. Ölçme aracının güvenilirlik çalışmaları test tekrarı yöntemi ile yapılmıştır. Güvenirlik katsayısı .94' olarak bulunmuştur. Ölçeğin bu çalışmadaki Cronbach alfa katsayısı ise 0.82 olarak bulunmuştur.

## Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırma 2020-2021 Eğitim- Öğretim yılı güz döneminde yapılmıştır. Uygulamanın yapılabilmesi için gerekli izinler alınmıştır. Uygulama yapılacak okullardaki idarecilere bilgi verilmiş ve okul psikolojik danışmanından yardım alınmıştır. Öğrenciler tesadüfi küme örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Veriler, gönüllük ilkesine göre toplanmıştır. Her uygulamadan önce öğrencilere araştırma konusu, amacı ve verilerin gizli tutulacağına dair bilgilendirmeler yapılmıştır. Ayrıca veri toplama araçlarının nasıl yanıtlanacağına ilişkin de açıklama yapılmıştır. Veri analizi yapabilmek için veriler SPSS 22.0 programına aktarılmıştır. Ardından veri setinde hatasızlık kontrol edilmiş ve sonuç olarak tüm değerlerin olması gereken sınırlar içinde olduğu tespit edilmiştir (Tabachnick, Fidell & Ullman, 2007).

Araştırma kapsamında çok değişkenli ve tek değişkenli uç değer incelemesi yapılmıştır. Bu çalışmanın yapılış amacı uygulanan veri setinde uç değerleri belirlemektir. Tek değişkenli uç değer

incelemek amacı ile z testi yapılması tercih edilmiştir. Araştırma kapsamında örneklem grubunun 100'den fazla olduğu göz önünde bulundurularak z puanı referans değeri -4.00 ile +4.00 olarak referans alınmıştır. Bu değerlerin dışında kalan bir veriye araştırma kapsamında toplanan verilerde rastlanmamıştır (Mertler & Vannatta, 2016).

Çok değişkenli uç değer incelenmesi amacı ile Mahalonobis uzaklık katsayısı testi yapılmıştır. Yapılan test sonucunda uç değer içeren bir veriye rastlanmamıştır. Verilerin ön değerlendirmesi sonucunda analize hazır olduğu tespit edildikten sonra Duygusal Özerklik Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin çalışma kapsamında kullanılabilmesi için geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Geçerlik değerlerinin test edilmesi için LISREL 8.7 programı kullanılarak DFA; güvenirlik değerlerinin test edilmesi için ise SPSS 22.0 programı kullanılarak Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı analizi yapılmıştır. Ulaşılan değerler, ölçeklerin araştırmada kullanılacak düzeyde geçerli ve güvenilir olduğunu göstermektedir (Tabachnick & diğ., 2007).

Ergenlerde duygusal özerklik ve benlik saygısı puanlarının yalnızlık puanlarını anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Çoklu regresyon analizi, bağımlı değişkenle ilişkili olan iki ya da daha çok bağımsız değişkene (yordayıcı değişkenlere) dayalı olarak, bağımlı değişkenin tahmin edilmesine yönelik bir analiz türüdür (Büyüköztürk, 2014). Regresyon analizi yapabilmek için veri setindeki değişkenlerin normal dağılım varsayımını sağlayıp sağlamadığı, çoklu bağlantı probleminin olup olmadığı kontrol edilmiş ve bağımlı değişkenin otokorelasyon değeri hesaplanmıştır.

Araştırma kapsamında incelenen değişkenlerin normallik varsayımını sağlama durumunu belirlemek amacı ile çarpıklık ve basıklık katsayıları araştırmacılar tarafından incelenmiştir. Bu kapsamda -1.00 ve +1.00 basıklık ve çarpıklık katsayısı değer aralığı referans alınmıştır. Yapılan değerlendirme sonucunda araştırmanın basıklık ve çarpıklık değer aralığında olduğu tespit edilmiştir (Çokluk, Şekercioğlu & Büyüköztürk, 2014). Basıklık ve çarpıklık katsayılarının normal dağılım gösterdiği sonucunda hareket ederek araştırma verilerinin regresyon analizi için uygun olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tüm bu istatistiksel analizlerde SPSS 22.0 programı kullanılmış olup, anlamlılık düzeyi olarak .05 alınmıştır.

## Bulgular

### Yalnızlık ile Benlik Saygısı ve Duygusal Özerklik Arasındaki İlişkiye Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Bu araştırmada, Yalnızlık ile Benlik Saygısı ve Duygusal Özerklik arasındaki ilişki çoklu regresyon analizi tekniği ile analiz edilmiştir. Araştırmacılar tarafından yapılan analiz sonuçları ( $R = 0.16$  ;  $R^2= 0.26$ ;  $F = 3.914$  ,  $p < 0.01$ ) Tablo 1.'de yer almaktadır.

Tablo 1.

*Ergenlerin benlik saygısı ve duygusal özerklik düzeylerinin yalnızlık üzerindeki yordayıcı etkisi*

| <i>İstatistik Değerler</i> |               |                   |              |               |             |
|----------------------------|---------------|-------------------|--------------|---------------|-------------|
| <i>Değişkenler</i>         | <i>B</i>      | <i>Std. Error</i> | <i>Beta</i>  | <i>T</i>      | <i>P</i>    |
| <i>Sabit</i>               | <i>51.965</i> | <i>3.903</i>      |              | <i>13.315</i> | <i>.000</i> |
| <i>Benlik Saygısı</i>      | <i>.134</i>   | <i>.061</i>       | <i>-.125</i> | <i>2.182</i>  | <i>.030</i> |
| <i>Duygusal Özerklik</i>   | <i>-.157</i>  | <i>.093</i>       | <i>-.096</i> | <i>-1.685</i> | <i>.093</i> |

Tablo 1.'de görüldüğü üzere, araştırmaya katılan ergenlerin benlik saygısı ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bir başka deyişle, araştırmaya katılan ergenlerin benlik saygısı, yalnızlık düzeylerini yordamaktadır. Yine Tablo 1.'de görüldüğü üzere, araştırma kapsamında ergenler üzerinde etkisi incelenen duygusal özerklik ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır. Bir başka deyişle, araştırmaya katılan ergenlerin duygusal özerklik puanları yalnızlık puanlarını yordamamaktadır ( $R = 0.16$  ;  $R^2= 0.26$ ;  $F = 3.914$  ,  $p < 0.01$ ).

## Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu araştırmada, İstanbul'da yaşayan lise öğrencilerine ait yalnızlık düzeylerinin, benlik saygısı ve duygusal özerklik ile ilişkisini ortaya koymak hedeflenmiştir.

Araştırmada öncelikle öğrencilerin benlik saygısı ile yalnızlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde, benlik saygısı ölçeğinden alınan puanlar ve yalnızlık ölçeğinden alınan puanlar arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonucuna göre, benlik saygısı düştükçe ergenler kendilerini daha fazla yalnız hissetmiştir. Dolayısıyla benlik saygısı, ergenlerin yalnızlık düzeylerini yordamaktadır. Çalışma sonuçları değerlendirildiğinde, literatürde yer alan hem uluslararası hem de ulusal birçok araştırma ile uyumlu sonuçların görüldüğü ortaya çıkmıştır. Merianos, Nabors, Vidourek & King (2013) yapmış oldukları araştırma sonucuna göre düşük benlik saygısı problemi yaşayan bireylerin yalnız hissettikleri sonucuna ulaşmışlardır. Aspelmeier, Love, McGill, Elliott & Pierce (2012) tarafından yapılan araştırma sonucunda, bireylerin düşük benlik saygısı puanlarına sahip olmasının kendilerini yalnız hissetmelerinde önemli bir faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Gana & ark. (2004) yaptığı araştırmada, benlik saygısı yüksek olan bireylerin benlik saygısı düşük olan bireylere göre yalnız hissetmeyip daha az can sıkıntısı yaşadıkları ve boş zaman aktivitelerini yerine getirmeleri konusunda daha başarılı oldukları ortaya çıkmıştır. Fukui & ark. (2003) araştırmasında, benlik saygısı yüksek bireylerin yalnızlık düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yöyen (2017) yaptığı araştırmada, benlik saygısı düşük olan bireylerin, çevresi ile kurduğu sosyal ilişkilerde doyum alamadığını ve daha fazla yalnız hissettikleri sonucuna ulaşmıştır. Yapılan başka bir araştırma sonucunda, düşük benlik saygısının bireylerin kendilerini daha yalnız hissettirdiği sonucuna ulaşılmıştır (Karahan & ark. 2004). Yaşar (2007) yapmış olduğu araştırma sonuçlarına göre düşük benlik saygısı ile yalnızlığın ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Softa & ark. (2015) benlik saygısı ile yalnızlık ile ilgili yapmış olduğu araştırma sonucuna göre benlik saygısının arttığında yalnızlık düzeyinin azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Kohut (1983) benlik saygısı düşük olan bireylerin günlük yaşamda sosyal becerilerinin de düşük olduğu dolayısıyla yalnız hissettikleri sonucuna ulaşmıştır.

Bu araştırmada elde edilen bir diğer bulguya göre, araştırmaya katılan ergenlerin duygusal özerklik ile yalnızlık puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Sonuç olarak ergenlerin duygusal özerklik düzeyleri, yalnızlık düzeylerini yordamamaktadır. Literatürde yapılan

çalışmalara bakıldığında, duygusal özerklik ve yalnızlık değişkenlerinin birlikte incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu açıdan bu çalışma, ilgili alan yazına katkı sağladığı düşünülmektedir.

İlgili alan yazında duygusal özerklik kavramına ilişkin benzer çalışmalar incelenmiş ve bu araştırmanın sonuçları ile farklı olduğu görülmüştür. Kulaksız (2011) araştırması sonucunda duygusal özerklik ile algılanan sosyal desteğin pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kocaefe (2013) ebeveyn tarafından desteklenen özerklik gelişimi ile gençlerin bilinçli farkındalıkları arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte ebeveynleri ile duygusal ilişki kurabilen ve kendisini yalnız hissetmeyen bireylerin duygusal özerklik gelişimini sağlayabildiği sonucuna ulaşılmıştır. Kağıtçıbaşı (2000) tarafından yapılmış çalışmada, anne babanın kontrol ağırlıklı çocuk yetiştirme biçiminin çocukta özerklik gelişimini sınırladığını bulgulamıştır. Kontrol ağırlıklı çocuk geliştirme yaklaşımı çocuk ve anne – baba arasında duygusal ilişkiyi sınırlayabilir. Bu durum bireylerin kendilerini aile içinde yalnız hissetmesine neden olabilir. Literatürde yer alan araştırmaların ortak sonucuna göre, duygusal özerklik ile yalnızlık arasında dolaylı bir ilişki bulunmaktadır.

Bireylerin psikososyal gelişiminde benlik saygısı, duygusal özerklik ve yalnızlık kavramları özellikle ergenlere yönelik yapılan kişisel sosyal rehberlik çalışmalarda bu konuların üzerinde durulması sağlıklı kişilik gelişimi için kritik öneme sahiptir. Alan yazında bu konular ile ilgili yeterli sayıda ve çeşitlilikte araştırma olmadığı görülmektedir. Özellikle bu konuların farklı değişkenler ve konular ile ilişkisinin incelenmesi ergenlerin sağlıklı kişilik gelişimi açısından olası risklerin fark edilmesi ve önleyici çalışmalara ışık tutması açısından önemlidir.

İleride yapılacak çalışmalarda, çalışma grubunun özellikleri değiştirilerek ülkenin çeşitli yerlerinde uygulanabilir ve bu çalışmanın sonuçları ile karşılaştırılarak değerlendirilebilir. Ergenlerde duygusal özerklik ve benlik saygısının geliştirilmesinin bireyi karşılaşılabileceği olası risklerden koruduğu yapılan çalışmalar ile ortaya konmuştur. Bu araştırma sonuçları dikkate alınarak; ergenlere yönelik olarak duygusal özerklik ve benlik saygısının gelişmesine yardımcı olacak psikoeğitim programları, grup rehberliği etkinlikleri, sınıf rehberliği etkinlikleri okullarda uygulanabilir. Bireylerin gelişiminde anne ve babaların etkisi çok fazladır. Bazen sadece bireylere yönelik yapılan çalışmalar tek başına yeterli olmayabilir. Ailelerin de desteğinin alınması çalışmaların etkinliğini artırabilir. Ergenlik döneminde olan bireylerin duygusal özerkliklerinin ve

benlik saygılarının geliştirilmesi amacı ile anne ve babalarına yönelik bilgilendirme, psikoeğitim çalışmaları planlanarak ergenlere yönelik yapılan çalışmalara ailelerde dâhil edilerek gelişimleri desteklenebilir.

### Kaynakça

- Asher, S.R., Parkhurst, J.T., & Williams, G.A. (1998). *Peer rejection and loneliness*. Cambridge University Press, UK.
- Aspelmeier, J.E., Love, M.M., McGill, L.A., Elliott, A.N., & Pierce, T.W. (2012). Self-esteem, Locus of Control, College Adjustment, and GPA Among First and Continuing Generation Students: A Moderator Model of Generational Status. *Research in Higher Education*, 53(7), 755-781.
- Berndt, T. J. (1979). Developmental changes in conformity to peers and parents. *Developmental psychology*, 15(6), 608.
- Blos P (1967). The second individuation process of adolescence. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 22, 162–186.
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı (19.Basım)*. Ankara: Pegem Akademi.
- Can, G. (2005). *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi (Ed. Binnur Yeşilyaprak)*. Pegem Akademi Yayıncılık. Ankara.
- Cast, A.D., Burke, P.J. (2002). A theory of self-esteem. *Social Forces*, 80(3):1041-1068
- Compas, B.E., Connor-Smith, J., Saltzman, H., Thomsen, A.H., & Watsworth, M. (2001). Coping With Stress During Childhood And Adolescence: Problems, Progress, And Potential In Theory And Research. *Psychological Bulletin*, 127, 1, 87-127
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları (3.Basım)*. Ankara: Pegem Akademi.
- Çuhadaroğlu, F. (1986) *Adolesanlarda Benlik Saygısı*. Yayımlanmamış uzmanlık tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Demir, A., (1989) "UÇLA Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği". *Psikoloji Dergisi*, 7-23.
- Deniz, M., Çok, F., & Duyan, V. (2013). Duygusal Özerklik Ölçeği'nin ergenler için uyarlanması ve psikometrik özellikleri. *Eğitim ve Bilim*, 38(167).

- Durualp, E., & Çiçekoğlu, P. (2013). Yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin yalnızlık düzeylerinin internet bağımlılığı ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15(1), 29-46.
- Emler, N. (2001). *Self esteem: The costs and causes of low self worth*. York Publishing Services.
- Erikson, E.H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: Norton.
- 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*, Sep. Oct; 30(5): 823-30
- Frydenberg, E. (2008). *Adolescent coping: Advances in theory, research and practice*. Routledge.
- Gana, K. & Ark. (2004) Positive İllusions and Mental and Physical Healt in Later Life. *Aging Mental Health*; 8(1): 58-64.
- Huang, LN (1999). Aile içi iletişim kalıpları ve kişilik özellikleri. *Communication Quarterly* , 47 (2), 230-243.
- İnanç, N, Savaş, HA, Tutkun, H, Herken, H, & Savaş, E. (2004). “Gaziantep Üniversitesi Mediko-Sosyal Merkezi’nde Psikiyatrik Açıdan İncelenen Öğrencilerin Klinik ve Sosyodemografik Özellikleri”, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 5: 222-230.
- Jonathon, D.B., Keith, A.D. & Kathleen, E.C. (2001). From The Top Down: Self-Esteem and SelfEvaluation. *Cognition and Emotion* , 15 (5), 615-631.
- Jones, W.H., Freeman, J.E. ve Goswick, R.A.(1981). The Persistence Of Loneliness: Self And Other Determinants, *Journal Of Personality*, 49 (1). 27-48.
- Jung, C. ,G., (2012), *Anılar, Düşler, Düşünceler*, Kantemir İ. (Çev). , İstanbul: Can Sanat Yayınları
- Karasar, N. (2005). Bilimsel araştırma yöntemi (17. Baskı). *Ankara: Nobel yayın dağıtım*, 81-83.
- Kass, J. (2002). The relationship of self-handicapping and self-esteem, to the symptom reporting behavior of primary care patients.(Doctoral dissertation). Retrieved from ProQuest Dissertations and Thesis Database. (UMI No:3057261)
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2000). *Kültürel psikoloji: Kültür bağlamında insan ve aile*. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Karahan, F.T., Sardoğan, M.E., Gar, A.H. & Ersanlı, E. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ile Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkiler. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 27-39.

- Kaya, Ş. (2017) Ergenlerde Ana-Babaya Bağlanma Örüntüsünün Benlik Saygısı Ve Yalnızlık İle İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı. İstanbul.
- Kılıçarslan, S., & Parmaksız, İ. (2020). Ergenlerde Şiddet Eğiliminin Yordayıcıları Olarak Sosyal Kaygı ve Duygusal Özerklik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 1-14.
- Kocaefe, T. (2013). The relationship between autonomous parenting style, mindfulness level and psychological well-being. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kohut, H. (1983) The Analysis Of the Self. New York: International University, Press.
- Kulaksız, N. (2011). Towards Positive Youth Development: Parenting, Autonomy and Relatedness in Context. (Doktora Tezi). İstanbul: Koç Üniversitesi.
- Lawrence, D. (2000). Building Self-esteem With Adult Learners, London, Great Britain: Paul Chapman Publishing
- Morganett, R. S. (2005). Yaşam Becerileri. Ergenler için grupla psikolojik danışma uygulamaları. (Çev. Güçray, S., Kaya, A., Saçkes, M.). Ankara: PegemA Yayıncılık.
- Merianos, A.L., Nabors, L.A., Vidourek, R.A. & King, K.A. (2013). The Impact of Selfesteem and Social Support on College Students' Mental Health. *American Journal of Health Studies*, 28(1), 27-34.
- Mertler, C. A. & Vannatta, R. A. (2016). Advanced and multivariate statistical methods: Practical application and interpretation (6.Basım). CA: Pyrczak Publishing
- Myers, J. E., Willse, J. T., & Villalba, J. A. (2011). Promoting selfesteem in adolescents: the influence of wellness factors. *Journal of Counseling & Development*, 89(1), 28-36
- Noom, M. (1999). Adolescent autonomy: Characteristics and correlates. Delft: Eburen Publishers.
- Peplau, L.A., & Perlman, D. (1984). Loneliness Research: A Survey of Emprical Findings, In L.a., Peplau ve S.E. Goldston (Eds). Preventing the Harmful Consequences of Severe and Persistent Loneliness”, *Rockville, MD: National Institue of Mental Health*, 13 – 47.
- Rew, L. (2005). *Adolescent health: A multidisciplinary approach to theory, research, and intervention*. Sage.
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale (RSE). *Acceptance and commitment therapy. Measures package*, 61(52), 18.

- Russell, D., Peplau, L. A., & 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(3), 472.
- Steinberg, L., & Silverberg, S. B. (1986). The vicissitudes of autonomy in early adolescence. *Child development*, 841-851.
- Softa, H.K., Karahmetoğlu, G.U. & Kılınc, E. (2015). Üniversite Son Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı, Yalnızlık Düzeyleri ve Etkileyen Faktörler. *Gümüşhane University Journal of Health Sciences*, 4(2), 227-244.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2007). Using multivariate statistics (5.Basım). Boston, MA: Pearson.
- Toker, B., & Kalıpcı, M. B. (2021). Benlik Saygısı, Olumlu Gelecek Beklentisi ve Geleceğe Yönelik Tutumun Mutluluk Üzerindeki Etkisi: Meslek Yüksekokulu Öğrencileri Üzerinde Bir Uygulama. *Yükseköğretim Dergisi*, 11(2), 473-484.
- Tulviste, T. (2011). Autonomy, educational plans, and self-esteem in institution-reared and home-reared teenagers in Estonia. *Youth and Society*, 43(4), 1335-1354.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. The MIT Press.
- Yavuzer, H. (2007). *Gençleri anlamak: ana-babaların en çok sorduğu sorular ve cevaplarıyla*. Remzi Kitabevi.
- Yılmaz, E., Yılmaz, E., & Karaca, F. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Genel Tıp Dergisi*, 18(2).
- Zimmer-Gembeck, M. J., & Collins, W. A. (2003). Autonomy Development during Adolescence. In G. R. Adams & M. D. Berzonsky (Eds.), *Handbook of Adolescence*, (pp. 175-204). Malden, MA: Blackwell.

## Extended Abstract

### Purpose

The aim of this study is to determine whether the loneliness levels of individuals in adolescence have a significant relationship with the concepts of self-esteem and emotional autonomy.

### Method

The model of this study was determined as the relational screening model. The relational research method was used to reveal whether there are significant relationships between the variables determined by the researchers and to predict the possible results of the study as a result of the analysis and evaluation made by the researchers. The level of relationship between two or more variables is tried to be measured using statistical tests (Karasar, 2005).

The sample group of the study consists of 386 students who continue their education in secondary education institutions that continue their education and training activities in different types of education in Istanbul province Küçükçekmece, Bağcılar, Arnavutköy, Sarıyer districts during the 2020-2021 academic year. 195 of the students participating in the research are girls; 191 of them are male students. The sample group of the study was reached by considering the simple random sampling method (Karasar, 2005). The data of the study were collected with the "Emotional Autonomy Scale", "Rosenberg Self-Esteem Scale" and "UCLA Loneliness Scale".

### Results and Discussion

According to the results obtained from the research, a significant relationship was obtained between self-esteem and loneliness levels. In other words, self-esteem predicts the loneliness levels of adolescents. As a result of the study, no significant relationship was found between Emotional Autonomy and Loneliness, another variable whose effect was examined. In other words, as a result of the evaluation of the findings as a result of the research, emotional autonomy does not predict loneliness.

When the results of the study were evaluated, it was revealed that the results were consistent with both international and national studies in the literature. Merianos, Nabors, Vidourek & King, (2013) concluded that individuals with low self-esteem problems experience various mental health

problems, according to the results of their research. When similar studies were examined, Aspelmeier, Love, McGill, Elliott & Pierce (2012) concluded that having low self-esteem scores is an important factor for individuals to feel lonely. Ghana et al. (2004) revealed that individuals with high self-esteem experience less boredom and are more successful in performing leisure time activities than individuals with low self-esteem. Fukui et al. (2003) concluded that individuals who have high self-esteem, trust other people, and open up about their problems have lower levels of loneliness. Yöyen (2017) concluded that individuals with low self-esteem are not satisfied with their social relations with their environment, and as a result, they feel dissatisfied in social environments and feel more lonely. As a result of another study, it was concluded that low self-esteem makes individuals feel more lonely (Karahan et al., 2004). According to the results of his research, Yaşar (2007) concluded that low self-esteem is associated with loneliness. Softa et al. (2015) concluded that when self-esteem increases, the level of loneliness decreases. Kohut (1983) concluded that low self-esteem is an obstacle for individuals to perform their social skills in daily life.

According to the results of the research, no significant relationship was found between emotional autonomy and loneliness, which is another sub-goal of the research. Therefore, the scores obtained from the emotional autonomy scale and the scores obtained from the ucla loneliness scale are not related to each other. As a result, emotional autonomy does not predict loneliness. When the studies in the literature are examined, no research has been found that directly examines the variables of emotional autonomy and loneliness. In this respect, the study contributed to the related literature. It differs indirectly from the results of this research with other studies in the literature. As a result of his research, Kulaksız (2011) concluded that emotional autonomy and perceived social support are positively and significantly related. As a result of the research of Kocaefe (2013), a positive relationship was observed between the development of autonomy supported by the parents and the mindfulness of the youth. It has been concluded that individuals who can establish an emotional relationship with their parents and do not feel alone can develop emotional autonomy. Kağıtçıbaşı (2000) states in his study that parents' control-oriented parenting style limits the development of autonomy in children. The control-oriented child development approach may limit the emotional relationship between the child and the parent. This may cause individuals to feel alone in the family. According to the common result of the studies in the literature, it was concluded that there are indirect relations between emotional autonomy and loneliness. As a result of the research, no

significant relationship was found between emotional autonomy and loneliness. In this respect, the value of the research differs from the studies in the literature.

## **Conclusion**

The concepts of self-esteem, emotional autonomy and loneliness are very important in the psychosocial development of individuals. It is critical for healthy personality development to focus on these issues, especially in personal social guidance studies for adolescents. It is seen that there is not enough number and variety of research on these subjects in the literature. In particular, examining the relationship of these subjects with different variables and subjects is important in terms of recognizing possible risks in terms of healthy personality development of adolescents and shedding light on preventive studies.

By changing the sample group, the research can be planned for individuals of different age groups and different regions. In this way, it is possible to test the results from a wider framework. This situation can be evaluated by comparing the results of the research.

Studies have shown that the development of emotional autonomy and self-esteem in adolescents protects the individual from possible risks. Considering the results of this research, psychoeducational programs, group guidance activities and classroom guidance activities that will help adolescents develop emotional autonomy and self-esteem can be implemented in schools.

In order to improve the emotional autonomy and self-esteem of individuals in adolescence, their development can be supported by planning information and psychoeducational studies for their parents and including them in the studies conducted for individuals.

**ETİK BEYAN:** "Ergenlerde Yalnızlığın Benlik Saygısı ve Duygusal Özerklik İle Açıklanması " başlıklı çalışmanın yazım sürecinde bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamıştır ve veriler toplanmadan önce Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'ndan 27.05.2021 tarih, 2021/03 toplantı numarası ile etik izin alınmıştır. Karşılaşılabilecek tüm etik ihlallerde "Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi Yayın Kurulunun" hiçbir sorumluluğunun olmadığı, tüm sorumluluğun Sorumlu Yazara ait olduğu ve bu çalışmanın herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiş olduğunu taahhüt ederim."