



## Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlık\*

Berna GÜLOĞLU\*\*, Özlem KARAIRMAK\*\*\*

### Öz

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlığın incelenmesidir. Bu amaçla UCLA Yalnızlık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Ego Sağlamlığı Ölçeği Kocaeli Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören farklı sınıf düzeylerinden 410 (296 kız, 114 erkek) öğrenciye uygulanmıştır. Araştırmada değişkenlerin birbiriyle ilişkisini görebilmek amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon tekniği ve yalnızlığı yordayan değişkenlerin hangi sıra ile katkı sağladıklarını belirlemek amacıyla ise çoklu aşamalı regresyon analizi teknikleri kullanılmıştır. Bulgular, yalnızlık ile benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ayrıca, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin üniversite öğrencilerinde yalnızlığı yordadığı bulunmuştur.

*Anahtar sözcükler: yalnızlık, benlik saygısı, psikolojik sağlamlık.*

<sup>1</sup>17 Ekim 2012 tarihinde elektronik olarak yayımlanmıştır.

\*Bu çalışma 8-10/09/2011 tarihinde gerçekleştirilen 20. Eğitim Bilimleri Kongresinde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

\*\*Yrd. Doç. Dr., Bahçeşehir Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, PDR AnaBilim Dalı, bernaguloglu@yahoo.com.

\*\*\*Doç. Dr., Bahçeşehir Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, PDR AnaBilim Dalı, ozlemkarairmak@gmail.com.

## **Self-esteem and Resilience as the Predictors of Loneliness among University Students**

---

### **Abstract**

The purpose of this study is to investigate self-esteem and resilience as predictors of loneliness. To pursue this goal, UCLA Loneliness Inventory, Rosenberg Self-Esteem Inventory and Ego-Resilience Scale were administered to 410 students (296 females, 114 males) who were studying in Education Faculty of Kocaeli University. Pearson correlation coefficients were used to examine the relationships between criterion (loneliness) and predictor (self-esteem and resilience) variables. Multiple regression analyses were run to evaluate how well self-esteem and resilience predicted loneliness. Results showed there is a negative relationship between loneliness and self-esteem and resilience. It was also found that self-esteem and resilience were important predictors of loneliness.

*Keywords: loneliness, self-esteem, resilience*

## Giriş

Yüzyıllardır dünyadaki tüm kültürlerde, şiirlerde, şarkılarda ve alanyazında, yaygınca yer alan bir konu olması nedeniyle yalnızlık, evrensel yaşanan bir deneyim olarak düşünülmektedir (Karnick, 2005). Kentleşme, göç, kuşaklararası bağların azalması, tek ebeveynli ailelerin artması, bireyselliğin desteklenmesi gibi çağdaş toplumların birçok özelliği de (Dill ve Anderson, 1999) duygusal, fiziksel ve psikolojik sorunların temelini oluşturan yalnızlığa neden olmaktadır (Ernst ve Cacioppo, 1999). Bireyin tüm yaşamını etkileyen yaygın, iç karartıcı ve güçten düşürücü bir sorun olan yalnızlık (Killeen, 1998) depresyon, terk edilmişlik, boşluk, umutsuzluk, yalıtılmışlık ve tatminsizlik duyguları ile ilişkilidir (Russell, Peplau ve Cutrona, 1980). Yalnızlık duygusunu tanımlarken kullanılan *kapalı kapı, kilitli oda, bireyin en kutsal yerinin boşluğu* gibi ortak sembol ve metaforlar da bu olgunun negatif yönüne odaklanmaktadır (Karnick, 2005).

İnsanlığın anlamlı bir çoğunluğu için kalıcı ve ciddi bir sorun olan yalnızlık (Hsu, Hailey ve Range, 1987), arzu edilen ve mevcut sosyal ilişkilerde nitelik (örn, anlamlı yakın ilişkilerin yokluğu) veya nicelik (örn, az sayıda arkadaşına sahip olmak) olarak farklılık olduğunda oluşan ve bireyde psikolojik sıkıntı yaratan bir deneyim olarak tanımlanmaktadır (Peplau ve Perlman, 1982). Copel (1988) ise yalnızlığın, bireyin diğer insanlara duyduğu ihtiyacı hissetmesi ile birlikte başkalarından ne kadar uzak olduğunu fark ettiği anda yaşadığı duygusal bir durum olduğunu söylemektedir.

Sıklığı ve yoğunluğu değişebilir (Russell, 1982) olsa da yalnızlık, düşük yaşam doyumu (Goodwin, Cook ve Yung, 2001), düşük akademik başarı (Demir ve Tarhan, 2001), sosyal becerilerde yetersizlik (Deniz, Hamarta ve Arı, 2005), üniversiteye uyum sağlamada zorluk çekme (Duru, 2008), şiddet eğilimi (Yıldırım, 2007; Haskan, 2009), alkolizm (Sadava ve Pak, 1994), intihar (Batıgün, 2005) gibi binlerce hoşnutsuz sonuçla ilişkilidir. Nevrotizm, depresyon, anksiyete, psikosomatik endişe, düşük benlik saygısı ve saldırganlık gibi ruh sağlığı bozuklukları ile yalnızlığın öznel deneyimi arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Jackson ve Cochran, 1991).

Yalnızlık aynı zamanda sosyal ilişkilerde sorun yaşamayı ya da yetersiz sosyal ilişkiler kurmayı, karar verme yetersizliğini, kendinin ya da diğerlerinin zayıflıklarına odaklanmayı içerir (Copel, 1988). Birliktelik duygusunu daha az yaşayan yalnız bireyler (Tiikkainen ve Heikkinen, 2005) kendilerini umutsuz hissederler (Girgin, 2009). İşler istedikleri gibi gitmediğinde yeniden harekete geçmekten kaçınıyor, muhtemel olumsuz sonuçlardan sürekli endişe duyuyor, problem ile yüzleşmek yerine problemden kaçınıyorlar. Ayrıca, geçmişte

yaşanılan olumsuz yaşantılar yalnız bireylerin şu anlarını ve geleceklarini olumsuz etkiliyor (Hoglund ve Collison, 1989). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışma, yalnız öğrencilerin olumsuz benlik algısına ve yetersiz sosyal becerilere sahip olduklarını düşündükleri, diğer bireyleri genellikle olumsuz, yabancılaşmış ve dışlanmış olarak tanımladıkları, diğer bireylerinde kendilerini olumsuz algılayacaklarını beklediklerini göstermiştir (Jones, Freeman ve Goswick, 1981). Utangaçlık, içe dönüklük ve yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Utangaç bireyin diğerleri ile ilişki kurmakta ve duygu ve düşüncelerini açıklamakta zorlanması, yalnızlık hissine katkıda bulunabilir (Kalliopuska, 1986). Kısacası, yalnızlık ruhsal sağlığını yordamada en önemli faktördür (Nordin, Talib ve Yaacob, 2009). Çekingenlik, utangaçlık, sosyal kaygı ve özellikle düşük benlik saygısı yalnızlıkla doğrudan ilişkisi olan kişisel özelliklerdir (Rubin, LeMare ve Lollis, 1998).

Psikolojik danışma ve psikoloji alanlarında en çok araştırılmış değişkenlerden biri olan benlik saygısını, Rosenberg (1965) bireyin kendisine karşı olumlu ya da olumsuz tutumu olarak açıklamaktadır. Benlik saygısının yüksek ve düşük benlik saygısı olarak iki boyutlu olduğunu söyler. Yüksek benlik saygısına sahip bireyler, kendilerini değerli ve saygıdeğer hissederler, ancak bu kendini üstün görme değildir; düşük benlik saygısına sahip bireyler ise kendilerinden memnun değildir ve kendilerini reddederler. Coopersmith (1967) ise benlik saygısını, bireyin kendisini yeterli, önemli, başarılı ve değerli olarak algılama derecesi olarak tanımlar.

Benlik saygısının düzeyi; kişinin düşündüğü, söylediği ve yaptığı her şeyi, dünyaya bakışını, diğer insanların ona bakışını, yaşamıyla ilgili yaptığı seçimleri, sevgi verme ve alma yeteneğini ve değiştirilmesi gerekenleri değiştirmek için harekete geçme gücünü etkiler (Sanford ve Donovan, 1984).

Yüksek benlik saygısı, girişkenlik, güçlü başa çıkma becerileri, mücadeleden vazgeçmeme, mutluluk ve uzun ömür ile ilişkilidir. Ayrıca, benlik saygısı yüksek bireyler, iyi ilişkilere sahiptir, insanlar üzerinde olumlu izlenim bırakırlar, grup içinde konuşmaya isteklidirler (Baumeister, Campell, Kruger ve Vohs, 2003). Araştırmalar, benlik saygısı yüksek bireylerin kendilerini olumlu algılama, saygınlıklarını tehdit edici olaylara karşı daha az savunmasız olma, denetim duygusuna sahip olma, problem yönelimli etkinliklere yönelme (Schütz, 1998), yaşam doyumu ve mutluluk (Bartoletti, 2006) gibi bazı özelliklere sahip oldukları fikrini desteklemektedir. Diğer yandan, düşük benlik saygısı, hem depresyon, intihar eğilimi, yeme bozuklukları, kaygı gibi içsel problemlerle, hem de akademik başarısızlık ve okuldan ayrılma, madde kullanımı, şiddet, anti-sosyal davranışlar ve suç gibi dışsal problemlerle

ilişkilidir (Mann, Hosman, Schaalma ve DeVries, 2004; Donnellan, Trzesniewski, Robins, Moffitt ve Caspi, 2005). Düşük benlik saygısına sahip bireylerin kendilerini daha fazla yalnız hissettikleri bulunmuştur (McWhirter, Besett-Alesch, Horibata ve Gat, 2002).

Bireyin güçlü yönlerine odaklanan pozitif psikolojisinin (Duckworth, Steen ve Seligman, 2005) ilgilendiği önemli bir kavram olan '*resilience*', bir maddenin elastik olması ve aslına kolayca dönebilmesi anlamına gelen Latince '*resiliens*' kelimesinden türemiştir (Greene, 2002). Ülkemizde yapılmış araştırmaların incelendiğinde '*resilience*' kavramının Türkçe karşılığı konusunda bir uzlaşmanın olmadığı ve *yılmazlık* (Öğülmüş, 2001; Özcan, 2005; Gürgeç, 2006; Demirbaş, 2010), *kendini toparlama gücü* (Terzi, 2006) ve *psikolojik sağlamlık* (Gizir, 2004; Aydın ve Gizir, 2006; Kararmak, 2006, 2007a, 2007b) kelimelerinin kullanıldığı görülmüştür. Bu çalışmada '*psikolojik sağlamlık*' kelimesi tercih edilmiştir. Psikolojik sağlamlık, insanın olumsuz yaşantılar karşısında gösterdiği uyum ve başa çıkabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Block ve Kremen, 1996). Psikolojik sağlamlığın ortaya çıkabilmesi için sevilen birinin kaybı, boşanma, hastalık, yoksulluk, doğal afetler gibi travmatik yaşantıların oluşturduğu risk durumlarında bireyin koruyucu faktörleri harekete geçirmesi gerekmektedir. Bu çalışmada yalnızlık bireyde sıkıntı yaratan risk faktörü olarak düşünülmüştür. Gizir (2007), koruyucu faktörleri; bireysel ailesel ve çevresel faktörler olarak sınıflandırmış ve yüksek benlik saygısı ile psikolojik sağlamlığı bireysel koruyucu faktörlerden biri olarak göstermiştir. Alandaki öncü çalışma (Werner, 1989) çocuklarda yüksek psikolojik sağlamlık hedefe eğilim, problem çözme becerileri, olumlu akran ilişkileri ile özerk, bağımsız ve empatik birey olmalarıyla sonuçlandığını göstermektedir. Ayrıca, psikolojik olarak sağlam olan bireyler, kendilerini daha az yalnız ve umutsuz olarak tanımlar ve yaşamlarını tehdit edecek davranışlara daha az girerler (Rew, Taylor-Seehafer, Thomas ve Yockey, 2001). İyimser, dışadönük ve yeni yaşantılara açıktırlar (Riulli, Savicki ve Cepani, 2002). Yaşam doyumları (Rossi, Bisconti ve Bergeman, 2007), yaratıcılıkları (Metzl ve Morrell, 2008) ve benlik-saygıları ve içsel denetim odakları (Sameroff ve Seifer, 1990) yüksektir.

Görüldüğü gibi, yalnızlık, insanların hayatındaki koruyucu ve risk faktörleri olarak görülebilecek kritik, önemli değişkenler ile ilişkilidir. Bu sebeple, yalnızlığı yordayan değişkenleri anlamak gerekmektedir. Alan yazına bakıldığında, kendini açma ve sosyal öz-yeterlilik (Wei, Russel ve Zakalik, 2005), utangaçlık, sosyal kaygı ve benlik saygısının (Erözkan, 2009) yalnızlığı yordama da önemli değişkenler olduğu gösteren çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. Ancak sağlıklı bir kişilik gelişiminin en önemli etkenleri olan benlik saygısı ve psikolojik sağlamlığın yalnızlığı yordamadaki rolünün birlikte

incelendiği araştırmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlığı incelemektir.

### Yöntem

#### Çalışma Grubu

Araştırmanın örneklemini, Kocaeli Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören 410 öğrenci (296 kız, 114 erkek) oluşturmaktadır. Yaş aralığı 18-22 arasındadır (ortalama= 19.30). Çalışma grubunun oluşturulmasında kolay ulaşılabirlik (convenient) yöntemi kullanılmıştır.

#### Veri Toplama Araçları

##### *UCLA Yalnızlık Ölçeği*

Russel, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilen University of California Los Angeles Yalnızlık Ölçeği'nin (UCLA), daha sonra Russel, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından tüm maddeleri tekrar gözden geçirilerek maddelerin yarısı olumlu, yarısı olumsuz hale dönüştürülmüştür. Türkçe uyarlama çalışmaları Demir (1989) tarafından yapılan ölçek 4'lü Likert tipi olup, puanlaması 1-Hiç yaşamam, 2-Nadiren yaşarım, 3-Bazen yaşarım, 4-Sık sık yaşarım cevaplarına karşılık gelecek şekilde düzenlenmiştir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan ise 20'dir. Puanın 20-40 arasında olması düşük düzey, 41-60 arası orta düzey ve 61-80 arası ise yüksek düzey yalnızlığı göstermektedir. Testin geçerlik yöntemi Beck Depresyon Envanteri ile kriter geçerliği tabanlıdır, korelasyon katsayısı .82'dir. Güvenirlik çalışmaları test tekrarı yöntemi ile yapılmıştır. Güvenirlik katsayısı .94'tür. Ölçeğin bu çalışmadaki Cronbach alpha katsayısı 0.82 olarak bulunmuştur.

##### *Rosenberg Benlik-Saygısı Ölçeği*

Katılımcıların kendilerine verdikleri değeri ölçmek için literatürde oldukça sık kullanılan Rosenberg Benlik-saygısı Ölçeği (Kısa Form, 1965)'nin Türk kültürüne adaptasyon çalışması Çuhadaroğlu (1986) ve Tuğrul (1994) tarafından gerçekleştirilmiştir. Beş olumlu ve beş olumsuz ifadenin yer aldığı 10 maddelik ölçek 4'lü Likert tipidir. Benlik saygısı tek yönlü bir kavram (Corwyn, 2000) olarak kabul edildiğinden dolayı toplam puan kullanılmıştır. Ölçeğin uyarlama çalışmasında (Çuhadaroğlu, 1986) ve bu çalışmada rapor edilen Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .76'dır. Dört hafta aralıkla yapılan test-tekrar test yöntemi ile güvenirlik katsayısı .71 olarak hesaplanmıştır. Ters maddeler çevrildikten sonra ölçekten alınan yüksek puan yüksek benlik saygısını göstermektedir.

### ***Ego Sağlamlığı Ölçeği***

Psikolojik sağlamlığı ölçmek amacıyla Block ve Kremen (1996) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmaları Kararımak (2007a) tarafından yapılmış ve üç faktörlü bir yapı önerilmiştir. Toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler, kendine yönelik olumlu değerlendirmeler ve yeniliklere açık olma olarak adlandırılan üç faktör yapısı ile açıklanan varyans oranı %47 olarak rapor edilmiştir. Açıklayıcı faktör analizinden elde edilen üç alt boyut doğrulayıcı faktör analizi ile desteklenmiştir. Bireyin üç altboyuttan aldığı puanlar toplam psikolojik sağlamlık puanını oluşturmaktadır. Yüksek puan yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığı göstermektedir. Altboyut puanları yerine toplam puanın kullanılması önerilmektedir. 14 maddeden oluşan ve 4'lü likert tipi olan ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Cronbach alfa ve test-tekrar test yöntemleri ile sınanmıştır. Ölçek maddelerinden elde edilen Cronbach alfa değeri .80 olarak bulunmuştur. Üç hafta ara ile yapılan test-tekrar test iç güvenilirlik katsayısı ise .76 olarak rapor edilmiştir. Psikolojik sağlamlığı ölçen başka bir ölçek olan Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile yapılan benzer ölçekler geçerliliğinde korelasyon .68 olarak bulunmuştur (Kararımak, 2007b). Her iki ölçekten elde edilen puanlarda pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ölçeğin bu çalışmadaki Cronbach alpha katsayısı 0.82 olarak rapor edilmiştir.

### **İşlem**

UCLA Yalnızlık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Ego Sağlamlığı Ölçeği Kocaeli Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören farklı sınıflardaki 410 öğrenciye bir ders saatinde uygulanmıştır. Uygulamadan önce araştırmacılar tarafından araştırmanın amacıyla ilgili olarak öğrencilere bilgi verilmiştir. Öğrenciler ölçekleri ortalama 20 dakikada tamamlamışlardır.

### **Verilerin Analizi**

Araştırmada veri toplama araçları ile elde edilen veriler, SPSS 15 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. İlk olarak, 'Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Tekniği' ile değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir. Daha sonra, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlılığın yalnızlığı yordayıp yordamadığı 'Çoklu Aşamalı Regresyon Analizi' ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, anlam düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.

### **Bulgular**

Bu bölümde araştırma bulgularına yer verilmiştir. Öncelikle değişkenler (yalnızlık, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık) arasındaki ilişki incelenmiş, daha sonra ise benlik saygısı ve psikolojik sağlamlılığın yalnızlığı yordamadaki

rolü araştırılmıştır. Araştırmada ele alınan değişkenlerin betimleyici istatistikleri Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1: Değişkenlerden Elde Edilen Puanlara Dair Betimleyici İstatistikler

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart sapma
Benlik Saygısı	410	16.00	40.00	31.40	4.82
Psikolojik Sağlamlık	410	22.00	54.00	39.96	5.70
Yalnızlık	410	25.00	68.00	38.39	7.94

#### Yalnızlık, Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular:

Yalnızlık, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık arasında bir ilişki olup olmadığı 'Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Tekniği' ile incelenmiştir. Ölçeklerden elde edilen puanlar arasındaki ilişkiler Tablo 2’de görülmektedir.

Tablo 2: Yalnızlık, Psikolojik Sağlamlık ve Benlik Saygısı Puanları Arasındaki İlişkiler

	Yalnızlık	Psikolojik Sağlamlık	Benlik Saygısı
Yalnızlık	1	-.443 (**)	-.526 (**)
Psikolojik Sağlamlık		1	.418 (**)
Benlik Saygısı			1

Yalnızlık ile psikolojik sağlamlık ( $r = -.443$ ;  $p < .001$ ) ve benlik saygısı ( $r = -.526$ ;  $p < .001$ ) arasındaki ilişki negatiftir. Psikolojik olarak sağlam olan bireyler ile yüksek benlik saygısına sahip olan bireyler kendilerini daha az yalnız hissetmektedir. Psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı arasında ise pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur ( $r = .418$ ;  $p < .001$ ). Korelasyon sonuçları kuramsal olarak beklenen yöndedir ve anlamlı sonuçlar vermiştir.

#### Yalnızlığın Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi İle İlgili Bulgular:



Çalışmadaki bağımsız değişkenlerin (benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık) bağımlı değişkeni (yalnızlık) yordayıp yordamadığını belirleyebilmek ve bağımsız değişkenlerin ne düzeyde katkı sağladıklarını anlayabilmek için çoklu regresyon analizi tekniği kullanılmıştır. Analize başlamadan önce değişkenlere ilişkin uç değerlerin olup olmadığını anlamak için Mahalanobis distance değerleri kontrol edilmiş ve herhangi bir uç değere rastlanmamıştır. Analiz sonuçları Tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo 3: Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Yalnızlık Puanlarını Yordamasına İlişkin Analiz Sonuçları

Model	Değişkenler	R	R <sup>2</sup>	AR <sup>2</sup>	F	Beta	t	Kısımlı r	Tolerans	VIF
1.	Benlik Saygısı	.526	.276	.275	155.849*	-.526	-12.484**	-.526	1	1
2.	Benlik Saygısı Psikolojik Sağlamlık	.580	.337	.334	103.333*	-.413 -.271	-9.283** -6.087**	-.418 -.289	.825 .825	1.2 1.2

Tablo 3’de de görüldüğü gibi çoklu regresyon analizinin bazı sayıltılarını incelemek amacıyla elde edilen istatistiksel değerler olan varyans büyütmeye faktörü (VIF) değeri 1.21 ve tolerans değeri 0.83 olarak bulunmuştur. Ölçüt alınabilecek olan bu değerler, analizin çoklu bağıntı problemine sahip olmadığını göstermektedir. Modelin açıklayıcı gücü dikkate alındığında, benlik saygısı değişkeni toplam varyansın %28’ini açıklamaktadır. Psikolojik sağlamlık bu boyuta %6’lık bir katkı yaparak yalnızlık düzeyinin %34’ünü açıkladığı bulunmuştur. Sonuç olarak, çoklu aşamalı regresyon analizi sonucu kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir (R= .580, F(6.4162)=103.333, p= .000).

### Tartışma ve Sonuç

Yalnız bireylerin düşük benlik saygısına ve zayıf psikolojik sağlamlığa sahip olduğunu gösteren araştırma bulguları ile tutarlı olarak bu araştırmanın ilk bulgusu, yalnızlık puanlarının benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık puanları ile negatif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğunu göstermektedir. Örneğin,

McWhirter, Besett-Alesch, Horibata ve Gat (2002)'ın yapmış olduğu çalışma yalnız bireylerin düşük benlik saygısına sahip olduğunu göstermektedir. Yaşlılarla yapılan başka bir araştırmanın bulguları ise evli çocuğu ve ailesi ile yaşamının yaşlı bayanların, yalnızlıklarını azaltırken, benlik saygılarını, yaşam doyumlarını, psikolojik iyi oluşlarını ve fiziksel sağlıklarını arttırdığını göstermektedir (An, An, O'Connor ve Wexler, 2008).

Sameroff ve Seifer'in (1990) gerçekleştirmiş olduğu ve psikolojik olarak sağlam olan bireylerin yüksek benlik saygısına sahip olduğuna işaret ettiği çalışmasının bulguları, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki gösteren bu çalışmanın bulguları ile tutarlıdır. Benzer şekilde, Dumont ve Provost (1999) psikolojik olarak sağlam olan bireylerin benlik saygısının yüksek olduğunu bulmuştur. Kararımak (2007a) ise 1999 yılında meydana gelen depremin etkilediği bireyler ile gerçekleştirdiği çalışmasında psikolojik sağlamlık ile benlik saygısı, umut, iyimserlik, olumlu duygular ve yaşam doyumunun ilişkili olduğunu bulmuştur.

Araştırmanın ikinci kısmından elde edilen bulgular benlik saygısının birinci sırada, psikolojik sağlamlığın ise ikinci sırada yalnızlığı yordadığını göstermektedir. Koçak'ın (2008) yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı, sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarını incelediği araştırmasında benlik saygısı yalnızlığı en fazla yordayan değişken olarak bulunmuştur. Şentürk'ün (2010) çalışmasında ise benlik saygısı, sosyal beceri ve kişiliğin liseli öğrencilerin yalnızlığını anlamlı derecede yordadığı görülmüştür. Bir başka çalışmada (Cheng ve Furham, 2002) gençlerin mutluluğunu en baskın ve güçlü bir şekilde yordayan değişkenin benlik saygısı olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, psikolojik sağlığın göstergesi olarak kabul edilen yüksek benlik saygısının (Crocker ve Park, 2004), bireyin kendisine ve başkalarına yönelik algısının olumlu olmasına, sosyal becerilerine olan inancının yüksek olmasına ve dolayısıyla da yeni ilişkilere açık olmasına yol açacağına inanılmaktadır. Dolayısıyla, yalnızlık ile benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olması beklenen ve arzu edilen bir bulgu olarak değerlendirilmektedir. Psikolojik sağlamlığın yalnızlığı yordamadaki rolünü inceleyen araştırmalara rastlanmamıştır. Ancak, Cicchetti ve Rogosch'ın (1997) çalışmasında, kötü muameleyle maruz kalan çocuklarda benlik saygısının psikolojik sağlamlığı yordadığını bulmuş olması, bize psikolojik sağlamlığın yalnızlığı ikinci sırada yordayan değişken olmasını açıklaması açısından anlamlıdır.

Araştırmanın bulguları, psikolojik danışma ve rehberlik alanı için önemli sonuçlar içermektedir. Öncelikle, yalnızlıkla ilişkili olan değişkenlerin tespit edilmesi risk gruplarının ve/veya koruyucu faktörlerin tanınmasını sağlamanın

yanısıra uygun önlemlerin alınmasını da sağlayacaktır. Yalnız bireylere zamanında yapılacak olan bireysel ve grupla psikolojik danışma müdahaleleri bu bireylerin yalnızlığını azaltmakla kalmayacak depresyon, intihar eğilimi, madde kullanımı gibi yalnızlıkla ilişkili olduğu düşünülen olumsuz durumların üzerinde de belirgin bir azalmaya yol açacaktır.

Benlik saygısı ile psikolojik sağlamlığın yalnızlığı yordamadaki etkisi gözönüne alındığında üniversitelerin psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinin öğrencilerin benlik saygısı ve psikolojik sağlamlıklarını arttıracak grup çalışmalarına yer vermelerini önermek araştırma bulguları ile de tutarlıdır. Örneğin, Oğurlu'nun (2006) yapmış olduğu çalışmada üniversite öğrencilerine 10 oturum Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi uygulanmış ve benlik saygılarının arttığı gözlenmiştir. Gürkan'ın (2006) gerçekleştirmiş olduğu bir başka çalışmada ise, 20 üniversite öğrencisine 11 oturumluk grupla psikolojik danışma uygulanmış ve sonunda öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yükseldiği, bu yükselişin de uygulanan müdahale programından kaynaklandığını bulunmuştur. Sonuç olarak, araştırma bulgularının önleyici ve çare bulucu psikolojik danışma uygulamaları açısından önemli olduğuna inanılmaktadır. Bireyin kendine verdiği değer arttıkça psikolojik olarak kendini daha dayanıklı hissedecek ve kendini yalnız hissetmesine yol açan nedenleri bertaraf etme gücünü kendinde bulabilecektir.

Bu çalışmanın bulgularının Kocaeli Üniversitesi ile sınırlı olduğu düşünüldüğünde farklı yaş grupları (ergenler, yaşlılar) ve daha geniş örneklem ile benzer çalışmalar yapılabileceği gibi benlik saygısı ve psikolojik sağlamlığın yanısıra yalnızlığı yordayan farklı değişkenler (denetim odağı, öz-yeterlilik, öğrenilmiş güçlülük vb.) incelenebilir.

**Kaynakça**

- An, J., An, K., O'Connor, L., ve Wexler, S. (2008). Life satisfaction, self-esteem, and perceived health status among elder Korean women: Focus on living arrangements. *Journal of Transcultural Nursing*, 19(2), 151-160.
- Aydın, G. ve Gizir, C. (2006). Psikolojik sağlamlık ve ergen gelişim ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26(3), 87-99.
- Bartoletti, B.B. (2006). *Effectiveness of Mruk's self-esteem change program on psychological and physiological measures of well-being*. Doctoral dissertation. Marywood University. Scranton. 01.02.2012 ProQuest Digital Dissertatio Database.
- Batigün, A.D. (2005). İntihar olasılığını: Yaşamı sürdürme nedenleri, umutsuzluk ve yalnızlık açısından bir inceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi* 16(1), 29-39.
- Baumeister, R.F., Campbell, J.D., Kruger, J.I. ve Vohs, K.D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44.
- Block, J. ve Kremen, A.M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361.
- Cheng, H. ve Furnham, A. (2002). Personality, peer relations, and self-confidence as predictors of happiness and loneliness. *Journal of Adolescence*, 25, 327-339.
- Cicchetti, D., ve Rogosch, F.A. (1997). The role of self-organization in the promotion of resilience in maltreated children. *Development and Psychopathology*, 9, 797-815.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Fransisco: W.H. Freeman.
- Copel, L.C. (1988). Loneliness: A conceptual model. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Nursing*, 26(1), 14-19.
- Corwyn, R.F. (2000). The factor structure of global self-esteem among adolescents and adults. *Journal of Research in Personality*, 34, 357-379.
- Crocker, J., ve Park, L.E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130, 392-414.
- Çuhadaroğlu, Ö. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı*. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.
- Demir, A. (1989). UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 7(23), 14-18.
- Demir, A. ve Tarhan, N. (2001). Loneliness and social dissatisfaction in Turkish adolescents. *The Journal of Psychology*, 135(1), 113-123.

- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Deniz, M.E., Hamarta, E., ve Arı, R. (2005). An investigation of social skills and loneliness levels of university students with respect to their attachment styles in a sample of Turkish students. *Social behavior and personality*, 33(1), 19-32.
- Dill, J.C., ve Anderson, C.A. (1999). Loneliness, shyness, and depression: The etiology and interrelationships of everyday problems in living. içinde T. Joiner, J.C. Coyne (Eds.). *The interactional nature of depression: Advances in interpersonal approaches* (pp.93-125). Washington D.C: APA.
- Donnellan, M.B., Trzesniewski, K.H., Robins, R.W., Moffitt, T.E. ve Caspi, A. (2005). Low self-esteem is related to aggression, antisocial behavior and delinquency. *Psychological Science*, 16(4), 328-335.
- Duckworth, A.L., Steen, T.A. ve Seligman, M.E.P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629-651.
- Dumont, M. ve Provost, M.A. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(3), 343-363.
- Duru, E. (2008). The predictive analysis of adjustment difficulties from loneliness, social support, and social connectedness. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 8(3), 849-856.
- Ernst, J.M. ve Cacioppo, J.T. (1999). Lonely hearts: Psychological perspectives on loneliness. *Applied and Preventive Psychology*, 8, 1-22.
- Erözkan, A. (2009). Ergenlerde yalnızlığın yordayıcıları. *İlköğretim Online*, 8(3), 809-819.
- Girgin, G. (2009). Evaluation of the factors affecting loneliness and hopelessness among university student in Turkey. *Social Behavior and Personality*, 37(6), 811-818.
- Gizir, C. A. (2004). *Akademik sağlık: Yoksulluk içindeki 8. sınıf öğrencilerinin akademik başarılarına katkıda bulunan koruyucu faktörlerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerinde bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Goodwin, R., Cook, O., ve Yung, Y. (2001) Loneliness and life satisfaction among three cultural groups. *Personal Relationships*, 8, 225-230.
- Greene, R. (2002). Human behavior theory: A resilience orientation. (Ed: R. Greene) *Resiliency: An integrated approach to practice, policy, and research*. Washington, DC: NASW Press.

- Gürkan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Haskan, Ö. (2009). *Ergenlerde şiddet eğilimi, yalnızlık ve sosyal destek*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Hoglund, C.L., ve Collison, B.B. (1989). Loneliness and irrational beliefs among college students. *Journal of College Student Development*, 30, 53-58.
- Hsu, L.R., Hailey, B.J. ve Range, L.M. (1987). Cultural and emotional components of loneliness and depression. *The Journal of Psychology*, 121(1), 61-70.
- Jackson, J., ve Cochran, S.D. (1991). Loneliness and psychological distress. *Journal of Psychology*, 125(3), 257-262.
- 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.
- Kalliopuska, M. (1986). Empathy and the experiencing of loneliness. *Psychological Reports*, 59, 1052-054.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26(3), 129-142.
- Kararımak, Ö. (2007a). *Investigation of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: A model testing study*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Kararımak, Ö. (2007b). *Connor-Davidson psikolojik sağlık ölçeğinin Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirliği: Travma örnekleminde doğrulayıcı faktör analizi*. IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Kitapçığı.
- Karnick, P.M. (2005). Feeling lonely: Theoretical perspectives. *Nursing Science Quarterly*, 18(1), 7-12.
- Killeen, C. (1998). Loneliness: An epidemic moderns society. *Journal of Advanced Nursing*, 28(4), 762-770.
- Koçak, E. (2008). *Ergenlerde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Mann, M., Hosman, C.M., Schaalma, H.P. ve DeVries, N.K. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research*, 19(4), 357-372.
- McWhirter, B.T., Besett-Alesch, T.M., Horibata, J., ve Gat, I. (2002). Loneliness in high risk adolescent: The role of coping, self-esteem, and empathy. *Journal of Youth Studies*, 5(1), 69-84.
- Metzl, E.S. ve Morrell, M.A. (2008). The role of creativity in models of resilience: theoretical exploration and practical applications. *Journal of Creativity in Mental Health*, 3(3), 303-318.

- Nordin, N.M., Talib, M.A., ve Yaacob, S.N. (2009). Personality, loneliness and mental health among undergraduates at Malaysian Universities. *European Journal of Scientific Research*, 36(2), 285-298.
- Oğurlu, U. (2006). Düşünsel duygulanımcı davranış terapisi odaklı grupla psikolojik danışmanın ergenlerdeki benlik saygısı düzeyine etkisi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Öğülmüş, S. (2001). *Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık*. 1. Ulusal çocuk ve suç sempozyumu: Nedenler ve önleme çalışmaları. Ankara, 29-30 Mart 2001.
- Özcan, B. (2005). *Anne-babaları boşanmış ve anne-babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler karşılaştırması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Peplau, L.A. ve Perlman, D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley-Interscience.
- Rew, L., Taylor-Seehafer, M., Thomas, N. Y. ve Yockey, R. D. (2001). Correlates of resilience in homeless adolescents. *Journal of Nursing Scholarship*, 33(1), 33-40.
- Riulli, L., Savicki, V., ve Cepani, A. (2002). Resilience in the face of catastrophe: Optimism, personality, and coping in the Kosovo crisis, *Journal of Applied Social Psychology*, 32(8), 1604-1627.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent: Self-image*. Princeton: Princeton University Press.
- Rossi, N.E., Bisconti, T.L., ve Bergeman, C.S. (2007). The role of dispositional resilience in regaining life satisfaction after the loss of a spouse. *Death Studies*, 31, 863-883.
- Rubin, K.H., LeMare, L.J., ve Lollis, S. (1998). Social withdrawal in adolescents. *Adolescent development*, 63, 350-365.
- Russell, D., Peplau, L.A., ve Ferguson, M.L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42, 290-294.
- Russell, D., Peplau, L.A., ve Cutrona, C.E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 472-480.
- Russell, D. (1982). The measurement of loneliness. In L.A. Peplau & D. Perlman (Eds.). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp.81-104). NY: Wiley-Interscience.
- Sadava, S.W., ve Pak, A.W. (1994). Problem drinking and close relationships during the decade of life. *Psychology of Addictive Behavior*, 8, 251-258.
- Sameroff, A.J., ve Seifer, R. (1990). Early contributors to developmental risk. içinde J. E. Roff, A.S. Masten, D. Cicchetti, K. Nuechterlein, ve S. Weintraub (Eds.). *Risk and protective factors in the development of psychopathology* (pp. 52-66). New York: Cambridge University Press.

- Sanford, L. T., ve Donovan, M. E. (1984). *Women and Self-Esteem: Understanding and Improving the Way We Think and Feel About Ourselves*. Penguen Books.
- Schütz, A. (1998). Coping with treats to self-esteem: The differing patterns of subjects with high versus low trait self-esteem in first-person accounts. *European Journal of Personality*, 12, 169-186.
- Şentürk, S.S. (2010). *Liseli ergenlerin yalnızlık algısının sosyal beceri, benlik saygısı ve kişilik özellikleri bakımından değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini toparlama gücü ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26(3), 77-86.
- Tiikkainen, P. ve Heikkinen, R.L. (2005). Associations between loneliness, depressive symptoms and perceived togetherness in older people. *Aging and Mental Health*, 9(6), 526-534.
- Tuğrul, C. (1994). Alkoliklerin çocuklarının aile ortamındaki stres kaynakları, etkileri ve stresle başa çıkma yolları. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9, 57-73.
- Wei, M., Russell, D.W., ve Zakalik, R.A. (2005). Adult attachment, social self-efficacy, self-disclosure, loneliness, and subsequent depression for freshman college students: A longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 602-614.
- Werner, E.E. (1989). High-risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *American Journal of Orthopsychiatry*, 59, 72-81.
- Yıldırım, M. (2007). *Şiddete başvuran ve başvurmayan ergenlerin yalnızlık düzeyleri ve akran baskısı düzeyleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.