

ÜNİVERSİTE SON SINIF ÖĞRENCİLERİNİN BENLİK SAYGISI, YALNIZLIK DÜZEYLERİ VE EKİLEYEN FAKTÖRLERİN İNCELENMESİ*

Havva KAÇAN SOFTA¹, Gülşen ULAŞ KARAAHMETOĞLU¹,
Umut DEMİRCİ², Elif KILINÇ²,
Alim KANDEMİR², Burak DURAK²

ÖZET

Araştırma, 2012-2013 Eğitim-Öğretim döneminde Kastamonu Üniversitesi Son sınıfta Okuyan Öğrencilerin Benlik Saygısı, Yalnızlık Düzeylerini İncelemek ve Etkileyen Faktörleri belirlemek amacıyla tanımlayıcı olarak yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini, 1 Kasım 2012-1 Ocak 2013 tarihleri arasında Kastamonu Üniversitesi; Sağlık Yüksekokulu, Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu, Fen-Edebiyat Fakültesinde okuyan ve araştırmaya katılmayı kabul eden toplam 209 öğrenci oluşturmuştur. Veriler araştırmacılar tarafından oluşturulan öğrencileri tanımlayıcı form, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Araştırma öncesinde kurumlardan Kastamonu Üniversitesi Rektörlüğü aracılığıyla yazılı izin, öğrencilerden ise sözel onamları alınmıştır. Verilerin analizi, SPSS for Windows 17.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmanın değişkenleri için parametrik test varsayımlarından normal dağılım analizi uygulanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde; değişkenlerin normal dağılımını gösteren Kolmogorov Smirnov testi, Man Whitney-U testi, ikiden fazla grup durumunda parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Kruskal Wallis Testi kullanılmıştır. Benlik Saygısı ile yalnızlık düzeyi arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0.433$; $p=0,000<0.05$). Buna göre benlik saygısı arttıkça yalnızlık düzeyi azalmaktadır. Benlik saygısı ile yalnızlık düzeyi arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin benlik saygıları yüksek, yalnızlık düzeyleri düşük bulunmuştur. Ayrıca sosyo-ekonomik faktörlerden cinsiyet ve ekonomik durum yalnızlık düzeyini etkilemektedir.

Anahtar sözcükler: Benlik Saygısı, Yalnızlık, Öğrenci, Üniversite

*12. Ulusal hemşirelik Öğrencileri kongresinde 19-21 Nisan 2013 Tarihlerinde Poster Bildiri olarak sunulmuştur.

¹Öğr. Gör. Kastamonu Üniversitesi Fazıl Boyner Sağlık Yüksekokulu, Hemşirelik Bölümü-Kastamonu

²Kastamonu Üniversitesi Fazıl Boyner Sağlık Yüksekokulu, Hemşirelik Bölümü, 4 sınıf Öğrencileri-Kastamonu

İletişim/ Corresponding Author: Havva KAÇAN SOFTA

Geliş Tarihi / Received : 18.02.2014

Tel: 05057753893e-posta: kakanbe@hotmail.com

Kabul Tarihi / Accepted : 12.01.2015

AN ANALYSIS OF THE LEVEL OF SELF-RESPECT AND LONELINESS OBSERVED IN THE SENIOR UNIVERSITY STUDENTS AND THE INFLUENTIAL FACTORS

ABSTRACT

This research is done to define the level of self-respect and loneliness and the influential factors observed in Kastamonu University senior students of the 2012-2013 academic year. Totally 209 students from Kastamonu University Vocational School of Health, Vocational School of Physical Education and Faculty of Science & Letters who agreed to participate in the research from November, 1st to January, 1st make up the sample for the research. An identifying form prepared by the researchers to get to know the students, also Rosenberg Self-Concern Scale and UCLA Loneliness Scale are applied for the data. Beforehand, written permit of Kastamonu University Rectorate and oral consent of the students have been guaranteed. SPSS for Windows 17.0 programme is used to analyse the data of the research. As a conjecture of the parametric test, normal distribution analysis is applied for the variables of the research. For evaluation of the data, Kolmogorov Smirnov Test and Man Whitney-U Test are used for the normal distribution of the variables and Kruskal Whallis Test is used for the comparison of the groups in terms of parameters in case there are two groups. There is significant correlation between self-respect and the level of loneliness based upon statistics ($r=-0.433$; $p=0,000<0.05$).

According to that, the higher the self-respect is, the lower is the level of loneliness. Self-respect has negative influence on the level of loneliness. The students have high level of self-respect and low level of loneliness. Besides, socio-economic status affects the level of loneliness.

Key Words: Self-Respect, Loneliness, Student, University

GİRİŞ

Gençlik, insan yaşamının çocukluk ve yetişkinlik arasında yer alan genellikle 15 ile 25 yaşları arasında olan, genellikle coşkulu, atılgan ve çalkantılı bir dönem olarak bilinir. Üniversite gençliği, yaş dönemleri içerisinde, ergenlik döneminden yetişkinlik dönemine geçiş olan ergenliğin son evresindedirler (1). Bu nedenle bu dönem, genç bireyler için ruhsal açıdan oldukça çalkantılı bir gelişim dönemidir (2). Bu dönemde bireyler kendi gelişimini tamamlamaya, kimlik kazanmaya ve yetişkin olmaya hazırlanırken diğer taraftan üniversite hayatının getirdiği zorluklarla da baş etmek durumundadırlar (3,4,5,6).

Gençlik dönemi bunalımların öfkelerin, çatışmaların, kaygıların, yanılgıların, bencilliğin, başkaldırmanın sık görüldüğü, bocalama, çelişkiler ve kararsızlıklar dönemidir. Başlangıcı ve bitişi her bireye göre değişen önemli fiziksel, ruhsal ve toplumsal değişikliklerin görüldüğü bir dönemdir. Bu dönemin kendine özgü önemli kimi özelliklerini ele almamız gençliğin gösterdiği kimi ortak tepkileri ve tutumları anlamamız için gereklidir(1). Üniversite gençliği, toplum açısından değerlendirildiğinde, bir toplumun sosyokültürel yapısının en dinamik unsurudur. Bireyin toplumsal rolünü gereğince yerine getirebilmesi, toplum içinde bir anlam kazanabilmesi sağlıklı bir kişilik gelişimiyle mümkündür (7, 8).

Üniversite öğrencisinin ruhsal durumunda görülen değişiklikler, yetersizlikler ve depresif ruh hali zaman zaman ortaya çıkan ve sağlıklı bireyde görülebilen belirtiler olabilir (9). Bu değişikliklerin gencin ilişkilerini, performansını ve uyumunu bozacak şekilde artması ve uzun sürmesi önemli olup, bu konuda gözlem ve araştırmaların sürdürülmesi gerekir. Ülkemizde yapılan araştırmalara göre üniversite öğrencilerinin ruh sağlığına uyumunu etkileyen başlıca faktörler; aileden ayrılma, yeni çevre ve arkadaşlara uyum, yalnız kalma korkusu, ekonomik güçlükler, yurt hayatına alışma, iş bulma kaygısı, ders başarısı, karşı cins ile ilgili sorunlar, kimlik sorunları, sağlık sorunları, spor, sanat ve toplumsal etkinlikler için gerekli olanakların yokluğu üzerine odaklanmaktadır (9,10,11). Üniversite Öğrencisinin yaşadığı bu fırtınalı ve karışık dönemde sosyal ilişkilerinde eksiklik veya yetersizlik yaşaması ise onun sosyal yalnızlık yaşantıları ile tanışmasına neden olur. Yalnızlık, bireyin kişilerarası ilişkilerindeki yakınlık ihtiyacının giderilemediği ya da yetersiz olduğu zamanlarda ortaya çıkan, çoğunlukla istenmeyen, hoş olmayan

bir deneyimdir (12,13). Yalnız insanların sosyal etkileşimlerinde rahatsızlık yaşayıp kendini açma davranışlarında ve sosyal becerilerinde yetersizlik görülmüştür. Bu insanlar daha az sosyal risk alır, içe dönük, sıkılgan, benlik saygısı düşük, kaygılı ve depresif olurlar (9).

Benlik saygısı; kişinin kendine saygı duyması kadar kendine güven duyması kendini benimseyip değer vermesi, kendini beğenmesi, onaylaması, kendisinden hoşnut olması, kendini olumlu ve sevilmeye değer bulması olarak tanımlanmaktadır. Benlik saygısı gerçeklikten çok bir algı olarak da tanımlanabilir (14). Rosenberg, benlik saygısını “bireyin kendisi ile ilgili yaptığı, sonrada bunu alışkanlıkla benimsediği değerlendirmeleri” olarak tanımlamaktadır. Benlik saygısının yönünün, bireyin kendine ilişkin yaptığı olumlu veya olumsuz değerlendirmeler sonucunda belirlendiği ileri sürülmekte ve kişinin kendine değerlendirmede olumlu bir tutum içindeyse benlik saygısının yüksek, olumsuz bir tutum içindeyse benlik saygısının düşük olduğunu belirtmektedir (15).

Literatürde benlik saygısı “bireyin kendine özgü olarak yaptığı, benimsediği ve devam ettiği değerlendirmesi” şeklinde tanımlanmakta; bununla birlikte gerçek benlik saygısı, kişi kendini gerçekten değerli ve önemli görür ve savunucu benlik saygısında da kişi kendini gerçekten değersiz görür, fakat bunu tehdit olarak kabul etmeye bilir denilmektedir (1,14,16,17). Maslow bir insanın benlik saygısını geliştirebilmesi için önceki ilk üç ihtiyacın giderilmesi, aynı zamanda kabul görmesi ve koşulsuz sevilmesi gerektiğini ve yüksek benlik saygısına sahip olmanın psikolojik anlamda sağlıklı kişilerin özelliği olduğunu belirtmektedir (16).

Benlik saygısı ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki vardır. Benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur (18). Kişi kendini eleştirebilir ya da kendini tümten olumlu bulabilir. Kişinin kendini beğenmesi, kendi benliğine saygı duyması için üstün niteliklerinin olması gerekmez, çünkü benlik saygısı, kendini olduğundan aşağı ya da olduğundan üstün görmeksizin kendinden memnun olma, kendini olumlu, beğenilmeye, sevilmeye değer bulma ve özüne güvenmeyi sağlayan olumlu bir ruh halidir (6). Literatüre baktığımızda, benlik saygı düşük olan bireylerin daha çok ruhsal problemler yaşadıkları sosyal ilişkilerinin kısıtlı olduğu, içe dönük yapılarının olduğu ve yalnızlığı tercih ettikleri bildirilmiştir (9,18).

Üniversite öğrencilerinin benlik saygılarını ve yalnızlık düzeylerini etkileyen bazı değişkenlerin olduğu vurgulanmaktadır. Bunlardan bazıları; cinsiyet, kişinin geldiği aile, ana baba, eğitim düzeyi, meslekleri, ekonomik durumlarıdır. Ayrıca, annenin çalışma durumundan, sosyoekonomik düzeyden, demokratik, otoriter ve ilgisiz anne-baba tutumlarından, doğum sırası ve kardeş sayısı, sosyal destek gibi bir takım değişkenlerden de etkilenmektedir (1,17,18).

Araştırma üniversite son sınıf öğrencilerinde benlik saygısı ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi, sosyo-demografik faktörlerin etkisinin araştırılması amacıyla planlanmıştır. Bu çalışmada benlik saygısı ve yalnızlık arasında ilişki olup olmadığına da cevap aranacaktır.

MATERYAL VE METOD

Araştırma, Kastamonu Üniversitesi 4, sınıf öğrencilerinin benlik saygısı ve yalnızlık ölçek puanlarının demografik özelliklere göre incelenmesi amacıyla yapılan tanımlayıcı bir çalışmadır. Araştırmanın evrenini Kastamonu Üniversitesi 4,sınıfta okuyan öğrenciler oluşturmaktadır. Evrenin tamamı örnekleme alınamamıştır, çünkü araştırma ile ilgili bilgi verildikten sonra 340 öğrenciden anket uygulamayı kabul eden toplam 209 öğrenciye uygulanmıştır. Araştırmanın uygulama sürecinde Fazıl Boyner Sağlık Yüksekokulu, Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu Müdürlüğü'nden ve Fen-Edebiyat Fakültesi Dekanlığı'ndan gerekli izinler alınmış ve anket uygulama sürecinden önce öğrencilere gerekli açıklamalar yapılmış ve sözel onamları alınmıştır. Anket araştırmacılar tarafından öğrencilere 1 Kasım 2012- 1 Ocak 2013 tarihleri arasında uygulanmıştır. Öğrencilerin anketi yanıtlamaları ortalama 10-15 dakika sürmüştür. Uygulama esnasında öğrencilerin anket formuna ve anket formunda bulunan ifadelerle ilişkin soru sormalarına izin verilmiş ve gerekli açıklamalar yapılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler SPSS for Windows 17.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları (Sayı, Yüzde, Ortalama, Standart sapma) kullanılmıştır.

Verilerin değerlendirilmesinde gruptaki denek sayısı yeterli değilse ya da denek sayısı yeterli olduğu halde veri parametrik test varsayımlarını yerine getiremiyorsa parametrik

olmayan yöntemler kullanılır. Araştırmanın değişkenleri için parametrik test varsayımlarından normal dağılım analizi uygulanmıştır.

Değişkenlerin normal dağılımını gösteren Kolmogorov Smirnov testi sonucunda değişkenlerin normal dağılım göstermediği görülmektedir. Verilerin analizinde parametrik olmayan yöntemler tercih edilmiştir. (Yanlızlık Düzeyi $p=0,002$, Benlik Saygısı $p= 0,001$)

Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup arasındaki farkı Man Whitney-U testi, ikiden fazla grup durumunda parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Kruskal Whallis Testi ve farklılığa neden olan grubun tespitinde Man Whitney-U testi kullanılmıştır. Araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri arasındaki ilişkiyi Spearman korelasyon analizi ile test edilmiştir. Ölçekler arasındaki korelasyon ilişkileri aşağıdaki kriterlere göre değerlendirilmiştir (19).

Elde edilen bulgular %95 güven aralığında, %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

“Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği”. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışması Çuhadaroğlu tarafından yapılmıştır (20). Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin 11 alt ölçeği bulunmaktadır. Bunlar: “Benlik Saygısı, Kendilik Kavramı Sürekliliği, Eleştiriye Duyarlılık, Tartışmalara Katılma, Kişilerarası İlişkilerde Tehdit Hissetme, İnsanlara Güven Duyma, Depresif Duygulanım, Hayalperestlik, Ana-Baba İlgisi, Psişik İzolasyon ve Psikosomatik Belirtiler” göstermedir (20). Bu araştırmada benlik saygısı alt ölçeği kullanılmıştır. Rosenberg benlik saygısı ölçeğinden yüksek puan düşük benlik saygısını göstermektedir. Rosenberg Benlik Saygısı alt testinden yanıtlar 0-6 puan ile değerlendirilir. Puanların yorumlanmasında; 0-1 puan alanların “yüksek”; 2-4 puan alanların “orta”, 5-6 puan alanların ise “düşük” benlik saygısına sahip oldukları kabul edilir (20).

BULGULAR

Bu bölümde, araştırma probleminin çözümü için, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinden ölçekler yoluyla toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır.

Üniversite öğrencilerinin öğrenim gördüğü bölüme göre %39.7’si hemşirelik, %9.1’i biyoloji, %28.7’si beden eğitimi, %9.6’si tarih, %10.5’i felsefe, %2.4’ü fizik olarak

dağılmaktadır. Üniversite öğrencilerinin yaşa göre %92.8'i 21-24 yaş, %7.2'si 25 yaş ve üzerinde iken, %64.6'sı kız, %35.4'ü erkek olarak dağılmaktadır.

Tablo 1. Öğrencilerin Demografik Özelliklerine İlişkin Dağılımları(n=209)

Tanımlayıcı Özellikler	Gruplar	Frekans(n)	Yüzde (%)
Bölüm	Hemşirelik	83	39,7
	Biyoloji	19	9,1
	Beden Eğitimi	60	28,7
	Tarih	20	9,6
	Felsefe	22	10,5
	Fizik	5	2,4
Yaş	21-24 yaş	194	92,8
	25 yaş ve üzeri	15	7,2
Cinsiyet	Kız	135	64,6
	Erkek	74	35,4
Mezun olduğu lise türü	Düz lise	116	55,5
	Süper lise	35	16,7
	Anadolu lisesi	58	27,8
Şuan Kaldığı Yer	Ailemle birlikte	37	17,7
	Arkadaşlarımla evde	96	45,9
	Yurtta	76	36,4
Babasının Öğrenim Durumu	İlkokul	60	28,7
	Ortaokul	40	19,1
	Lise	67	32,1
	Üniversite	42	20,1
Babasının Mesleği	İşçi	50	23,9
	Memur	42	20,1
	Serbest meslek	59	28,2
	Diğer	58	27,8
Annesinin Öğrenim Durumu	İlkokul	118	56,5
	Ortaokul	27	12,9
	Lise	53	25,4
	Üniversite	11	5,3
Annesinin Mesleği	Ev hanımı	181	86,6
	Memur	11	5,3
	Diğer	17	8,1
Ailesinin Aylık Geliri	500 tl ve altı	6	2,9
	500 tl-1000 tl	50	23,9
	1000 tl-2000 tl	92	44,0
	2000 tl-3000 tl	40	19,1
Herhangi Fiziksel Engelinin Olup Olmama Durumu	Hayır	201	96,2
	Evet	8	3,8
Kronik Rahatsızlığının Olup Olmama Durumu	Hayır	199	95,2
	Evet	10	4,8
Boş zamanı değerlendirilmede uğraşı olma durumu	Hayır	81	38,8
	Evet	128	61,2
	Toplam	209	100,0

Üniversite öğrencilerinin şuan kaldığı yere göre %17.7'si ailele birlikte, %45.9 arkadaşlarıyla evde, %36.4'ü yurttta kalmakta, üniversite öğrencilerinin babasının mesleğine göre %23.9'ü işçi, %20.1'i memur, %28.2'si serbest meslek, %27.8'i diğer olarak dağılmaktadır. Üniversite öğrencilerinin annesinin öğrenim durumuna göre %56,5'i ilkokul, %12,9'ü ortaokul, %25,4'ü lise, %5,3'ü üniversite olarak dağılmakta, annesinin mesleğine göre ise %86.6'sı ev hanımı, %5.3'ü memur, %8.1'i diğer olarak dağılmaktadır. Üniversite öğrencilerinin ailesinin aylık gelirine göre %2.9'ü 500 TL ve altı, %23.9'ü 500tl-1000tl, %44.0'ü 1000tl-2000tl, %19.1'i 2000tl-3000tl, %10.0'ü 3000tl ve üzeri olarak dağılmaktadır. Üniversite öğrencilerinin herhangi fiziksel engelinin olup olmama durumuna göre %96.2'si hayır, %3.8'i evet olarak dağılmaktadır. %4.8'i kronik bir sağlık sorununa sahip olduğunu, %38.8'i boş zamanlarını değerlendirdiği bir uğraşısının olmadığını, %61.2'sinin ise bir uğraşısı bulunmaktadır (Tablo1).

Tablo 2. Öğrencilerin Yalnızlık ve Benlik Saygısı Puan Ortalamaları(n=209).

	N	Ort	Ss	Min.	Max.
Yalnızlık Düzeyi	209	35.610	11.125	20.00	67.00
Benlik Saygısı	209	21.680	5.182	8.00	30.00

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve benlik saygısı düzeylerinin ortalamaları incelendiğinde, “yalnızlık düzeyi” ortalaması (35.61 ± 11.12); benlik saygısı ortalaması (21.68 ± 5.18) düzeyde olduğu görülmektedir (Tablo2).

Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyi, benlik saygısı puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$). Bölümler arasında puan farkı bulunmaktadır. Hemşirelik Bölümü öğrencilerinin yalnızlık puan ortalamaları diğer bölümün öğrencilerine göre daha yüksek iken benlik saygısı puan ortalamaları da yüksek bulunmuştur(Tablo3).Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyi ortalamalarının kronik rahatsızlığının olup olmama durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.($p=0,008<0,05$). Kronik rahatsızlığı olmayan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyi ($x=35,070$), kronik rahatsızlığı olan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyinden ($x=46,400$) düşük bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı puanları ortalamalarının kronik rahatsızlığının olup olmama durumu değişkenine göre anlamlı bir

farklılık göstermektedir($p=0,017<0,05$).Kronik rahatsızlığı olmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı puanları ($x=21,890$), kronik rahatsızlığı olan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı puanlarından ($x=17,400$) yüksek bulunmuştur (Tablo3).

Tablo 3. Öğrencilerin Yalnızlık ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre Puan Ortalamaları (n=209)

	Cinsiyet	N	Ort	Ss	MW	p
Yalnızlık Düzeyi	Kız	135	35.760	11.536	4 977.500	0.967
	Erkek	74	35.340	10.405		
Benlik Saygısı	Kız	135	21.520	5.484	4 897.000	0.814
	Erkek	74	21.970	4.602		
	Yaş	N	Ort	Ss	MW	p
Yalnızlık Düzeyi	21-24 yaş	194	35.700	11.020	1 284.500	0.450
	25 yaş ve üzeri	15	34.400	12,772		
Benlik Saygısı	21-24 yaş	194	21.710	5,063	1 428.500	0.906
	25 yaş ve üzeri	15	21.330	6,737		
	Bölüm	N	Ort	Ss	KW	p
Yalnızlık Düzeyi	Hemşirelik	83	36.120	11.411	0.945	0.967
	Biyoloji	19	34.420	11.017		
	Beden Eğitimi	60	35.850	10.266		
	Tarih	20	35.000	11.585		
	Felsefe	22	35.270	13.224		
	Fizik	5	32.600	9.154		
Benlik Saygısı	Hemşirelik	83	22.330	4.988	5.666	0.340
	Biyoloji	19	19.680	5.588		
	Beden Eğitimi	60	21.970	4.773		
	Tarih	20	21.600	5.041		
	Felsefe	22	21.090	6.248		
	Fizik	5	18.000	6.042		
Kronik hastalık olma durumu		N	Ort	Ss	MW	p
Yalnızlık Düzeyi	Hayır	199	35.070	10.776	497.000	0.008
	Evet	10	46.400	13.032		
Benlik Saygısı	Hayır	199	21.890	5.079	550.000	0.017
	Evet	10	17.400	5.641		

Tablo 43. Öğrencilerin Yalnızlık ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Ailesinin Aylık Gelir Durumlarına Göre Puan Ortalamaları(n=209)

	Aylık gelir durumu	N	Ort	Ss	KW	p
Yalnızlık	500 tl ve altı	6	53.830	7.574	21.539	0.000
Düzeıı	500 tl-1000 tl	50	36.600	11.475		
	1000 tl-2000 tl	92	36.100	10.472		
	2000 tl-3000 tl	40	30.180	8.366		
	3000 tl ve üzerı	21	36.240	12.332		
Benlık	500 tl ve altı	6	18.000	8.319	3.998	0.406
Saygısı	500 tl-1000 tl	50	20.700	5.977		
	1000 tl-2000 tl	92	22.230	4.355		
	2000 tl-3000 tl	40	22.600	4.882		
	3000 tl ve üzerı	21	20.900	5.612		

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyi ortalamalarının ailesinin aylık geliri değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini baktığımızda aralarındaki fark anlamlı bulunmuştur($p=0,000<0.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Buna göre; ailesinin aylık geliri 500 tl ve altı olan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyi ($53,830 \pm 7,574$), ailesinin aylık geliri 500tl-1000tl olan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyinden ($36,600 \pm 11,475$) yüksek bulunmuştur. Ailesinin aylık geliri 500 TL ve altı olan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyi ($53,830 \pm 7,574$), ailesinin aylık geliri 1000tl-2000tl olan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyinden ($36,100 \pm 10,472$) yüksek bulunmuştur. Ailesinin aylık geliri 500 tl ve altı olan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyi ($53,830 \pm 7,574$), ailesinin aylık geliri 2000tl-3000tl olan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyinden ($30,180 \pm 8,366$) yüksek bulunmuştur. Ailesinin aylık geliri 500 tl ve altı olan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyi ($53,830 \pm 7,574$), ailesinin aylık geliri 3000tl ve üzerı olan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyinden ($36,240 \pm 12,332$) yüksek bulunmuştur. Ailesinin aylık geliri 500tl-1000tl olan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyi ($36,600 \pm 11,475$), ailesinin aylık geliri 2000tl-3000tl olan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyinden ($30,180 \pm 8,366$) yüksek bulunmuştur. Ailesinin aylık

geliri 1000 tl-2000 tl olan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyi ($36,100 \pm 10,472$), ailesinin aylık geliri 2000 tl-3000 tl olan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyinden ($30,180 \pm 8,366$) yüksek bulunmuştur. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı puanları ortalamalarının ailesinin aylık geliri değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; grup ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($p > 0.05$) (Tablo4).

Tablo 5. Öğrencilerin Yalnızlık ve Benlik Saygısı Düzeyleri Aralarındaki İlişki (n=209)

Boyut	Boyut	N	r	p
Benlik Saygısı	Yalnızlık Düzeyi	209	-0.433**	0.000

Benlik Saygısı ile yalnızlık düzeyi arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = -0.433$; $p = 0,000 < 0.05$). Buna göre benlik saygısı arttıkça yalnızlık düzeyi azalmaktadır (Tablo5).

TARTIŞMA

Yalnızlık; sıkıntılı, acı veren bir deneyim olarak kabul edilir dolayısıyla insanların uzak durmayı istedikleri bir konumdur. Rokach ve Brock (1997), çalışmalarında yalnızlıkla başa çıkmak ve yalnızlığın nasıl deneyimlediğine yönelik insandan insana farklılık gösteren bir durum olduğunu belirtmişlerdir (21). Literatürde insanların %15 ile %28 oranında kendilerini yalnız olarak tanımladıkları bilgisi mevcuttur (22). Bu yalnızlık hissinin ergenlik ve erken yetişkinlik evresinde daha da artış gösterdiği, %25.9 oranında erkeklerde, %16.7 oranında kadınlarda gözlemlendiği belirtilmiştir (23). Bizim çalışmamızda, kız ve erkek öğrencilerin yalnızlık puan ortalamaları ve benlik saygısı arasında fark bulunmamıştır. Demografik değişken olarak cinsiyetin etkisi incelendiğinde yaş ile benzer şekilde anlamlı düzeyde bir farklılaşmadan bahsedilemeyeceği görülmüştür. Literatürde yalnızlığa yönelik ilk kapsamlı araştırmayı gerçekleştirmiş olan Weiss, cinsiyetin yalnızlık düzeyinde herhangi bir anlamlı farklılaşma yaratmadığını belirtmiştir. Knox, Vail - Smith, ve Zusman'da yıllar sonra oluşturdukları benzer çalışmada herhangi bir cinsiyet farklılığından söz edilemeyeceğini saptamışlardır. Onlardan farklı olarak özellikle öğrencilerle çalışılmış birkaç araştırmada cinsiyetin önemli bir faktör olduğunun ifade edildiği görülmektedir. Bunlardan birinde, Yang

erkek öğrencilerin kadınlara nazaran daha yalnızlık hissettiklerini belirtmiştir (25). Farklı olarak, Page ve Cole ise kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha yüksek düzeyde yalnızlık tariflediklerini belirtmişlerdir (26). Kozaklı'nın çalışmasında erkek ve kız öğrencilerin yalnızlık puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (27). Kutlu, yetiştirme yurdunda ve ailesiyle birlikte kalan gençlerin yalnızlık düzeylerini incelediği çalışmasında, kızların yalnızlık düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu belirtmiştir (28). Bu çalışma bulguları, erkeklerin daha düşük düzeyde yalnızlık, daha yüksek düzeyde benlik saygısı ifade ettiklerini fakat cinsiyete bağlı farklılaşmanın anlamlı düzeyde olmadığını göstermektedir. Dolayısıyla bu çalışmada beklenenden farklı bir sonuç yani erkek ve kız öğrencilerin benlik saygısı ve yalnızlık düzeyi arasında ilişki bulunmamıştır.

Demografik değişkenlerden biri olarak yaşın yalnızlık ve benlik saygısı düzeyi için anlamlı düzeyde farklılaşma yaratıp yaratmadığı incelendiğinde, herhangi bir etkisinden söz edilemediği görülmüştür. Khatib üniversite öğrencilerinin benlik saygı ve yalnızlık düzeylerinin ilişkisini incelediği çalışmasında, yaş arttıkça azalan bir yalnızlık ve artan bir benlik saygısı ifade etmiştir (23). Yaşla benlik saygısı arasındaki pozitif korelasyon Ahmadi ve arkadaşlarının çalışmasında da desteklenmiştir (29). Benzer şekilde yaş ile azalan bir yalnızlık düzeyi olduğunu, genç yaşlarda hissedilen yalnızlığın daha ciddi boyutlarda olduğunu saptamışlardır. Bu bulgular, çalışma sonuçları ile farklılık göstermektedir. Bu çalışmada yaşın önemli bir farklılaşma yaratmamış olmasının nedeni söz konusu yaş aralıklarının oldukça kısıtlı olması olabilir. 21-25 yaş arası bir seçim ve gruplamada ciddi farklılıkların gözlemlenemiyor olması doğal karşılanabilir. Fakat ortalamalar incelendiğinde, 21-24 yaş arası 24 yaş üzerine oranla daha yüksek düzeyde yalnızlık tariflemiştir. Bu da literatür ile uyumlu bir sonuçtur. Altıok ve ark'nın çalışmasında da yaş ile benlik saygısı arasında anlamlı ilişki bulunmuştur (18). Elde edilen çalışma bulguları, ne anne ne baba eğitim düzeyinin çocukların benlik saygısı ve yalnızlık düzeylerinde etki sahibi olmadıklarını göstermektedir. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, Yaacob ve arkadaşları üniversite öğrencilerinin düşük benlik saygısı ve yüksek yalnızlık düzeyleri ile başa çıkılabilmesi adına aile ve okuldaki eğitimcilerin önemini ifade ettiği görülmektedir. Onlara göre öğrencilerin bu sıkıntılardan hasar almadan kurtulabilmeleri eğitilmiş ve çocuğunu tanıyan ebeveynler sayesinde olabilir. Bu doğrultuda, özellikle ebeveynlere yönelik eğitimlerin önemi ön plana çıkmaktadır. Dolayısıyla literatürden farklı bir sonuç alındığı belirtilebilir. Kronik bir rahatsızlığın insanların benlik imajına yönelik algısını olumsuz etkilediği düşünülmektedir

(31). Bunun nedeni, bu rahatsızlık sebebiyle azalan yaşam kalitesi, işlevsellik ve bunlarla ilgili negatif günlük yaşam problemlerin etkisi olarak düşünülebilir (32). Bu bilgiler ışığında, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve benlik ortalamalarının kronik rahatsızlığın var olup olmadığı değişkeni ile farklılaşmış olması anlamlıdır. Literatür ile paralellik gösteren bu sonuç, özellikle kronik rahatsızlığı olan gençler ile ilgilenilmesi, düşük benlik saygısı ve yüksek yalnızlık düzeyinin tariflenmesi adına desteklenmeleri gerekliliğini gözler önüne sermektedir. Bu açıdan, önlem almaya yönelik risk gruplarının belirlenmesi adına fayda sağlayacaktır. Özellikle yalnızlık değişkeni için aylık gelirin anlamlı düzeyde farklılaşma yarattığı görülmektedir. Literatürde, düşük gelir ve sosyoekonomik statünün bireyin refahını olumsuz etkilediği bilindiğinden yalnızlık hissini arttıracığı ve benlik saygısını düşüreceği ifade edilmiştir (33). Bu doğrultuda, elde edilen sonuçlarda ailenin aylık geliri arttıkça, gençlerdeki yalnızlık seviyesinin de azalıyor olması anlamlıdır. Bu ilişki anlamlı düzeydedir. Artan maddi refah ile gençlerin sosyal ortamlara daha rahat girebilmeleri, maddiyatları sorun teşkil etmediği için arkadaşları ile daha rahat vakit geçirebilmeleri burada etken gösterilebilir. Yine maddi gelirin artışı ile benlik saygısının da arttığı gözlemlense de bu farklılaşmanın anlamlı düzeyde olmadığı dikkat çekmektedir. Altıok ve ark. çalışmasında, maddi yetersizlik yaşamayanların yaşayanlara göre benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (18). Başka bir çalışmada Veselskal ve arkadaşları, düşük sosyo-ekonomik düzeyi ile düşük benlik saygısı arasında bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır (34).

Benlik saygısı ruh sağlığının önemli bir bileşeni olarak kabul edilmiştir. Benlik saygısı, kendini yalnız hisseden bir üniversite öğrencisi için bu yalnızlık ile ilgili önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir ve öğrencinin davranışlarını yorumlamak adına katkı sağlamaktadır (35,36). Bandura'ya göre, benlik saygısı kişinin kendini değerlendirme pozitifliği olarak tanımlanabilir (37). Literatürde, benlik saygısının hem kendini yalnız hissetme hem de depresyon düzeyi ile ilişkili olduğuna yönelik çalışmalar mevcuttur (36).

Bu çalışmaların genel içeriği incelendiğinde, benlik saygısının öneminin daha çok vurgulandığı dikkat çekmektedir. Burada özellikle genç yaşta öğrenciler için söz konusu olan yüksek benlik saygısının yalnızlık hissini azaltıcı ve depresif belirtileri önleyici etkisi ön plana çıkmaktadır. Bu doğrultuda benlik saygısı düzeyleri ile yalnızlık algısının incelendiği çalışmada iki olgu arasındaki ilişkinin anlamlı düzeyde çıkmış olması (Tablo 5), çalışmanın hipotezini destekler niteliktedir.

Gençlerin sağlıklı psikososyal gelişimlerini tamamlamaları, başarılı bir akademik yaşama sahip olmaları ve böylelikle ileriye dönük problem yaşamamaları için iç görü sağlayacaktır. Öğrencilere yönelik sosyal destek imkanı verecek programların oluşturulması gerekli görülmektedir (30).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak; Benlik saygısı arttıkça, yalnızlık düzeyi azalmaktadır. Benlik saygısı ve yalnızlık düzeyini etkileyen sosyodemografik değişkenlere baktığımızda, cinsiyet faktörünün önemli olmadığı ancak erkeklerde yalnızlığın daha düşük, benlik saygısının daha yüksek olduğu cinsiyete bağlı farklılaşmanın olmadığı, aynı şekilde yaşın etkili olmadığı, okunan bölümler açısından fark olmadığı, öğrencilerin anne ve baba eğitim durumu ile mesleği açısından etkili olmadığı görülmüştür. Bunun yanında kronik rahatsızlığa sahip olan öğrencilerin benlik saygısı düşük yalnızlık düzeyi yüksek bulunmuştur. Ailesinin aylık geliri düşük olan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyi yüksek bulunurken, ailenin aylık geliri yüksek olan öğrencilerin yalnızlık düzeyi daha düşük bulunmuştur.

Bu sonuçlar doğrultusunda; üniversite son sınıf öğrencilerinde yalnızlık düzeylerinin önemsenecek boyutlarda olduğu, düşük benlik saygısının bu yalnızlık algısını muhtemelen artırır nitelikte olduğu görülmüştür. Bu sebeple öğrencilere üniversitelerin danışmanlık merkezleri ve psikolojik danışmanlık birimleri tarafından sosyal destek programları oluşturulması önemlidir. Üniversiteye başlama sebebiyle bulunduğu bölgeden uzaklaşan, yurda ya da öğrenci evine taşınan, flört ilişkileri başlayan biten öğrencilerin yalnızlık seviyelerini etkileyecek birçok faktör olduğundan bu tür destek programları sorun yaşanmasını önleyebilecektir. Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerini etkileyen çeşitli faktörlerin ayrı ayrı incelenmesi ve benlik saygısı ve yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkinin farklı fakülte ve yüksekokullardan daha geniş bir örneklem grubu ile çalışılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

1. Kulaksızoğlu A. Ergenlik Psikolojisi. Remzi Kitabevi, 2006. İstanbul.
2. Özdel L, Bostancı M, Özdel O, Oğuzhanoğlu NK. Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler Ve Sosyo-demografik Özelliklerle İlişkisi. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 2002; 3: 155-161.

3. Hofling C, Leininger M. Hemşirelikte Ana Psikiyatrik Kavramlar. Kumral A, çeviren. II. Baskı. İstanbul: Doğan Ofset-2008. ss: 398-399.
4. Özbay H, Göka E, Kılınç EZ. Ruh Sağlığı ve Psikiyatri I. Baskı. İstanbul: Songür Yayıncılık-1994.ss:141-145.
5. Yüksel N. Ruhsal Hastalıklar. III. Baskı. İstanbul Nobel Tıp Kitabevi-2006.ss: 566-576.
6. Yörükoğlu A. Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar. XI. Baskı. Ankara: Özgür yayınları-2000. ss: 125-135.
7. Esenay FI. Yüksek Lisans Tezi; “Üniversite Öğrencilerinde Sağlık Davranışlarının Sosyal Destek Ve Benlik Saygısı İle İlişkinin İncelenmesi”, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü-2002.
8. Yaratan H, Yücesoylu R. Self-Esteem, Self-Concept, Self-Talk And Significant Others’ Statements İn Fifth Grade Students: Differences According To Gender And School Type. *Procedia Social and Behavioral Sciences*,2010; 2 : 3506–3518.
9. İnanç N, Savaş HA, Tutkun H, Herken H, Savaş E. Gaziantep Üniversitesi Mediko-Sosyal Merkezi’nde Psikiyatrik Açidan İncelenen Öğrencilerin Klinik Ve Sosyo-Demografik Özellikleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 2004;5:222-230.
10. Banoğlu R, Çetin Ş. Üniversite Gençliğinin Sorunları. 27. Ulusal Psikiyatri Kongresi Bildirileri; Antalya. 1991. 82-83.
11. Karagözoğlu Ş, Kahve E, Koç Ö, Adamişoğlu D. Self Esteem And Assertiveness Of Final Year Turkish University Students, *Nurse Education Today* ,2008;28, 641–649.
12. Peplau LA, D Perlman. "Loneliness: A Sourcebook of Current Theory; Research and Therapy". New York: Wiley-Interscience,1982.
13. Sullivan HS. *Interpersonal theory of personality*. New York: Norton Company Inc,1953.
14. Bilgin Ş. Ergenlerde Kaygı ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi,2001.
15. Satılmış G. Yetiştirme Yurdunda Yaşayan Ergenlerde Benlik Saygısı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi,1988.
16. Arıca OT. Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı ve Denetim Odağı İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi,1995.
17. Bozkurt E. Bireylerin İletişim Sorunları ve İletişim Becerilerinin Geliştirilmesi, *Milli Eğitim Dergisi*, 1999;Sayı 142.

18. Altıok HÖ, Ek N, Koruklu N. Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygı Düzeyi ile İlişkili Bazı Değişkenlerin İncelenmesi, Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi,2010;1(1),99-116.
19. Kalaycı Ş.SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri, Ankara: 3.Baskı Asil Yayın. Dağıtım, Ankara,2008.
20. Çuhadaroğlu F. Adölesanlarda Benlik Saygısı. Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara,1986.
21. Rokach A, Brock H. Loneliness and The Effects Of Life Changes. The Journal of Psychology,1997; 131, 284–298.
22. Knox D, K Vail, Smith K, ve Zusman M.The Lonely College Male. International Journal of Men'sHealth, 2007;6(3), 273–279.
23. Khatib S. Exploringthe Relationship Among Loneliness, Self-esteem, Self –efficacy and Gender In United Arab Emirates College Students. Europe’s Journal of Psychology,2012; 8(1), 159-181.
24. Weiss RS.“Loneliness: The Experience Of Emotion And Social Isolation”,Cambridge, MA: MIT Press.1973.
25. Yang J. Relationship Between Gender Traits And Loneliness: The Role Of Self Esteem.Master Tezi.Erişim:http://bir.brandeis.edu/handle/10192/23150.2009.
26. Page RM, Cole G. Demographic Predictors Of Self Reported Loneliness In Adults. Psychological Reports,1991; 68, 939–945
27. Kozaklı H. Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık Ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Karsılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Mersin: Mersin Üniversitesi SosyalBilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı.2006.
28. Kutlu M. Yetiştirme Yurdunda Ve Ailesiyle Birlikte Kalan Öğrencilerin Yalnızlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. VII. Ulusal Psikoloji ve Rehberlik Danışma Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı, Ankara: Pegem Yayıncılık,2003;11.
29. Ahmadi J, Kamel M, Ahmed M, Bayoumi F ve Moneenum A. Dubai Medical College Students’ Scores On The Beck Depression Inventory. Iranian Red Crescent Medical Journal, 2008;10(3), 169–172.
30. Yaacob S, Uba I, Juhari R. ve Abu M. (2012) Does Self-Esteem Mediate The Relationship Between Loneliness And Depression Among MalaysianTeenagers? Pertanika J. Soc. Sci. and Hum.2012; 20 (1): 179 – 188.

31. Jackson M, Vessey A. Primary Care Of The Child With Chronic Condition, 4th ed., Mosby U.S.A. s. 54.2004.
32. Wilma P. Health And Illness Perspectives, Chronic Illness, 7th ed.;2003; 71 -85.
33. Savikko N, Routasalo P, Tilvis RS, Strandberg TE, Pitkala KH. Predictors And Subjective Causes Of Loneliness In An Aged Population. Archives of Gerontology& Geriatrics.;2005;41(3):223–233
34. Veselska1 Z,Geckova1 A.M, Gajdosova B, Orosova O, Dijk1 JPV, Reijneveld SA. Socio-Economic Differences In Self-Esteem Of Adolescents Influenced By Personality, Mental Health And Social Support, European Journal of Public Health,2009;20(6), 647–652.
35. Taylor SE, Brown JD. Illusion And Well -Being: A Social Psychological Perspective On Mental Health. Psychological Bulletin, 1988;103, 193–210.
36. Hobfoll SE, London P. The Relationship Of Self Concept And Social Support To Emotional Distress Among Women During War. Journal of Social and Clinical Psychology, 1986;4, 189–203.
37. Bandura A. Self -efficacy: The Exercise Of Control . New York: W.H. Freeman. 1997.