

**BİR YATILI OKULDA ÖĞRENİMİNİ SÜRDÜREN
PARÇALANMIŞ VE TAM AİLEDEN GELEN
ERGENLERİN BENLİK VE YALNIZLIK ALGILARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİNE
İLİŞKİN BİR ÇALIŞMA**



2016, Vol. 2016(1) 15–23
DOI: 25.1234/0123456789

www.ejoir.org

**A STUDY ON THE RELATIONSHIP BETWEEN THE
PERCEPTIONS OF SELF AND LONELINESS
AMOND THE ADOLESCENTS FROM A BOARDING
SCHOOL WITH SINGLE PARENT FAMILY AND
INTACT FAMILY**

İkbal İÇER

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Hizmet Anabilim Dalı

Özet

Bu araştırma, bir yatılı okulda öğrenimini sürdüren 15-18 yaş grubundaki parçalanmış aileden gelen ve tam aileye sahip ergenler arasında yalnızlık duygusu, yalnızlıkla baş etme yöntemleri ve yalnızlığın benlik algıları ile ilişkisini inceledi. Çalışmanın örneklemini Ankara'nın Güdül ilçesinde bulunan bir Fen Lisesinde okuyan 259 öğrenci arasından öncelikle tam ve parçalanmış aileye sahip olup olmadıkları belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan öğrenci-veli profili belirleme kağıdı uygulanmış sonrasında 32 öğrencinin parçalanmış aileden geldiği tespit edilmiş ve bu gruptan da gönüllülük esasına dayalı 10 öğrenci belirlenmiştir. Karşılığında da yine gönüllülük esaslı 10 tam aileye sahip öğrenci belirlenerek öğrencilere UCLA yalnızlık ölçeği ile Rosenberg Benlik Algısı ölçekleri uygulanmıştır. Veriler SPSS 16 programı ile analiz edilmiştir. Ölçekler belirlenen örnekleme veri toplama aracı olarak kullanılmış olup ölçeklerin geçerlik ve güvenilirlik testleri daha önceden yapılmıştır. Benlik puanları ile yalnızlık puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Güvenirlik sınırda çıkmıştır fakat örneklem için belirlenen sayının azlığından ötürü olduğu düşünülmektedir. Ergenlerin aile yapılarının benlik saygılarına ya da yalnızlık durumlarına etkisi anlamında bir ilişki saptanamamıştır.

Anahtar kelimeler: Yalnızlık, Benlik Saygısı, Ergenler, Yatılı Okul, Tam ve Parçalanmış Aile

Abstract

This research examined the relationship between the senses of loneliness and self-esteem and the strategies on how to cope with the sence of loneliness among the adolescents, aged between 15-18, coming from single parent family and intact family. The sample of the study is determined from a Science High School in the district of Ankara, Güdül. the participants are chosen from 259 students through a paper prepared by the researcher to distinguish whether the adolescents have single parent family or intact family and after that 32 students have been determined that they have got single parent family and the ten of this 32 students on a voluntary basis have been chosen. As opposed to this ten adolescents with intact family have been chosen and then the UCLA Loneliness Scale and Rosenberg Self Esteem Perception Scale have been applied to these twenty students. The outputs have been analysed via SPSS 16 statistics program. The scales have been used as a tool to collect the data from the sample and the validity and reliability tests were done before. There is a significant relationship between loneliness and self scores. Reliability is increased at the border but is thought to be due to the small number determined for the sample. A relationship in terms of its effect on the family structure of adolescents' self-esteem or loneliness was not identified.

Key words: Loneliness, Self-esteem, Adolescents, Boarding School, Complete and Broken Families

Giriş

Yalnızlık farklı yazarlar tarafından değişik şekillerde tanımlanmaktadır. Bazıları onu nesnel koşulları olan bir durum, bazıları ise tamamen öznel bir durum diğer bazıları ise varoluşsal bir durum olarak görmektedirler. Hepsinin ortak olan yanı ise yalnızlık duygusunun insana acı verdiğidir. Peplau ve Perlman (1982) yalnızlığı insan ilişkileri bazında algılamakta ve kişinin gerçekte var olan ilişkilerinin bu konudaki beklentilerini karşılayamadığından kaynaklanan bir duygu olarak tanımlamaktadırlar. Buna göre insan nesnel bir nedeni olmaksızın bir sürü insanla beraberken kendini yalnız hissedebilir. Bu çalışma, bir yatılı okulda öğrenimini sürdüren lise öğrencilerinin aile tiplerine göre tam ya da parçalanmış aileye sahiplik durumlarının yalnızlık ve benlik saygılarına olan etkisini irdelemeye çalışacaktır.

Literatürde Yalnızlık ve Benlik Saygısı ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Yalnızlık, depresyon, kaygı, stres gibi yaşanması hoş olmayan bir duygu olduğu gibi günümüz insanını bunaltan, tedirgin eden önemli sorunlardan birisidir. Son yıllarda kültürel ve sosyal yapıyı zorlayan, modern kent yaşamında sağlıklı sosyal ilişki ve yakınlıktan mahrum kalan ve böylece yalnızlık yaşayan birey sayısında hızlı bir artış gözlenmektedir (Özodaşık, 2001). Kişiler arası ilişkilerde büyük bir öneme sahip olan yalnızlık bireyin var olan sosyal ilişkileri ile arzuladığı sosyal ilişkileri arasındaki farklılık sonucu yaşanan hoş olmayan bir duygu durumudur (Pepleu ve Perlman, 1984). İzolasyon, bağlılık ve aidiyetten oluşan üç farklı yapıyı içinde barındıran yalnızlık (Bednar, 2000), etkileşim kuramına göre tek başına ne kişisel ne de çevresel faktörlerden kaynaklanır. Hem kişisel hem de çevresel faktörlerin etkileşimi sonucunda oluşur. Kişi toplumun beklentilerini karşılayacak etkileşimleri sağlama konusunda yetersiz kaldığında bu durum duygusal ya da sosyal yalnızlıkla sonuçlanabilir. Duygusal yalnızlık bireyin çevresindeki aile, eş, sevgili gibi insanlarla yeterince yakın ve samimi ilişkiler kuramaması şeklinde tanımlanırken, sosyal yalnızlık bireyin çevresinde ihtiyaç duyduğu herhangi bir arkadaşlık ilişkisinin bulunmamasından kaynaklanan bir durum olarak ifade edilmektedir (Weiss, 1973; Akt. Koçak, 2008). Bilişsel yaklaşımı savunan kuramcılara göre yalnızlık, bireyin sahip olduğu ilişkiler ile sahip olmayı arzu ettiği ilişkiler arasında bir uyumsuzluk, farklılık algılandığında yaşanır (Sermat, 1980; Akt. Koçak, 2008). Varoluşçu kuramcılar ise yalnızlığın kökeninde ne olduğu ile ilgilenmezler, çünkü yalnızlık varoluş gerçeğidir (Peplau ve Perlman, 1982). Yalnızlık bireyi farklı şekillerde etkileyebilmektedir. İnsan yalnız olduğunda olumsuz duyguları artabilir ve bu duygular bireyin benliğinde bir takım değişiklikler yaratabilir bu durum bireyin çevresine olan güvensizliğini arttırarak uyumunu ve yaşamını zorlaştırdığı için yaralayıcı olabilir. Yalnız bireyler diğer insanlarla ilişkileri konusunda kendilerini yetersiz algıladıklarından iletişim kurmaktan çekinirler. Ayrıca yalnızlığın düşük benlik saygısı ile ilişkili olduğu da belirtilmektedir (Yaşar, 2007).

Ergenlik dönemi yalnızlık konusunun araştırılması için ideal bir gelişimsel dönem olarak kabul edilmektedir. Bu kabulde ergeni yalnızlığa yakınlaştıran gelişimsel değişimlerin önemi büyüktür. Öncelikle bu dönemde ergen soyut düşünmeye başlar. (Inhelder ve Piaget 1958) Soyut düşünme yeteneği ergeni ilk defa kendi hakkındaki düşüncelerini sorgulayarak “Ben kimim?” sorusuna yanıt aramaya iter ve bu soruya doyurucu yanıt bulunamazsa sonuç “kimlik bunalımı”dır. (Erikson 1968, Dereboy 1993). Soyut işlemlerin bir gereği olarak ergenin kendi farkındalığı ve varoluşsal kaygıları artmaktadır. (Hacker 1994) Soyut düşünme yetisinin yanında çocukluktan ergenliğe geçişte arkadaşlık ilişkileri ebeveyn ilişkilerinden daha fazla önem kazanmaya başlamaktadır. Arkadaş ilişkilerinde birey koşulsuz olarak kabul edildiği için arkadaş ilişkileri ebeveyn ilişkilerine göre ergen için hem mutluluklarının hem de hayal kırıklıklarının sebebi olabilir.

Yapılan çalışmalar yalnızlık duygularının ergenler arasında oldukça sık görüldüğünü göstermektedir. (Brennan 1982, Williams 1983) Çalışmalar ergenler arasındaki yalnızlık duygusunun depresyon, özgüven eksikliği, alkolizm, mutsuzluk duyguları, kendini çekici bulmama, sosyal çekingenlikle ilintili olduğunu göstermiştir. (Oullet ve Johsi 1981, Moore ve Schultz 1983, Mijuskovic 1968 Brage ve ark. 1993) Yalnızlık bireyin psikolojik sağlığını tehdit eden bir problem ancak psikolojik sağlığı normal olan bireyler de ara sıra yalnız kalmaya istek ve gereksinim duyabilmektedir. (Maslow, 1970). Neden-sonuç ilişkisi açısından bakıldığında ise bir çok değişken yalnızlığa neden olabilmektedir. Özellikle geçmiş yaşam dönemlerinde, travma etkisi yapacak düzeyde bir arkadaş grubundan ya da topluluktan dışlanma yaşantısı yalnızlığa neden olabilmektedir. İkinci olarak; bireyin iletişim ve çatışma çözme becerilerinin zayıf olması sonucu ortaya çıkan toplumsal ilişkilerdeki yetersizlik durumu ve üçüncü olarak da; sevilmececek biriyim, çirkinim, beceriksizim şeklinde yerleşik olan ve çocukluk yıllarından itibaren oluşmaya başlayan bilişsel çarpıtmalar yalnızlığa neden olabilmektedir. (Peplau, Perlman, 1982) Buraya kadar yapılan açıklamalara dayalı olarak; yalnızlığın psikolojik yardım gerektiren bir duygusal sorun olduğu ve patolojik düzeydeki yalnızlığın bireyin psikolojik sağlığını tehdit ettiği söylenebilir.

Psikolojik sağlık ile yakından ilişkili olan bir diğer değişken olan benlik saygısı ise; bireyin sahip olduğu yetenek ve kapasitelerini olumlu görmesi ile birlikte yaşanan olumlu bir benlik algılamasını ifade etmektedir. Benlik saygısı kişinin benlik-değerini, kendine güvenmesini ve kendini kabulünü ifade etmekte (Leory, 1996), aynı zamanda tüm sosyal etkileşimlerinin önemli bir göstergesi olarak karşımıza çıkmaktadır. Benlikte önemli olan kişisel, ilişkisel ve kollektif benlik yapıları bireyin benlik saygısını etkiler (Bednar, 2000). Bireyin benlik saygısının yüksek olması bireyin kendini kabul ve sosyal ilişkilerinde önemlidir (Turnage, Hong, Stevenson ve Edwards, 2012). Benlik saygısı yüksek olan kişiler yetenekli, başarılı, değerli ve önemli olduklarına inanır (Salami, 2010). Benlik saygısı insanın kendini değerlendirme ihtiyacı üzerinde odaklanmaktadır. Olumlu benlik saygısı kişinin tümüyle birey olarak kendini kabul etmesi, değer vermesi ve güvenmesi olarak tanımlanır (Salmivalli, Kaukiainen, Kaistaniemi ve Lagerspetz, 1999). Coleman ve Hendry (1990) yüksek benlik saygısına sahip olanların mutlu, sağlıklı, üretken ve başarılı olmak için çaba gösterdiklerini, güçlükleri yenmek için daha azimli olduklarını, diğerlerini kabul ettiklerini ve yaşatlarının baskılarına daha az boyun eğdiklerini belirtirken;

düşük benlik saygısına sahip olanların ise endişeli, karamsar, gelecek hakkında olumsuz düşünceleri olan ve başarısızlık eğilimleri olan bireyler olduklarını belirtmiştir. Bunun yanı sıra düşük benlik saygısına sahip bireylerin kendini başarısız olarak görmeye eğilimli olduğunu, sinirli olma, daha az gayret gösterme gibi özellikler sergilediklerini ve yaşamda kendileri için önemli sayılabilecek fırsat, eleştiri veya başarıyı göz ardı edebileceklerini, ayrıca başarısız olduklarında kendilerine değersiz ve yeteneksiz biri oldukları yönünde ağır eleştirilerde bulunabileceklerini ifade etmiştir (Kassin, 1998). Bu yüzden benlik saygısı yüksek bireyler, daha zor aktiviteleri tercih etmekte, çabalarının başarıyla sonuçlanacağı konusunda kendilerinden çok emin gözükmekte, duygusal dalgalanmalara daha az duyarlı olmakta, depresyondan daha az etkilenmekte, kendileri için önemli ve yetkin olduklarını düşündükleri kişilerden gelecek geri bildirimleri kabullenmeye daha açık olmaktadır. Ayrıca, başkalarının kendilerinden daha üstün yanları olduğunu fark ettiklerinde de olumsuz duygular hissetmeyip olumsuz davranışlara ve kendilerini suçlamaya yönelmeyeceklerdir (Yelsma ve Yelsma, 1998). Görüldüğü gibi benlik saygısı bireyin kendisine olan tutumunu belirlediği kadar diğerlerine ve olaylara bakış açısında da son derece önemli bir kavramdır. Benlik saygısının yüksek olması olumlu durumlar içerisinde daha çok bulunmasını ve olumsuz durumlarla daha kolay baş edebilmesini sağlarken düşük olması kişinin olumsuz durumlardan daha çabuk etkilenmesini ve uzaklaşmasını sağlamaktadır. Olumsuz benlik algısı duygusal sıkıntı üretebilecekken (Segal ve Blatt, 1993) depresyon ve diğer kronik psikolojik problemlerle sonuçlanan bilişsel bozukluklara sebep olabilir (Beck ve Rush, 1978; Akt. Berg ve Snyder, 2010). Olumlu benlik algılamaları ise iyi olma hissi ve iyi ruh sağlığıyla sonuçlanır (Segal ve Blatt, 1993). Görüldüğü gibi bireyin benliğini nasıl algıladığı, düşük ya da yüksek benlik saygısı hem bireyin kendisi ile hem de diğerleri ile ilişkisini etkilemektedir. Birey ya yalnızlaşabilmekte kendini olumsuz değerlendirmekte ya da kendini önemli algılayarak kendi sıkıntılarını, problemlerini çözmeye istekli olabilmektedir. Zeka, bedensel özellikler, yetenek ve beceriler, bireysel onur ve saygınlık gibi özelliklerin olumlu düzeyde kabullenilmesi gibi öğeleri kapsayan (Chrzanowski,1981) benlik saygısı; temel olarak bireyin kendini değerlendirirken kullandığı tutumun yönüne bağlıdır. Birey kendini değerlendirirken olumlu bir tutum içindeyse, benlik saygısı yükselmekte; olumsuz bir tutum içindeyse benlik saygısı düşmektedir. (Rosenberg,1965) Benlik saygısının düşük olması bireyin iç dünyasında boşluk duygusu yaratmakta, toplumsal yaşamda çeşitli uyum bozukluklarına neden olmakta ve giderek bireyin psikolojik sağlığı bozulmaktadır. (Kohut,1983) Ayrıca, benlik saygısı düşük olan bireylerin özgüven düzeyleri düşük, anksiyete ise yüksek düzeydedir ve duygularını açıklamakta da zorlanmaktadır. (Gazda,1982) Bu belirtilere ek olarak; sinirlilik, gerilim, uykusuzluk, baş ağrısı ve çarpıntı gibi belirtiler de sıkça gözlenmektedir. Benlik saygısı yüksek olan bireyler de ise yeterli özgüven, iyimserlik, başarıma isteği ve stres karşısında direnç gösterebilme gibi özellikler daha çok gözlenmektedir (Yürükoğlu,1986).

Alan yazına bakıldığında benlik saygısı ile yalnızlığın ilişkisini inceleyen (Bednar, 2000; Güloğlu ve Kararımak, 2010; Koçak, 2008; Sarıçam, 2011; Uyanık, 2007; Yaşar, 2007), benlik saygısının yalnızlığı yordadığını inceleyen (Erözkan, 2009; Güloğlu ve Kararımak, 2010; Koçak, 2008) çalışmalar olduğu

görülmektedir. Bunların yanı sıra benlik saygısının yalnızlık, internette bilgi arama ve yaşam memnuniyeti arasında aracılık rolüne ilişkin bir çalışmaya rastlanmış (Liu, Shen, Xu ve Gao, 2013); fakat farklı değişkenlerde aracılık rolüne ilişkin çalışmalar olduğu görülmüştür (Balkıs ve Duru, 2010; Kocayörük ve Şimşek, 2009).

Yukarıda belirtilen ilişki ve yordama çalışmaları ile aracılık çalışmaları incelendiğinde benlik saygısının yalnızlığı ne derece yordadığı ya da benlik saygısı ve yalnızlık arasındaki ilişkilerin bir yatılı okul örneğinde ergenler üzerinde incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışma bu haliyle alan yazında kuramsal yapıyı desteklemesi bakımından ve bilgi birikimine katkı sağlaması açısından önemli bulunmaktadır.

Ergenlerin özellikle tam ve parçalanmış aileye sahip olan ve öğrenimlerini bir yatılı okulda sürdüren ergenlerin yalnızlıkları ve benlik saygıları arasında olan ilişkide benlik ve yalnızlık durumlarının da önemli olup olmadığını ortaya koymak benlik saygısının ve yalnızlık ölçütlerinin bu hedef kitledeki önemini bir kez daha ortaya koyabilecek temelde kuramsal çalışmaları da beraberinde getirebilecektir diye düşünülmektedir.

Bütün bunlardan hareketle ve yukarıda yapılan kuramsal açıklamalara dayalı olarak bu araştırmada; bir yatılı okulda okuyan parçalanmış ve tam aileden gelen lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri ve alt boyutları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Ayrıca aile yapılarına göre yalnızlık düzeyinin değişip değişmediği de incelenmiş ve araştırmada şu soruya cevap aranmıştır: Yatılı lise öğrencilerinin Ucla Yalnızlık ölçeğiyle belirlenen yalnızlık düzeyleri; Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin alt boyutlarına ve aile yapılarına göre önemli farklılık göstermekte midir?

2. Yöntem

2.1. Evren

Araştırmanın evrenini; 2015-2016 öğretim yılında Ankara'nın Güdül İlçesindeki bir Fen Lisesinde yatılı okuyan 15-18 yaş aralığındaki parçalanmış ve tam aileden gelen 232 öğrenci oluşturmaktadır.

2.2. Örneklem

Araştırma kapsamındaki yatılı öğrenim gören 232 öğrenciden gönüllülüğe dayalı rastgele seçilen 10 parçalanmış aile ve 10 tam aileden gelen toplam 20 öğrenci örneklem kapsamına alınmıştır. Tam sayıya ulaşma noktasında öğrencilerin gönüllülük esasına dayalı seçimleri sağlanamamış bu yüzden bu sayıda kalınmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada verilerin toplanması amacıyla; Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeği kullanılmıştır.

2.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (R-SES)

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği; M.Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen ölçek Füsün Çuhadaroğlu (1986) tarafından ülkemize uyarlanmıştır. 63 maddeden oluşan ölçeğin 12 alt testi vardır. Bu araştırmada sadece benlik saygısı alt testi kullanılmıştır.

Guttman ölçüm şekline göre düzenlenmiş testte, olumlu ve olumsuz yüklü maddeler ardışık olarak sıralanmıştır. Ölçeğin kendi içinde değerlendirme sistemine göre denekler 0 ile 6 arasında puan almaktadırlar. Sayısal ölçümlerle yapılan karşılaştırmalarda benlik saygısı, yüksek (0-1 puan), orta (2-4 puan) ve düşük (5-6 puan) olarak değerlendirilmektedir. Puanın yüksek olması benlik saygısının düşük, az olması ise benlik saygısının yüksek olduğunu göstermektedir.

2.5. UCLA Yalnızlık Ölçeği

Ölçek 10'u düz, 10'u ters olmak üzere toplam 20 maddeden oluşan 4'lü likert tipi bir ölçektir. Puanların yüksek oluşu, yalnızlık düzeyinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçekten alınabilecek puanlar 20 ile 80 arasından değişmektedir. Ölçeğin puanlanmasında olumlu yöndeki ifadeler (1, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, 20), "Hiç Yaşamam" (4), "Nadiren Yaşarım" (3), "Bazen Yaşarım" (2), "Sık sık Yaşarım" (1) şeklinde puanlanmaktadır. Olumsuz ifadeleri içeren maddeler ise (2, 3, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 18) bunun tam tersi olarak "Hiç Yaşamam" (1), "Nadiren Yaşarım" (2), "Bazen Yaşarım" (3), "Sık sık Yaşarım" (4) şeklinde puanlanmaktadır. Bireylerin tüm maddelerden elde ettikleri toplam puanlar "Genel Yalnızlık Puanını" vermektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan ise 20'dir. Puanın yüksek olması yalnızlık düzeyinin yüksek olduğunun göstergesi kabul edilmektedir. Russel, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilen ölçek, daha sonra Russel, Peplau ve Cutona tarafından yeniden düzenlenmiş ve yarısı olumlu yarısı olumsuz olarak bugünkü durumuna getirilmiştir. Ölçeğin geçerlik çalışmasında, benzer ölçekler yöntemiyle Beck Depresyon Envanteri kullanılarak .67 lik bir korelasyon hesaplanmıştır. Güvenirlik çalışmasında ise iç tutarlılık katsayısı .94 olarak saptanmıştır. Test tekrar test yöntemiyle güvenirlik katsayısı ise .73 olarak hesaplanmıştır. Ülkemizde Yaparel 1984 yılında ölçeği Beck Depresyon Envanteri ile birlikte uygulamış ve .50 düzeyinde korelasyon hesaplamıştır. Demir ise 1989 yılında ölçeği daha sonra tekrar Türkçe'ye uyarlamış ve geçerlik çalışmasında yalnızlıktan yakınan ve yakınmayan gruplar arasında .001 düzeyinde anlamlı bir fark olduğunu saptamıştır. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .96, test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .94 olarak hesaplanmıştır. (Akt. Demir, 1990)

2.6. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmada kullanılan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeği araştırmacılar tarafından örnekleme alınan öğrencilere uygulanmıştır. Uygulama öncesinde öğrencilere araştırmanın amacı ve ölçeklerin nasıl işaretleneceği konusunda açıklama yapılmıştır. Uygulama bitirildikten sonra ölçekler puanlanarak elde edilen veriler istatistiksel işlem yapılmak üzere hazır duruma getirilmiştir. Verilerin analizinde SPSS 16.0 paket programı kullanılmıştır. Çalışmada bağımsız değişkenlere verilen yanıtların dağılımına ilişkin frekans analizi yapılmıştır. Örneklem grubunu oluşturan ergenlerin yalnızlık düzeyi ve benlik kavramı arasındaki ilişkiler Korelasyon Tekniği kullanılarak analiz edilmiştir. Gruplar arasında farkın olup olmadığını belirlemek için ikili değişkenler için "t" testi yapılmıştır.

3. Bulgular ve Tartışma

Ölçekler belirlenen örnekleme veri toplama aracı olarak kullanılmış olup ölçeklerin geçerlik ve güvenirlik testleri daha önceden yapılmıştır. Benlik puanları ile yalnızlık puanları arasında anlamlı bir

ilişki bulunmaktadır. Güvenirlik sınırda çıkmıştır fakat örneklem için belirlenen sayının azlığından ötürü olduğu düşünülmektedir. Ergenlerin aile yapılarının benlik saygılarına ya da yalnızlık durumlarına etkisi anlamında bir ilişki saptanamamıştır.

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
ucla yalnızlık ölçeği toplam puanları	40,1500	15,11108	20
rosenberg benlik saygısı ölçeği toplam puanları	1,6695	,80184	20

Araştırmada ele alınan değişkenlerin betimleyici istatistikleri yukarıdaki tabloda gösterilmektedir.

Correlations

		ucla yalnızlık ölçeği toplam puanları	rosenberg benlik saygısı ölçeği toplam puanları
ucla yalnızlık ölçeği toplam puanları	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	1 20	,696** 20
rosenberg benlik saygısı ölçeği toplam puanları	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,696** 20	1 20

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Group Statistics

	ailem parçalanmış ya da tam ailedir.	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
rosenberg benlik saygısı ölçeği toplam puanları	dime parçalanmış nsion aile 1 tam aile	10 10	1,7390 1,6000	,77016 ,86802	,24355 ,27449

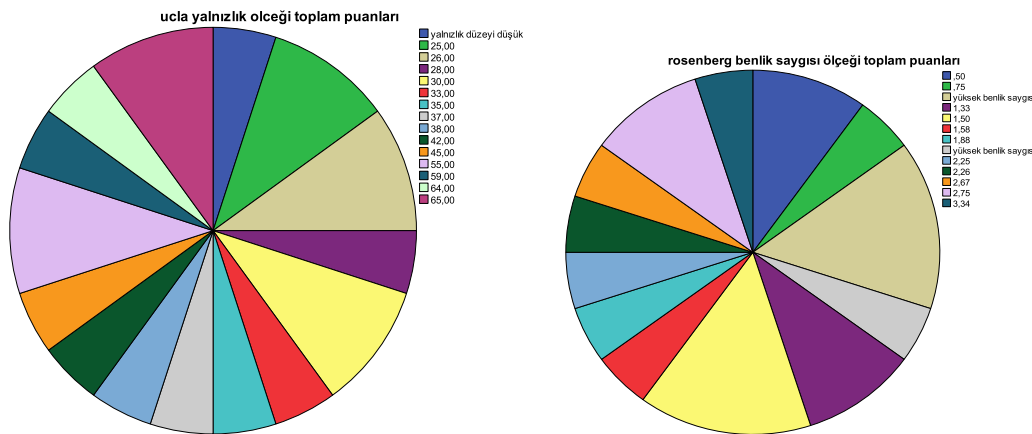
Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Rosenberg benlik saygısı	Equal variances assumed	,000	,989	,379	18	,709	,13900	,36696	-,63196	,90996

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
ucla yalnızlık ölçeği toplam puanları	40,1500	15,11108	20
ölçeği toplam puanları	Equal variances not assumed	,379	17,748
		,709	,1390
		,3669	0
		-	,6327
			4
			,9107
			4

Ergenler arasındaki benlik puanları arasında anlamlı bir fark yoktur fakat yukarıdaki korelasyon analizine göre yalnızca benlik puanları ile yalnızlık puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır.



4. 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 ile negatif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğunu göstermektedir. Örneğin; McWhirter, Besett-Alesch, Horibata ve Gat (2002)'in yapmış olduğu çalışma yalnız bireylerin düşük benlik saygısına sahip olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada ek olarak parçalanmış aileden gelen ve UCLA Yalnızlık Ölçeğine göre kendini çok yalnız hissedilen ergenlerin benlik saygılarında da bir düşüklük söz konusudur. bir başka bulgu ise benlik saygısının birinci sırada yalnızlığı yordadığını söylemek mümkündür. Koçak'ın (2008) yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı, sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarını incelediği çalışmasında 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.

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 grupta 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.

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 Gütül Hasan Hüseyin Akdede Fen Lisesi öğrencilerinin bir bölümü ile sınırlı olduğu düşünüldüğünde farklı yaş grupları (ergenler, yaşlılar) ve daha geniş örneklem ile benzer çalışmalar yapılabileceği gibi benlik saygısının yanı sıra yalnızlığı yordayan farklı değişkenler (denetim odağı, öz-yeterlilik, öğrenilmiş güçlülük vb.) ile incelenebileceği düşünülmektedir.

Kaynakça

- Berndt TJ (1996) Transitions in friendship and friends' influence. *Transitions Through Adolescence: Interpersonal Domains and Contexts*, A Graber, J Brooks-Gunn, AC Petersen (Ed), New Jersey, Lawrence Erlbaum, s. 57-84.
- Brage D, Meredith W, Woodward J (1993) Correlates of loneliness among Midwestern adolescents. *Adolescence*, 28: 685- 693.
- Brennan T (1982) Loneliness at adolescences. *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*, L Peplau, D Perlman (Ed), New York, John Wiley, s. 269-290.
- Dereboy ÝF (1993) Kimlik bocalamasý. *Anlamak, Tanýmak, Ele Almak*. Malatya, Özmert ofset.
- Erikson EH (1968) *Identity: Youth and Crisis*. New York, Norton.
- Eskin M (1999) Gender and cultural differences in the 12 month prevalence of suicidal thoughts and attempts in Swedish and Turkish adolescents. *J Gender, Culture and Health*, 4: 187-200.
- Flaherty MG (1983) The national of juvenilen suicide and LifeThreatening. *Behavior*, 13: 85-94.
- Gerson AC, Perlman D (1979) Loneliness and expressive communication. *J Abnorm Psychol*, 88: 258-261.
- Hacker DJ (1994) An existential view of adolescence. *J Early Adolescence*, 14: 300-327.
- Inhelder B ve
- Piaget J (1958) *The Growth of Logical Thinking from Childhood to Adolescence*. New York, Basic Books.

- Beech A. R., Milsom J., Webster S. D. (2003). Emotional Loneliness in Sexual Murders: a Qualitative Analysis. *Sex Abuse*, 2003, Oct; 15(4): 285-96.
- Chrzanowski, G. (1981). The Genesis and Nature of Self-Esteem. *American Journal of Psychotherapy*, (35), 38-46.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). Adölesanlarda Benlik Saygısı. Ankara Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, 29- 31
- Hsu L. R., Hailey B. J., Range L. M. (1987). Cultural and Emotional Components of Loneliness and Depression. *J. Psychology*. (1987), Jan.;121 (1):61-70.
- Klicpera, B. G., Klicpera, C. Why Are Students Lonely? Factors Influencing Loneliness in the School Context. *Prax Kinderpsychology Kinderpsychiatr.* (2003), 52(1):1-16.
- Peplau, L.A. Perlman, D. (1982). Perspectives on Loneliness İn Peplau and Perlman Loneliness. A Source Book of Current Theory. Research and Therapy. New York: WileyIntercience.
- Rosenberg M. (1965). Society and the Adolescent Self Image. Princeton: Princeton University Press, 30-31.
- Yarcheski, A. and Others, Loneliness and Healthrelated Variables in Early Adolescents: and Extension. *Psychol Rep.* 2003; 93(1):233- 234.
- Yörükoğlu, A. (1986). Gençlik Çağı, Ruh Sağlığı, Eğitimi ve Sorunları. Ankara: İş Bankası Kültür Yayınları, 95-97

