

Küçükkeskin, B. ve Doğan, F. (2018). "Yalnızlık Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Bu Olguya İlişkin Görüşleri",  
Vol: 1, Issue: 3, pp. 407-417

**Anahtar Kelimeler:** Yalnızlık, Kişilerarası İlişkiler,  
Üniversite Öğrencileri, Yalnızlık Algısı.

**Keywords:** Loneliness, University Student,  
Interpersonal Relationship, Perception of Loneliness

**Makale Türü:** Araştırma Makalesi

## YALNIZLIK YAŞAYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BU OLGUYA İLİŞKİN GÖRÜŞLERİ

*Opinions of the university students who experienced loneliness*

**Başak KÜÇÜKKESKİN**

Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Lisans Öğrencisi, bkucukkeskin@gmail.com

**Fikriye DOĞAN**

Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Lisans Öğrencisi, dfikriyed@gmail.com

**Makale Geliş Tarihi**  
19.07.2018

**Revize Tarihi**  
28.10.2018

**Yayınlanma Tarihi**  
30.10.2018

### ÖZ

Bu çalışmanın amacı yalnızlık olgusunu deneyimlemiş kişilerin duygu, düşünce ve davranışlarını belirleyebilmektir. Araştırmada nitel araştırma desenlerinden olgu bilim deseni kullanılmıştır, veri toplama tekniklerinden yüz yüze görüşme tekniği kullanılmıştır. Amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme kullanılmıştır. Bu ölçütü belirleyebilmek için katılımcılara "Kendinizi ne sıklıkla yalnız hissediyorsunuz?" sorusu sorulmuştur. 7'li Likert ölçeğinde, dört ve üzeri cevap veren altı katılımcıyla çalışmaya devam edilmiştir. Verileri analiz etmek için içerik analizi kullanılmıştır. Bu analiz sonucunda beş ana tema belirlenmiştir. Bu temalar baş etme stratejileri, aidiyet, depresif algılar, gelecek kaygısı, kişisel gelişim temalarıdır. Baş etme stratejileri teması dört kategoride incelenmiştir: Yalnızlık ve izolasyon, sosyal destek, romantik ilişkiler ve davranışsal baş etme yöntemleridir.

### ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the feelings, behaviours and thoughts of the people who experienced loneliness. In this research, phenomenology -one of the qualitative research design- is used. Also, face to face interview technique from data collection techniques is used. Method of criterion sampling is used from purposive sampling methods. The question, " How often do you feel lonely?" is asked to the participants. A seven-point likelihood Likert scale is used and the study continue with the six participants who answer four and above. To analyze the datas, content analysis is used. The result of this analysis, five main themes are determined. These themes are coping strategies, belonging, depressive perception, future anxiety, personal growth. Coping Strategies theme, examined in four categories; Alienation and isolation, social support, romantic relationships and behavioral coping strategies

## 1. GİRİŞ

Psikolojik bir durum olan yalnızlık günümüz insanın hayatında çok önemli yer kaplayan bir konudur. Yalnızlığa yapılan birçok tanım olmakla birlikte toplumda genel olarak fiziksel olarak tek başına olma durumu olarak ifade edilmektedir (Buluş, 1997:83). TDK'ye göre ise 'yalnız olma durumu' olarak tanımlanır. Bu çalışmada yalnızlık kişinin kendisini yalnız hissettiği durum olarak tanımlanmaktadır ve katılımcı temelli bir yaklaşım benimsenmiştir.

Yalnızlık ile ilgili literatürde birçok araştırma bulunmaktadır. Örneğin; Köse (2009:33), yalnızlığın her yaşta insanın hissedebileceği ve çok yaygın olan bir duygu olduğunu söylemiştir. Yurtta ya da evde yaşayan lise öğrencilerinin yalnızlık ve sosyal destek düzeylerini incelemiş ve yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin ailelerinin yanında ve yurtda yaşayan öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık göstermediğini bulmuştur.

Buluş (2000:169), ergenlik dönemindeki öğrencilerin denetim odağı ve yalnızlık düzeylerini incelemiş ve denetim odağı düzeyi yükseldikçe yalnızlık puanlarının da yükseldiğini, dış denetim odağı yüksek olan öğrencilerin yalnızlık düzeyinin, iç denetim odağı yüksek olan öğrencilerden daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca yalnızlık ile cinsiyet, kardeş sayısı, annenin öğrenim düzeyi ve

mesleği ve öğrencinin aile ortamını tanımlama şekli (otoriter, demokratik) arasında anlamlı düzeyde ilişki bulmuştur.

Eskin (2001:8), ergenlik döneminde yalnızlık duygusu, baş etme yöntemleri ve intihar düşünceleri ve girişimlerinin incelendiği İstanbul'daki 959 lise öğrencisini içeren bir araştırma yapmıştır. Yalnızlık düzeyini UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin kısa bir formunu kullanarak ve "Kendinizi yalnız hissettiğiniz anlar oluyor mu?" sorusuyla ölçmüştür. Öğrencilerin %65'i evet cevabını vermiş ve intihar düşüncesi sergileyen öğrencilerin daha yüksek yalnızlık hissettiğini bulmuştur. Ayrıca öğrenciler; baş etme yöntemi olarak ilişki arama, kendini etkinleştirme, okuma ya da ders çalışma, düşünme- hayal etme yöntemlerini kullandığını belirtmiştir.

Bu araştırmanın yapılmasının nedeni yalnızlık olgusunu üniversite öğrencilerinin görüşlerinden yola çıkarak derinlemesine incelemektir. Yalnızlık olgusuna dair birçok nicel araştırma bulunmaktadır ancak nitel bir bakış açısıyla çok fazla araştırma bulunmadığı için böyle bir araştırma yapmak planlanmıştır ayrıca bu çalışmadan yola çıkılarak kendilerini yalnız hisseden üniversite öğrencilerini daha iyi anlamak da planlanmıştır.

Yapılan bu araştırmanın amacı; yalnızlık olgusunu araştırmak, yalnızlığı deneyimlediğini belirten katılımcıların yalnızlık algılarını, yalnızlık ile ilgili düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını öğrenmektir. Araştırmanın sonucunda çalışmayı okuyan kişilerin yalnızlığı yaşamamış olsa bile yaşayan kişilerin ne yaşadığını, hissettiğini, düşündüğünü anlayabilmesi amaçlanmıştır. Çalışmacılar; yalnızlık algısını, yalnızlığı deneyimlemiş olduğunu belirten, kendini yalnız hissetmiş veya hissediyor olan üniversite öğrencileri ile görüşmüştür.

## 2. YÖNTEM

### 2.1. Örneklem

Bu araştırmanın katılımcıları üniversite öğrencileridir. Öğrenciler Ankara ilinde bulunan üniversite öğrencilerinden seçilmiştir ve altı kişiyle görüşme yapılmıştır. Veri doyumuna 8-10 kişi ile ulaşılması beklenmiştir ancak altıncı kişide veriler tekrar etmeye başlamış ve veri doyumuna ulaşılmıştır.

### 2.2. Verilerin Toplanması

Bu çalışmada veri toplanmadan önce AYBÜ Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır. Bu araştırma nitel araştırma yaklaşımlarından olan olgu bilim araştırması türündedir ve örneklemedeki her katılımcıya öncelikle Bilgilendirilmiş Onam Formu ve sözel olarak bilgi verilmiştir. (Bilgilendirilmiş Onam formu için bkz. Ek A). Örnekleme yöntemi amaçlı örnekleme türlerinden olan ölçüt örneklemedir. Buradaki ölçüt ise katılımcıların daha önce yalnızlığı deneyimlemiş olduğunu belirtmesidir. Bu ölçüt görüşme formunun başında sorulan "Kendinizi ne sıklıkla yalnız hissedersiniz?" sorusuna 7'li Likert tipi cevaplardan 4 ve üzeri cevap veren katılımcılarla devam edilmiştir. (Görüşme Formu için bkz. Ek B) Daha sonra katılımcılarla görüşme, yüz yüze görüşme şeklinde yapılmıştır. Hazırlanan Görüşme Formu'nda dokuz soru bulunmaktadır. Bir kişiyle pilot görüşme yapılmıştır ve pilot görüşme sonucunda dokuz sorunun da veri toplanmasında kullanılmasına karar verilmiştir. Görüşme sırasında katılımcıların izniyle ses kayıt cihazı görüşme boyunca açık kalmıştır ve görüşme süresini katılımcılar belirlemiştir. Bu doğrultuda en kısa görüşme 25 dakika en uzun görüşme ise 45 dakika sürmüştür.

### 2.3. Veri Analizi

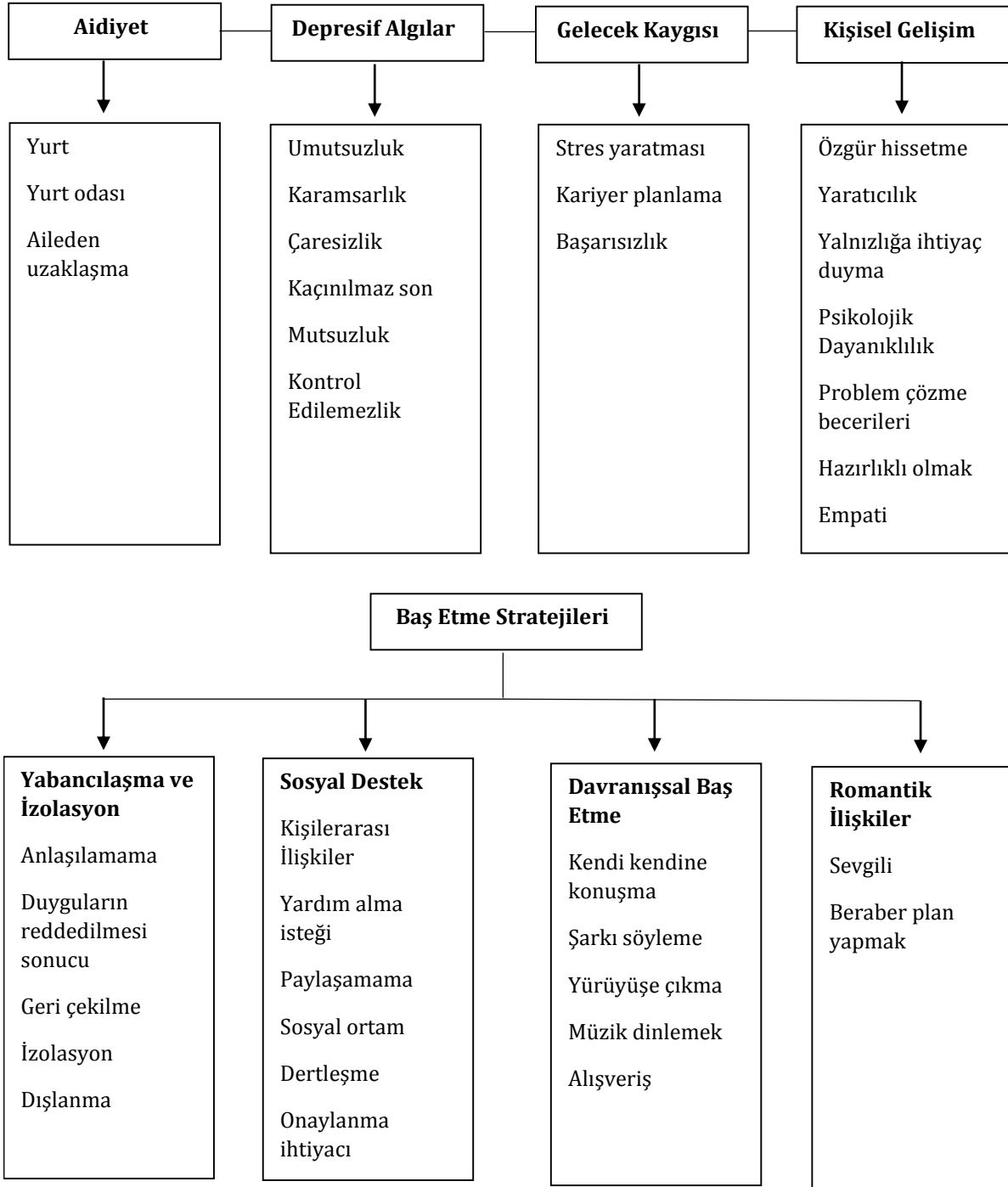
Veri analizi, içerik analizi yöntemiyle yapılmıştır. Verilen cevaplara göre katılımcıların yalnız hissettikleri sürecin duygusal, bilişsel ve davranışsal özelliklerinin ortaya konması planlanmaktadır. Temalar, her biri soru için araştırmayı yürüten iki araştırmacı tarafından da ayrı ayrı oluşturuldu ve bu sonuçlar karşılaştırılarak bütün sorular için ortak temalara ulaşılmıştır. Bunun nedeni araştırmanın güvenilirliğini artırmayı sağlamaktır. Araştırma bittikten sonra ise rastgele belirlenen bir katılımcıdan araştırma sonuçları ve görüşme soruları hakkında geri bildirim istenmiştir. Bu sayede araştırmanın geçerliğinin artırılması planlanmıştır.

## 3. BULGULAR

Bu bölümde katılımcılara uygulanan yarı yapılandırılmış "Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ile İlgili Görüşleri" görüşme formundan toplanan verilerin içerik analizi bulgularına yer verilmiştir. Bu

doğrultuda üniversite öğrencilerinin yalnızlığa ilişkin algılarıyla ilgili 4'ü olumsuz 1'i olumlu olmak üzere 5 ana tema belirlenmiştir. Olumsuz temalar; *baş etme stratejileri*, *aidiyet*, *depresif algılar* ve *gelecek kaygısı* olumlu tema ise *kişisel gelişim* olarak belirlenmiştir. Baş etme stratejileri teması ise dört kategoride incelenmiştir. Bu kategoriler; yabancılaşma ve izolasyon, sosyal destek, davranışsal baş etme, romantik ilişki kategorileridir. Bu temaları ve kategorileri oluşturan kodlar ayrıntılı olarak başlık altında aşağıda açıklanmıştır. Şekil 1. ise bu temaları, kategorileri ve bunları oluşturan kodları göstermektedir.

Şekil 1. Temalar ve Kategorilerin Kodları



### 3.1 Baş Etme Stratejileri

Şehir gürültüsü, kargaşası ve kalabalığı içinde kalan günümüz insanı için yalnız kalma düşüncesi bazen çok cazip gelebilmektedir. Ancak yine de bu kalabalıktan uzak olmaya çalışma düşüncesi ve "kalabalıklar arasında yalnız hissetme" düşüncesi arasında günümüz insanı paradoksal bir çerçeveye düşer. Hem kalabalıktan uzaklaşıp yalnız kalmak, rahatlamak ister hem de kalabalıklar içinde yalnız kaldığını hissedebilir ve bu durumda eğer yalnız hissetmek istemediği halde yalnız hissediyorsa, rahatlama imkanı yoksa rahatsızlık verici yalnızlık hissiyle baş etmesi gerebilir. Yapılan bu araştırmanın verilerine göre üniversite öğrencilerinin yalnız kalmak istemediklerinde bu durumla baş etmek için kullandığı bazı stratejileri vardır ve bunlar "yabancılaşma ve izolasyon, sosyal destek, romantik ilişkiler, davranışsal baş etme" olarak belirlenmiştir.

#### 3.1.1. Yabancılaşma ve İzolasyon

Yabancılaşma kişinin diğerlerine ya da gündelik olaylara olan uzaklık hissi ya da ilgisizliği olarak tanımlanabilir. Katılımcıların; uzun süreli bir anlaşılama hissi içerisinde olduklarında, duygularının ya da görüşlerinin reddedildiği durumlarda ve dışlandıkları zaman algıladıkları yalnızlık düşüncesi yabancılaşma ve izolasyon kategorisi altında birleştirilmiştir. İzolasyon ise yabancılaşmanın daha ileri boyutu olarak, kişinin kendisini dış dünyanın uyarılarından soyutlaması olarak düşünülmüştür. Katılımcıların ifadelerinde belirttikleri öfke hissettiğinde kendini yalnız bırakma ve geri çekilme izolasyonun göstergeleri olarak düşünülmüştür.

'Sizce insanlar neden birbirine ihtiyaç duyar?' sorusuna verilen bir cevap: "*Bence her insanın fitratında olan bir şey yalnızlık çünkü insanlar tek başına mutlu değildir daha doğrusu ben olamıyorum. Bazen ruhsal bir çöküntü olarak dışa vuruyor olabiliriz ama çok kalabalık ortamlarda da kendimizi yalnız hissedebiliyoruz.*" (K3) cümlesiyle yalnızlığa ilişkin yabancılaşma kategorisinin bilişsel ve duygusal süreçlerini anlatmaktadır.

"*Başarısızlık olarak düşündüğüm zamanlarda sanki benim başaramadığım bir şeymiş gibi yani bir şeyleri başaramayıp yalnızlıkla kendimi bulmuşum gibi ya da bazen birilerine öfke hissettiğim için kendimi yalnız bırakabilirim gibi*" (K2)

Yabancılaşma ve izolasyon olumsuz birer durum olmasına rağmen 'baş etme stratejisi' teması altında kategorileştirilmesinin nedeni aslında yalnızlığa karşı işlevsel olmayan bir baş etme stratejisi olduğunun düşünülmesidir. Bu çalışmadaki katılımcılar hem kalabalıktan uzaklaşıp yalnız kalmak istediklerini hem de kalabalıklar içinde yalnız hissettiklerini söylemişlerdir ve bu durum ortaya içsel bir çelişki çıkarmaktadır. Bu çelişkiyi ise yabancılaşma ve izolasyon süreçleriyle işlevsel olmayan bir şekilde çözdükleri düşünülmüştür.

#### 3.1.2. Sosyal Destek

Sosyal destek kişinin çevresinden algıladığı psikolojik destek olarak tanımlanabilir. Katılımcıların tamamı üniversite öğrencisidir ve yaş ortalamaları 22'dir. Bu katılımcılar erken yetişkinlik dönemindedir ve bu gelişim döneminde sosyal çevrenin önemi çok büyüktür. Bu nedenle ayrı bir kategori olarak değerlendirilmiştir. Bütün katılımcılar "Kişiler arası ilişkilerin hayatınızdaki rolü nedir?" sorusuna cevap olarak yalnızlığı arkadaşsızlıkla veya arkadaşlarıyla birlikte vakit geçiremedikleri ve ailesinden uzak yaşıyor olmalarıyla özdeşleştirmişlerdir. Örneğin; "*Şimdi aile olarak baktığımızda ailem mükemmel bir destek, her zaman yanımdalar*" ve "*yalnızlıktan kurtulmak istediğim zamanlar da arkadaşlarımı veya evdeysem bütün akrabalarımı toplayıp onlarla bir şeyler yapmayı seviyorum. Bir şeylere katılayım, hep birlikte vakit geçirelim.*" (K5) cümlelerinde katılımcıların yalnızlığı doğrudan aile ve arkadaş bağlarında değerlendirdikleri görülebilir.

#### 3.1.3. Romantik İlişkiler

Romantik ilişkiler bazı katılımcılar için en önemli faktör olarak görülüp katılımcının hayatının merkezinde bulunurken bazı katılımcılar bu konuya hiç değinmemiştir.

"Kendinizi en çok ne zaman yalnız hissedersiniz?" sorusuna "*Erkek arkadaşımın problem yaşadığımda sanki benim hiç kimsem yok, hayat boş... Ailem var ama arkadaşlarım var. Hepsi bana destek olmaya çalışıyorlar ama sanki hiçbirinin bir anlamı yokmuş gibi hissediyorum sanki bütün libidom onun*

üzerindeymiş gibi." (K5) cevabı verilmiştir. Aynı katılımcının "Kişilerarası ilişkilerin hayatınızdaki rolü nedir?" sorusuna verdiği cevap; "...aile olarak baktığımızda ailem mükemmel bir sosyal destek yani her zaman yanımdalar, ne yaparsam yapayım. Ondan sonra arkadaşlarıma baktığımda hepsini ayrı ayrı çok seviyorum. Hepsi hayat enerjimi artıran insanlar. Erkek arkadaşına baktığımda o da benim geleceğim. Çok güzel hayaller kuruyoruz." ailenin yanında romantik ilişkilerin de katılımcıların hayatında önemli etkileri olduğu görülmektedir. Başka bir katılımcı ise "Sevgilimin olduğu dönemlerde onu aramak, onun beni arayıp sorması hoşuma gittiği için yalnızlık hissim azalıyor." (K4) demiştir. Bu cevaplardan yola çıkılarak romantik ilişkilerin, bazı üniversite öğrencilerinin yalnızlık konusundaki görüşlerinde merkezi bir rol oynadığı söylenebilir.

### 3.1.4 Davranışsal Baş Etme

Davranışsal baş etme, kişilerin genelde bilinçli olarak yalnızlıktan kurtulmak için yaptığı etkinlikleri içeren bir kategori olarak tanımlanmıştır ve yalnızlık ile baş etme konusunda bütün katılımcıların bulunduğu bir davranışsal baş etme stratejisidir. Katılımcılara "Kendinizi yalnız hissettiğinizde ne yaparsınız?" şeklinde sorulduğunda cevaplar: "Kendimi yalnız hissettiğimde ne yaparım, yani bir şeylerle uğraşmaya çalışırım. Ne biliyim o an kitabım varsa kitap okurum. Elimde bilgisayarım telefonum varsa bir şeyler izlemeye çalışırım ya da dışarıya çıkıp alışveriş yapmak, bir kafede oturmak." (K5)

"Genelde arkadaş çevresi, aile içi paylaşımlar... Onun dışında belki sosyal uğraşlar olabilir. Aile içi paylaşımında anne-baba veya kardeşle paylaşma, onlarla sohbet etme veya dertleşme diyebileceğimiz şeyler oluyor. Sosyal arkadaş çevresinde; arkadaşlarla oturma, konuşma, muhabbet etme... Yine can sıkıntısında birlikte olma gibi. Örnek veriyorum, bir arkadaşımın akşam bir yerde oturup çay içme, sohbet etme gibi şeyler olabiliyor." (K3)

"Kesinlikle direkt müzik, son bir senedir falan öyle. Önceden sosyal medya, video falandı, artık video izleyişim de gelmiyor. Direkt kimse yoksa kulaklığı takıyorum, yatıyorum. Müzik yani son ses müzik. Son 6 aydır falan." (K4) şeklindedir. Katılımcılar yalnız hissettiklerinde veya yalnızlıktan kurtulmak istediklerinde yaptıkları aktiviteleri diğer sorulara göre çok daha net ve kolay cevaplamışlardır. Bu cevaplar genel olarak müzik dinlemek, sosyal ilişkiler kurmak, alışveriş yapmak, kitap okumak gibi ortak sosyal aktivitelerden oluşmaktadır ve bu kategoride değerlendirilmiştir.

### 3.2 Depresif Algılar

Yalnızlık kavramının hissettirdiklerine dair katılımcıların duygusal veya olumsuz yorumları göz önüne alınarak depresif algılar teması oluşturulmuştur. Katılımcıların "Benim için yalnızlık çaresizlik diyebilirim" (K3). "Benim için yalnızlık ne hissettiriyor; çaresizlik sanırım, umutsuzluk ve dolayısıyla..." (K1) gibi yorumlar çaresizlik kodu altında ele alınmıştır.

"Kişinin kendi dünyasındaki ruhsal çöküntü" (K3) ve "...bilmiyorum belki depresyonla bağdaşıklığı vardır" (K1) yorumları ise ruhsal çöküntü ve depresyonla ilişkili görülüp yine depresif algılar teması altına alınmıştır. Depresif algılar teması genel olarak umutsuzluk, çaresizlik, karamsarlık, mutsuzluk veya yalnızlığın kaçınılmaz bir son olarak görülmesi kodlarından oluşmaktadır.

"...genel olarak baktığımızda bu durumu döngüye sokuyor. Daha çok yalnızlaşıyorsun. Dediğim gibi bir ortama girmedin, o konudan mahrum kaldın tekrar yine o konunun devamında olan buluşmalara gittiğinde hiçbir şey anlamayacaksın." (K2) ve "Yalnızlık bana sanırım başarısızlık ifade ediyor yani sosyal yaşamda başarısızlığı ifade ediyor olabilir bazen de tercih olabilir, kendi tercihim olabilir bana ne hissettirdiği ise başarısızlık olarak düşündüğüm zamanlarda sanki benim başaramadığım bir şeymiş gibi yani bir şeyleri başaramayıp yalnızlıkla kendimi bulmuşum gibi" (K5) cevaplarında ise yalnızlığın umutsuz bir döngüde algılandığını ve katılımcıların bu döngüden çıkmak konusunda çaresizlik hissettiği görülüyor.

### 3.3. Aidiyet

Aidiyet kişinin kendini bir yere ait hissetmesi olarak ele alındığında üniversite öğrencileri; aile, şehir ve yurt kavramları üzerinde durmuştur. Bu cevapların ortak noktası ise olmak istenen yerden veya sevilen kişilerden uzak olma durumudur. Bu nedenle aidiyet teması altında birleştirilmiştir. Katılımcılara "Kendinizi en çok ne zaman ve neden yalnız hissedersiniz?" sorusu sorulduğunda; "Yurtta çok yalnız hissediyorum, odada yalnız olduğumda çünkü ailen olmuyor. Arkadaşların olmuyor

genelde, oda arkadaşların oluyor ama onlar zorunlu olduğu için, yurdumun olduğu semt olan Çubuk'ta tek başıma vakit geçirdiğimde de yalnız hissediyorum, markete tek başıma giderken örneğin." (K2) ve "Yaşadığım şehirde mutsuz olduğum için, genelde Isparta'dayken ve evdeyken işim yoksa yalnız hissediyorum ya da ne zaman fark ediyorum dediğinde de böyle bir şeyi yaşayınca birisiyle paylaşayım ama paylaşacak kimse yok ya da en çok Isparta'dayken kendi evimde işim yoksa çok gözüme batıyor diyeyim." (K5) cevaplarında ise katılımcılar, yalnızlık hislerini buldukları şehir ve yere göre değerlendirmişlerdir. "Yalnızlığınızı neye bağlıyorsunuz?" sorusuna ise "Sevdiğim çoğu insandan uzak yaşamama. Bunu çok düşündüm ondan net cevap verdim." (K1) bu cevapta ise yalnızlık sevilen kişilerden uzak olma durumu olarak ele alınmıştır.

### 3.4. Gelecek Kaygıları

Gelecek kaygıları, kişilerin hayatlarının ilerideki dönemlerinde yalnız olma fikrini barındıran bir temadır ve katılımcılar kaygı içerikli yorumlar elde edilmiştir.

Katılımcılara yalnız hissettiklerinde ne düşündükleri sorulduğunda, "Şuan yalnızken gelecek kaygılarımla dolup taşıyorum, ben ne olacağım nereye gidiyorum? Bu, insanlarla ilişkiler bağlamında da kariyer bağlamında da... Ama bu noktada işte dediğim gibi yalnızlığı ne kadar seviyor olsam da, belli dönemlerde, gelecekte korktuğum bir durum bu benim" (K1) cevabına benzer şekilde cevap verilmiştir. Örneğin; "Bir şeyi halledemediğim zaman ya da üstesinden gelemediğim zaman çaresizlik durumu oluşuyor ister istemez, stres artıyor. Bu durumda biraz yalnızlık hissediyorum diyebilirim." (K3) diyen bir katılımcı da yalnızlık hissinden sonra gelen stresten bahsetmiştir. Yalnızlık algısıyla, geleceğin düşünüldüğü dönemlerin stresle bağdaşması belirtilmiştir. Bu cevaplar üniversite öğrencilerinin yalnızlık algılarında "gelecek kaygısı teması" oluşturulması için önemli bir yere sahiptir.

### 3.5. Kişisel Gelişim

Olumlu olarak değerlendirilen kişisel gelişim teması, yalnızlığın kişiye kattığı faydalı olan ve kişilerin memnun olduğu durumlar olarak ele alınmış olup katılımcılara "Yalnızlığın size kattığını ve sizden aldığını düşündüğünüz şeyler?" sorusu sorulduğunda "Bana kattığını düşündüğüm konu, gözlem yapma fırsatı diyebilirim çünkü tek başıma olunca etrafı daha iyi izliyorum. Bir de şey var, düşünüyorum yani daha çok düşünüyorum iyi geliyor aslında bu." (K3) cevabı alınmıştır. Bu şekilde yalnızken gözlem yapma daha çok düşünme fırsatının olduğunu ve bunun olumlu bir etkisi olduğunu belirtmiştir.

Diğer bir katılımcı ise "Yalnızlığın bana güç kattığını düşünüyorum. Kendimle daha bir arada ve kendimi daha çok tanıdığımı ve neler başarabileceğimi gördüğümü düşünüyorum. Bu yüzden yalnızlıktan kaçmam" (K5) şeklinde cevap vererek, yalnızken daha güçlü hissettiğini belirtmiştir. Aynı soruya başka bir katılımcı "Birçok önemli kararı yalnız başıma veriyorum ve bunları yalnızken düşünebiliyorum." yorumunda bulunmuş ve karar verme konusunda yalnızlığın önemine değinmiştir. Yine aynı katılımcı, "Sürekli kurarım kafamda, biriyle kötü bir şey yaşadıysam ya da kötü bir şey olduysa söyle deseydim, bir daha böyle olduğunda şöyle söyleyeceğim. Asla gerçekleşmeyecek diyaloglar kurarım kendi içimde ve aslında bazen bu hazırlıklı hissettiriyor." şeklinde yalnızlığın olumlu etkilerinden bahsetmiştir. (K2) Katılımcının belirttiği hazırlıklı olma durumu, bu tema oluşturulurken göz önünde bulundurulmuş faktörlerden biridir. "Yalnız kaldığımda insanlara nasıl yaklaşım nasıl yaklaşmaman gerektiğini ölçüp tartabildim. İnsanlara nasıl davranmam gerektiğini anladıktan sonra ilişkilerime yansıtılabildim diye düşünüyorum. Bunun sebebinin de kendimi dinleyerek empati yeteneğimin arttığını düşünmem." (K3) yorumu yalnızlığın, katılımcılarda empati yeteneğini geliştirdiğini ve kendilerini dinleme fırsatı verdiğini düşündükleri çıkarımında bulunulmasında önemli bir faktör olmuştur. Empati yapma, kendini dinleme, hazırlıklı hissetme, otoriter olma, gözlem yapma, güçlü olma gibi kavramlar kişilerin hayatına olumlu etkide bulunduğu göz önünde alınarak kişisel gelişim teması oluşturulmuştur.

## 4. TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Eskin (2001:8), kişilerin yalnız hissetmesindeki nedenlerle ilgili olarak sosyal desteğin yetersizliğini ve kişinin sahip olunan ilişkilerin değişmesini istemesi gibi nedenlere bağlamıştır. Ayrıca kişilerin yalnızlıkla baş etmek için bazı yöntemler geliştirdiğini bu yöntemlerden bazılarının da düşünme, hayal etme, kendini etkinleştirme, okuma ya da ders çalışma gibi etkinlikler olduğunu söylemiştir. Eskin'in araştırmasının sonuçları ve bu çalışmada ortaya çıkarılan temalar birbiriyle örtüşmektedir.

Rubinstein ve Shaver'ın (1979:62) yaptığı bir nicel araştırmaya göre yalnızlık dört kategoride incelenmiştir. Bu kategorileri anlatmak için kişilerin yalnızlığı betimlemek için kullandığı 'pasiflik, yardımsızlık, korku, çaresizlik' gibi kelimeleri bir grup olarak almış; ikinci grup için 'sıkıntı, tedirginlik, başka bir yerde olma isteği' kelimelerini kullanmış; üçüncü grubu depresyonla eşitlemiş ve dördüncü grubu da benliğe yönelik olumsuz tutumlarla anlatmıştır: kendini aşağılama, çirkinlik, aptal ya da utanç dolu gibi. Rubinstein ve Shaver'ın sonuçlarıyla bu araştırmada belirlenen kodlar uyusmaktadır.

Duru (2008:23), "Yalnızlığı Yordamada Sosyal Destek ve Sosyal Bağlılığın Rolü" adlı araştırmasında her iki değişkenin de yalnızlığı anlamlı ölçüde yordadığını ortaya koymuştur ve öğrencilerin üniversitelerin ilk yıllarında sosyal destek ve sosyal bağ oluşturabilecek yaşantılara ihtiyaç duydukları sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuç oluşturulan baş etme stratejileri temasının sosyal destek kategorisiyle paralellik göstermekte ve nicel bir temellendirme sağlamaktadır.

Selçuk üniversitesi öğrencileriyle yapılan yalnızlık düzeyi ile ilgili bir çalışmada yalnızlık "bireyin sosyal ilişkilerinin beklediği gibi gitmediği algısı, evrensel, insanın ait olma duygusunun sonucu" olarak tanımlanmıştır. Yaş, cinsiyet, kardeş sayısı, ailesiyle veya arkadaşlarıyla birlikte evde ya da yurttan yaşaması, sigara içme durumu, yaşadığı yerden memnuniyet gibi değişkenlerin yalnızlık puanlarıyla ilişkisinin incelendiği araştırmanın sonucunda sadece yaşadığı yerden memnuniyet değişkeni yalnızlık puanını anlamlı derecede yordamıştır. Karaoğlu, Avşaroğlu ve Deniz'in (2009:23) yaptığı çalışmanın sonuçları, yapılan bu çalışmada oluşturulan aidiyet temasına yakınlık göstermektedir.

Sanal ortamdaki sosyallik ve yalnızlık puanlarını inceleyen Yalaz Seçim, Alpar, Algül'ün (2014:211) yaptığı çalışmada ise Akdeniz Üniversitesi öğrencilerinin okudukları bölüm, aylık olarak eline geçen gelir, kendine ait bilgisayarı ve yaşadığı interneti olup olmaması ile yüksek yalnızlık puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yapılan bu araştırmadaki üniversite öğrencilerinin genel olarak "Kendinizi yalnız hissettiğinizde ne yaparsınız?" sorusuna verdikleri cevaplar doğrultusunda oluşturulan baş etme stratejileri temasının sosyal destek ve davranışsal baş etme kategorileriyle paraleldir.

Sonuç olarak 'Kendinizi ne sıklıkla yalnız hissedersiniz?' sorusuna 4 ve 5 seçeneklerini işaretleyenler ve 6 cevabını işaretleyen katılımcılar arasında depresif algılar konusunda çok farklılık bulunmuştur. Bu çalışma sadece 6 ve 7 ölçütüyle belirlenmiş bir örnekleme tekrarlanırsa çok daha farklı sonuçlar bulunabilir.

Literatürde bulunan araştırmalardan farklı olarak yalnızlığı bulunduğu yerde olmak istememe şeklinde betimleyen katılımcılar vardır ancak bu çalışmada buna yönelik olarak belirlenen kodlar aidiyet teması altında birleştirildi. Bunun nedeni bu araştırmanın üniversite öğrencilerine odaklanmış olması olabilir. Çünkü üniversite kişilerin ailesinden ayrı yaşamaya ya da yurttan kalmaya başladıkları bir dönemdir. Bu konuda daha farklı yaş gruplarında bir çalışma yapılabilir.

Çalışmanın sonunda ortaya çıkacak veriler sonucunda örnekleme üniversite öğrencileri ile sınırlamayıp daha kapsamlı bir çalışma yapılabilir. Örneğin zorunlu olarak izolasyon altında yaşayan hapisanedeki kişiler veya uzun dönem hastane odasında kalan, yataktan kalkamayan hastalarla yapılırsa yabancılaşma ve izolasyon sürecinin algıları çok daha iyi anlaşılabilir.

## 5. SONUÇ

Yalnızlık her insanın hayatında olan önemli bir olgudur, bu yüzden psikolojinin de en önemli konularından biri olarak görülebilir. Genel bir çerçeveden ele alınırsa yalnızlık sosyal ilişkilerin çok az olduğu durumlarda hissedilen bir olgudur. (Russell, Peplau ve Cutrona, 1980:472)

Çalışmanın bulgularına göre, farklı kişiler yalnızlığı farklı şekillerde tanımlamışlar ve birçok değişkenle ilişkilendirmişlerdir. Buna rağmen kişi, hiçbir nedeni olmadan da kendisini yalnız hissedebilmektedir. Yalnızlığı deneyimlediğini belirten katılımcılarla yapılan görüşmelerde katılımcıların yalnızlık konusunda hissettikleri, düşündükleri ve davranışları temalar haline getirilmiştir. Sonuç olarak yalnızlık hem istenen hem de bazen korku duyulan bazen de kaçınılması gereken bir durum olarak görülmektedir. Bu perspektifte yalnızlığın hangi durumlarda istenen bir durum olduğunun daha ayrıntılı incelenmesi kişilerin kendi hayatlarında kaçınılmaz olarak gördüğü yalnızlığın, olumlu taraflarına odaklanmasına katkı sağlayacaktır. Ayrıca yalnızlık olgusu depresif algılar kategorisi altında ele alınacak olunursa psikopatoloji ve yalnızlık arasındaki bağlantı daha fazla önem



kazanmaktadır. Psikoterapi esnasında yalnızlığını bir problem olarak belirten kişilerin hislerini daha iyi anlamlandırabilmek hem terapist hem danışan açısından yararlı olabilir.

#### KAYNAKLAR

- BULUŞ, M. (1997). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3:82-90.
- BULUŞ, M. (2000). Ergen Öğrencilerde Denetim Odağı-Yalnızlık Düzeyi İlişkisi. *D.E.U Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12:165-176.
- DURU, E. (2008). Yalnızlığı Yordamada Sosyal Destek ve Sosyal Bağlılığın Rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(61):15-24.
- ESKİN, M. (2001). Ergenlikte Yalnızlık, Başetme Yöntemleri ve Yalnızlığın İntihar Davranışı ile İlişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 4:5-11
- KARAOĞLU, N., AVŞAROĞLU, S., & DENİZ, M. E. (2009). Yalnız Mısın? Selçuk Üniversitesi Öğrencilerinde Yalnızlık Düzeyi İle İlgili Bir Çalışma. *Marmara Medical Journal*, 22(1):019-026.
- KÖSE, E. (2009). *Yurtta Kalan ve Ailesiyle Birlikte Yaşayan Lise Öğrencilerinin Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı). İzmir.
- RUBINSTEIN, C., SHAVER, P., & PEPLAU, L. (1979). Loneliness. *Human Nature*, 2(2):58-65.
- RUSSELL, D., PEPLAU, L. A., & CUTRONA, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3): 472-480. doi:10.1037/0022-3514.39.3.472
- YALAZ SEÇİM, Ö, ALPAR, Ö, & ALGÜR, S. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık: Akdeniz Üniversitesinde Yapılan Ampirik Bir Araştırma. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(48):200-215.

## Ek A

## BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

## LÜTFEN BU DOKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ

Sizi Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi psikoloji bölümü, niteliksel yöntem ve analiz dersi kapsamında “Başak Küçükkeskin” ve “Fikriye Doğan” tarafından yürütülen “Yalnızlık Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Bu Olguya İlişkin Görüşleri” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkına sahipsiniz. Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen formlardaki soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır.

**1. Araştırmayla İlgili Bilgiler:**

- Araştırmanın Amacı: Yalnızlık olgusunu araştırmak
- Araştırmanın İçeriği: Üniversite öğrencilerinde yalnızlık
- Araştırmanın Nedeni: Bilimsel araştırma
- Araştırmanın Öngörülen Süresi: 1 ay
- Araştırmaya Katılması Beklenen Katılımcı/Gönüllü Sayısı: 15
- Araştırmanın Yapılacağı Yer(ler): Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi
- Çalışmaya Katılım Onayı:

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya/gönüllüye verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları tamamen anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı, soru sorma ve tartışma imkanı buldum ve tatmin edici yanıtlar aldım. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Bu çalışmayı istediğim zaman ve herhangi bir neden belirtmek zorunda kalmadan bırakabileceğimi ve bıraktığım takdirde herhangi bir olumsuzluk ile karşılaşmayacağımı anladım.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının (Kendi el yazısı ile)

Adı-Soyadı:.....

İmzası:

Araştırmacıların (Kendi el yazısı ile)

Adı-Soyadı:.....

İmzası:

**Not:** Bu form, iki nüsha halinde düzenlenir. Bu nüshalardan biri imza karşılığında gönüllü kişiye verilir, diğeri araştırmacı tarafından saklanır.

**Ek B****Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ile İlgili Görüşleri, Görüşme Formu**

Kendinizi ne sıklıkla yalnız hissedersiniz?

1      2      3      4      5      6      7

Hiçbir zaman

Her zaman

- 1) Yalnızlık sizin için ne ifade ediyor ya da size ne hissettiriyor?
- 2) Kendinizi en çok ne zaman ve neden yalnız hissedersiniz?
- 3) Kendinizi yalnız hissettiğinizde ne yaparsınız?
- 4) Yalnızlığınızı neye bağlıyorsunuz?
- 5) Yalnızlığın size kattığını veya sizden aldığını düşündüğünüz şeyler nelerdir?
- 6) Kişilerarası ilişkilerin sizin hayatınızdaki rolü nedir?
- 7) Sizce insanlar neden birbirlerine ihtiyaç duyar?