

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE YALNIZLIK

LONELINESS IN UNIVERSITY STUDENTS

Mustafa BULUŞ

ÖZET

Bu araştırma Pamukkale Üniversitesi öğrencilerinde yalnızlık düzeyini ölçmek (UÇLA Yalnızlık Ölçeği kullanılarak) bunun bölüm, sınıf, cinsiyet, barınma türü, öğrencinin geldiği yerleşim birimi ve sosyal ilişkilerinden aldığı, doyum düzeyi ile ilişkisini saptamak amacıyla yapılmıştır. Bu doğrultuda elde edilen UÇLA Yalnızlık Ölçeği puanları ile yukarıdaki değişkenlere ait bilgiler analiz edilmiştir. Araştırmaya seçkisiz örnekleme yöntemi kullanılarak, dört fakültenin farklı bölümlerinden 270'i kız, 212'si erkek olmak üzere 482 öğrenci katılmıştır. Sonuçlar örneklemin %15.5 'inde yüksek düzeyde yalnızlık yaşandığını ve sosyal bilimlerde öğrenim gören öğrencilerin yalnızlık düzeyinin fen ve teknik bilim/erdekilerden daha yüksek olduğunu göstermiştir. Ayrıca, yalnızlığın birinci sınıftan son sınıfa doğru düştüğü ve sosyal ilişkilerinden az doyum aldığını belirten öğrencilerde daha yüksek olduğu da vurgulanmıştır. Fakat yalnızlık ile barınma türü, cinsiyet ve gelinen yerleşim birimi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Anahtar Kelimeler; Yalnızlık, Barınma Yerleşim Yeri, Bölüm, Sınıf Üniversite Öğrenci/eri.

ABSTRACT

The present study investigated the level of loneliness as measured by UÇLA Loneliness Scale and, its relationship to department, year at the university, sex, type of accommodation, place of living and the level of satisfaction from social contacts among the Pamukkale University (PAU) students. For this purpose, the UÇLA Loneliness Scale scores of the students were analyzed in relation to the above factors. A total of 482 students (270 female, 212 male) from randomly selected departments of four faculties of PAU participated in the study. The results showed that the incidence of loneliness among the students was 15.5 percent. The results also indicated that the level of loneliness in social sciences students was high than that of the technical and applied sciences students. The freshman students were more alone than the fourth year students. More, the students who have low satisfaction from social contacts showed high level of loneliness than the others. There is a significant relationship did not exist between loneliness and type of accommodation, sex and place of living.

Key Words : Loneliness, Type of Accommodation, Place of Living, Department, Grade, University students.

Hızlı bir değişim ve yenileşme yaşadığımız günümüz dünyasında, ulusal ve uluslararası rekabet gücü ve yarışma toplulukları her açıdan etkileyen önemli kriterler haline gelmiştir. Bu rekabetin hem toplumsal hem de bireysel anlamda yapıldığı ve bunun sadece ekonomik alanda değil, yaşamın eğitim, kültür, sağlık, toplum düzeni ve yönetimi gibi diğer tüm alanlarında da yaşandığı gözlenen bir gerçektir.

Genel anlamda modernizmin, teknolojinin ve en önemlisi bilginin ve niteliğin ön plana çıktığı ve öncelikli de tutulması gerektiği günümüz kompleks yaşamında insanlararası ilişkiler insan yaşamının

özünü oluşturma güç ve eğilimindedir. Bu ilişkilerin bireyin psikolojik iyi hal durumunu (psychological well-being) etkileyip etkilemediği sorusu, son yıllarda, bu ilişkilerin kişinin farklı biçimli olan bu yönünü nasıl etkilediği sorusuyla yer değiştirmiştir (Barrera. 1986: Cohan ve Mc Kay, 1984; Shumaker ve Brownell, 1984: VVilcox ve Wernberg. 1985... Akt. Rook. 1987).

Bireylerin ilişkilerinde yetersiz ve bireysel olarak doyurucu olmayan sosyal yaşantılar içinde olmaları yaşamlarını farklı ölçülerde etkileyebilmektedir. Bu da

bireylerin kendilerini toplımdan soyutlamalarına ve yalnız hissetmelerine sebep olabilmektedir.

Patolojik bir çok ruhsal bunalımın ve kişilik bozukluklarının hazırlayıcısı olduğu bilinen yalnızlığın (loncliness) toplumda yoğun olarak yaşandığı gözlenen bir gerçektir. Yalnızlık toplumda genelde fiziksel olarak tek başına olma durumu olarak ifade edilmektedir. Literatürde ise bu kavram genelde "bireyin yaşamakta olduğu sosyal ilişkiler ile yaşamak istediği ilişkiler arasında görülen farktan ve çelişkiden dolayı ortaya çıkarı, rahatsız edici, psikolojik bir durum" (Pepları ve Perlman, 1982) şeklinde tanımlanmaktadır. Bu nedenle yalnızlık, basit olarak, fiziksel bir yalın olma durumundan doğan bir duygu değildir. Kişi diğerleri ile beraber olduğu zaman da yalnızlığı yaşayabilir. Dolayısıyla yalnızlık duygusunun temelini, yaşanan sosyal ilişkilerin yetersizliği ve bu ilişkilerden alınan doyum düzeyinin düşük oluşu teşkil etmektedir denebilir.

Rokach (1989) yalnızlığı evrensel bir fenomen olarak görmekte ve insanın, yaratıldığı günden beri bu duyguyu yaşadığını ifade etmektedir.

Rolheiser (1979.. Akt. Rokach, 1989) ise yeryüzünde yaşayan hiç kimsenin şu veya bu şekilde söz konusu duyguları yaşamaktan ve bunlarla mücadele etmekten uzak olmadığını ^airgulanmaktadır.

Weiss (1973... Akt. Vincenzi ve Grabosky. 1989) Duygusal ve Sosyal Soyutlanma adlı teorisinde yalnızlığın ortaya çıkmasında, altı tip ilişkiden bir veya bir kaçının yetersiz olmasının etkili olduğunu öne sürmüştür. Bunlar:

1. Bağlılık (Attachment) : Kişinin kendini emniyet ve güven içinde hissedebileceği ilişkiler.
2. Sosyal Entegrasyon (Social Integration) : Çevredekilerle bir sosyal ilişkiler ağı oluşturmak.
3. Yaşama Fırsatı = İmkânı (Opportunity for Nurturance): Kişinin diğerlerinin iyiliği, sağlığı için kendini sorumlu hissettiği ilişkiler.
4. Değer Verme (Reassurance of Worth): Bireyin yeteneklerinin, becerilerinin farkedildiği. önemsendiği ilişkiler.
5. Güvenilir Uyuşma (Reliable Alliance): Bireyin yardım alabileceği ilişkiler.
6. Rehberlik (Guidance): Bireyin tavsiye, destek alabileceği ilişkiler.

Yalnızlığın üzerinde durulması gereken önemli bir boyutu da Moustakes (1961. Akt.. Demir. 1990) tarafından öne sürülmüştür. Bu. yalnızlığın olumluluk olumsuzluk yönüdür. Varoluş yalnızlığı ile yalnızlık kaygısı arasındaki farklılığı belirten Moustakes. varoluş yalnızlığının insan yaşantısının kaçınılmaz bir parçası olduğunu, insanın kendisiyle yüzleşme sürecini

içerdiğini ve benlik gelişimine katkıda bulunduğunu belirtmektedir. Bunun karşıtı olarak yalnızlık kaygısı olumsuz bir yaşantı olup insanın insana yabancılaşmasına yol açmaktadır.

Yalnızlığın süresi ile ilgili olarak Young (1982.. Akt. Demir. 1990) üç tip yalnızlıktan söz etmektedir. Geçici yalnızlık; belirli ve anlık yalnızlık duygusunu içermektedir. Durumsal veya geçiş yalnızlığı; herhangi bir değişiklik olana kadar sosyal ilişkilerinden doyum sağlayan bireyin bu değişiklik olunca ilişkilerinden doyum alamaması olarak görülmektedir. Kronik tip yalnızlık; uzun bir süre içerisinde bireyin sosyal ilişkilerinden doyum alamaması şeklinde tanımlanmaktadır.

Brelim (1985) yalnızlığın nedenlerini; sahip olduğumuz ilişkilerdeki yetersizliklere, ilişkilerimizde ol maşım istediğimiz değişikliklere ve kişisel özelliklere bağlamıştır. Brelim bunları açıklarken, yaşadığımız ilişkilerdeki yetersizliklerin sebeplerim Rubenstein ve Sliaver (1982... Akt. Brelim, 1985)'in çalışmalarından aldığı aşağıdaki faktörlere bağlamıştır :

1. Yabancılaşma
2. Birilerine bağlı olmama
3. Tek başına olma
4. Zorunlu ya da zorla soyutlanma
5. Yerinden olma.

Görüldüğü gibi yalnızlıkla ilgili olarak farklı kişiler tarafından, değişik boyutlara göre çeşitli kuramsal görüşler öne sürülebilmektedir. Ancak genelde sosyal ilişkiler ve bunlardan edinilen doyum düzeyi boyutu üzerinde yoğunlaşmıştır.

Psikolojik bir durum olan yalnızlık yaşantısı, birçok psikososyal değişken ile yakından ilişkilidir. Bu konuda özellikle yurtdışında birçok araştırma yapılmıştır.

Schultz ve Moore (1986) yaptıkları çalışmada; üniversiteli kız öğrencilerinde yalnızlığın daha çok negatif kişisel ve etkili öz değerlendirmelerle bağlantılı olduğunu ve erkeklerin yalnızlığa kızlardan daha çok olumsuz reaksiyon gösterebildiklerini vurgulamışlardır.

Lamın ve Steplian (1987) Alman üniversite öğrencileri arasında yaptıkları çalışmada; cinsiyet ile ilgili önemli bir fark bulmadıklarını, fiziksel çekicilik ile yalnızlığın negatif, çekingenlik ve sosyal kontak zorluğu ile yalnızlığın ise pozitif ilişkili olduklarını bildirmişlerdir.

Tambelli ve arkadaşları (1989) tarafından yapılan çalışmada, kız ergenlerde yalnızlık düzeyi incelenmiş ve yalnızlığın yaşın ilerlemesiyle yükseldiği, bu duygunun küçük yerleşim birimlerinde yaşayanlarda.

büyük metropolitanelerde yaşayanlardan daha yoğun olduğu bu Ummuştur.

Jones ve arkadaşları (1981) yalnızlığın kişisel ve diğer belirleyicilerini araştırdıkları çalışmalarında; yalnız öğrencilerin kendilerini olumsuz algıladıklarını, benlik duygularında ve sosyal becerilerinde yetersizlikler sergilediklerini bildirdiklerini, diğer insanları genel olarak olumsuz, yabancılaşmış ve dışsal denetimli olarak tanımladıklarını ve bu insanların kendilerini de olumsuz algıladıklarını ortaya çıkarmışlardır. Sonuçlar; ayrıca yalnızlığın bilişsel ve duygusal belirleyicileri ile de bağlantılı olduğunu göstermiştir.

Bir diğer araştırmada; Hoglund ve Collins (1989) üniversite öğrencilerinde irrasyonel inançlar ile yalnızlık arasında ilişki bulmuşlardır. Bu sonuç, yalnızlık yaşantısının bilişsel yönünü vurgulaması açısından önemlidir.

Hojat (1982) çocukluk döneminde anne-babası ve akranları ile doyum verici kişilerarası ilişkiler yaşamamış olanların erişkinlikte daha çok yalnızlık yaşadığını saptarken, bir diğer araştırmada ise yalnızlık ile depresyon, kaygı ve nörotizm arasında pozitif; öz değer (benlik saygısı) ve dışa açılım arasında da negatif ilişkiler bulmuştur (Hojat. 1982)

Jones ve arkadaşları (1985) tarafından yapılan bir araştırmada iki farklı kültürde yalnızlığın belirleyicileri üzerinde durulmuştur. Araştırmacılar yalnızlığı oluşturan etmenlerin kültürden kültüre genel olarak farklılık göstermediğini ve sabit kaldığını bulmuşlardır.

Ülkemizde ise yalnızlık ile ilgili en detaylı araştırma Demir (1990) tarafından yapılmıştır. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bu araştırmanın sonuçları; erkek öğrencilerin kızlardan, akademik yönden başarısız olanların başarılılardan, serbest zamanını tek başına geçirenlerin başkalarıyla geçirenlerden, aylık gelirini sosyal etkinlikler için yeterli görmeyenlerin görenlerden, çevresinden sosyal destek almayanların alanlardan, yakın arkadaş sayısı az olanların fazla olanlardan, yeni sosyal ilişkiler kurmaya isteksiz olanların isteklilerden, sosyal becerileri yetersiz görenlerin yeterli görenlerden, sorunlarını kimseye açmayanların sorunlarını başkalarına açanlardan, anneyle, babayla, karşı cinsle, aynı cinsle, kardeşlerle olan ilişkilerinden memnun olmayanların bu ilişkilerinden memnun olanlardan, anne ve babası arasındaki ilişkiden memnun olmayanların memnun olanlardan daha fazla yalnızlık duygusu yaşadıklarını göstermiştir.

Konuyla ilgili olarak Akyıldız (1994) yalnızlık duygusunu sosyal psikoloji açısından, üniversite mezunlarından oluşan bir örnekleme değerlendirmiştir. Sonuçta, yalnızlığın cinsiyet.

yaşanan yerleşim merkezi ve anne-baba tutumuna bağlı olarak farklılaştığını elde etmiştir.

Bir diğer araştırmada Duru (1995) üniversite öğrencilerinde yabancılaşma ve yalnızlık düzeyi ilişkisini incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; yabancılaşma ve yalnızlık arasında yüksek bir ilişki ve düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Sonuçlar ayrıca, öğrencilerin sosyal ilişkilerine ait etmenlerin yabancılaşma ve yalnızlık üzerinde, bireysel ve ailevi özelliklerden daha fazla etkili olduklarını da göstermiştir.

Buluş (1996) ergen öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada yalnızlık ile denetim odağı arasında doğrusal bir ilişki bulmuş, içten denetimli kız ve erkek öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin daha düşük olduğunu ve yalnızlığın cinsiyet, kardeş sayısı, anne öğrenim düzeyi, anne mesleği ve öğrencilerin aile ortamını algılama şekli (demokratik-otoriter) gibi demografik özelliklerden etkilendiğini bulmuştur.

Yalnızlığın genel popülasyonda hangi sıklıkta yaşandığına ilişkin ABD'de yapılan bir taramada, kendim yalnız hisseden bireylerin oranının % 26'ya ulaştığı vurgulanmıştır (Peplau ve Goldston, 1984). Ülkemizde ise Demir (1990) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada yalnızlığın görülme yaygınlığının örneklemin % 15.4'ü düzeyinde olduğunu tespit ederken, Buluş (1996) ergen öğrencilerde yaptığı ölçümde bu oranın örneklemin % 17.3 'ünü oluşturduğuna dikkat çekmiştir.

Bu bulgular, söz konusu örneklem grupları ölçümlerin yapıldığı gelişim dönemlerinde regresif ve psikopatolojik bir durum içinde olmaları bile, gelecekte depresyon ve benzeri ruhsal sorunların ortaya çıkması açısından en yüksek risk grubunu oluşturmaları nedeniyle büyük önem taşımaktadır.

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencileri arasındaki yalnızlık belirtilerinin düzeyini, bu belirtileri gösteren öğrencilerin bölüm, sınıf, cinsiyet, barınma türü, öğrencinin geldiği yerleşim birimi ve sosyal ilişkilerden aldığı doyum düzeyi gibi değişkenler açısından diğer öğrencilere oranını ve öğrencilerdeki yalnızlık belirtilerinin bu değişkenlerle ilişkisini incelemektir.

YÖNTEM

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 1996-1997 öğretim yılında Pamukkale Üniversitesi'nde öğrenim gören tüm lisans öğrencileri oluşturmaktadır.

Araştırmanın örnekleme seçkisiz (random) örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Bunun için Pamukkale Üniversitesi'nin Denizli ilinde bulunan fakültelerinden Fen-Edebiyat Fakültesinden iki, diğer fakültelerden ise birer bölüm seçkisiz olarak belirlenmiştir. Böylece Anaokulu Öğretmenliği, İşletme, Türk Dili ve Edebiyatı, Fizik ve Elektrik-Elektronik Mühendisliği bölümlerinin normal öğretimde öğrenim gören birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerinden araştırmaya katılmayı kabul eden 482 öğrenci örnekleme girmiştir. Bu öğrencilerin 270'i kız, 212'si de erkektir.

Tablo 1 "de örnekleme giren öğrencilerin bölümlere ve sınıflara göre dağılımı verilmiştir.

Tablo 1. Örnekleme Giren Öğrencilerin Bölüm ve Sınıflara Göre Dağılımı

Bölüm	1.Su f	2. Sun f	3.Snu f	4.Smı f	Toplam
Anaokulu Öğretmenliği	41	43	40	28	152
İşletme	41	36	43	24	144
Türk Dili ve Edebiyatı	14	16	14	-	44
Fizik	21	33	21	-	75
Elektrik- Elektronik Müh	40	27	-	-	67
Toplamı	157	156	117	52	482

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak UÇLA Yalnızlık Ölçeği (University of California Los Angeles Loneliness Scale) ve araştırmacı tarafından hazırlanan kısa bir bilgi formu kullanılmıştır. Bilgi formunda öğrencilerden bölüm, sınıf, cinsiyet, barınma türü, geldiği yerleşim birimi ve sosyal ilişkilerden aldığı doyum düzeyine ilişkin bilgiler istenmiştir.

UÇLA Yalnızlık Ölçeği ilk defa Yaparel (1.984) tarafından Türkçe'ye çevrilmiş ve kullanılmıştır. Daha sonra Demir (1989) tarafından ele alınmış ve çeviri çalışması son şeklini almıştır. Ölçeğin güvenilirlik ve geçerlik çalışması Demir (1989) tarafından yapılmıştır. Yazar ölçeğin iç tutarlık katsayısını .96 ve test-tekrar test yöntemi ile iki uygulama arasındaki korelasyon katsayısını ise .94 olarak bulmuştur.

Ölçeğin geçerliği için de Demir (1989) yalnızlıktan yakman ve yakınmayan grupların puanlarının ortalamaları arasındaki farka bakmış ve iki grup arasındaki farkın anlamlı ($t= 6.29 < 0.001$) olduğunu ortaya koymuştur. Çalışmada ayrıca ölçeğin Beck Depresyon Envanteri ve Sosyal İç Dönüklük alt ölçeği ile ilişkisine bakılmış ve bulunan korelasyon katsayısının Beck Depresyon Envanteri ($r=.77;p<0.001$) ve Sosyal İç Dönüklük alt ölçeği için ($r=.82; pO.OO1$) anlamlı düzeyde olduğu belirtilmiştir.

İşlem Yolu

Örnekleme oluşturan öğrencilere UÇLA Yalnızlık Ölçeği ve Öğrenci Bilgi Formu grup halinde sınıf ortamında uygulanmıştır. Öğrenciler ölçeği ve bilgi formunu ortalama 15-20 dakikada doldurmuşlardır.

BULGULAR

Bu araştırmada, uygulama sonucunda elde edilen veriler SPSS programının çeşitli alt programları kullanılarak analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular aşağıda ayrı ayrı başlıklar halinde sıralanmıştır.

Yalnızlık Düzeyinin Öğrenciler Arasındaki Yaygınlığına İlişkin Bulgular

Araştırmada, UÇLA Yalnızlık Ölçeğinden ortalamanın bir standart sapma üstünde puan alan öğrencilerin yüksek yalnızlık düzeyi gösterdiği kabul edilmiştir. 482 öğrenciden oluşan örneklemin ortalaması 35.73. standart sapması ise 9.31'dir. Buna göre, ortalamanın bir standart sapma üzeri olan 45.04 puanın üzerinde (45 ve daha yüksek) puan alan öğrenci sayısı 75, bu öğrencilerin tüm öğrencilere oranı ise % 15.56'dır. Bu öğrencilerin % 49.33'ü kız, % 50.66'sı da erkektir. Yalnızlık düzeyi yüksek olan kız öğrencilerin örnekleme giren tüm kız öğrencilere oranı % 13.70. yalnızlık düzeyi yüksek olan erkek öğrencilerin örnekleme giren tüm erkek öğrencilere oranı ise %17.92'dir.

Öğrentilerdeki Yalnızlık Düzeyinin Bölüm, Sınıf, Cinsiyet, Barınma Türü, Geldiği Yerleşim Birimi ve Sosyal İlişkilerinden Aldığı Doyum Düzeyine Göre Dağılımına İlişkin Bulgular

UCLAYalnızlık ölçeğinden 45 ve daha yüksek puan alan öğrencilerin değişik demografik özelliklerine göre dağılımı ayrı ayrı incelenmiş ve toplam kız ve erkek öğrencilere göre sayı ve yüzdeleri aşağıda tabloleştirilmiş ve açıklanmıştır.

Tablo 2. UÇLA Puanı 45 ve Daha Yüksek olan Öğrencilerin Bölümlerdeki Toplam Kız ve Erkek Öğrencilere Göre Sayı ve Yüzdeleri

Cinsiyet	Sayı ve %	Bölüm					
		Anaokulu Öğr.	İşletme	Türk D. Edeb	Fizik	Elk-Elk. Müh	Toplam
Kız	Sayı	20	6	4	2	5	37
	%	13.60	10.34	19.04	7.40	29.41	13.7ü
Erkek	Sayı	1	10	9	8	10	38
	%	20	11.62	39.13	16.66	20	17.92
Toplam	Sayı	21	16	13	10	15	75
	%	13.81	11.11	29.54	13.33	22.38	15.56

Tablo 2'de görüldüğü gibi, örnekleme giren tüm kız öğrencilerin % 13.70'i. erkek öğrencilerin de % 17.92'si

yüksek dü/eyde yalnızlık yaşadığım belirtmişlerdir. Bölümlere göre dağılıma bakıldığında, oran olarak Türk Dili ve Edebiyatı bölümü öğrencilerinin % 29.54'ünde yüksek yalnızlık düzeyine rastlandığı anlaşılmaktadır. Bunu % 22.38 ile Elektrik-Elektronik Mühendisliği bölümü izlemektedir. Yalnızlık düzeyinin en düşük olduğu bölüm ise % 11.11 ile İşletme bölümüdür.

Cinsiyet ve bölümlere göre dağılıma bakıldığında Türk Dili ve Edebiyatı Bölümünün erkek öğrencilerinde en yüksek yalnızlık oranına (%39.13) rastlandığı, bunu Elektrik-Elektronik Mühendisliği Bölümünün kız (%29.41) ve erkek öğrencilerinin (%20) izlediği görülmektedir. En düşük yalnızlık oranına ise Fizik Bölümü kız öğrencilerinde (%7.40) ve İşletme Bölümü kız öğrencilerinde (%10.34) rastlanmıştır.

Tablo 3. UÇLA Puanı 45 ve Daha Yüksek Olan Öğrencilerin Sınıflardaki Toplam Kız ve Erkek Öğrencilere Göre Sayı ve Yüzdeleri

Cinsiyet	Sayı ve %	Sınıf				
		1. Sınıf	2. Sınıf	3. sınıf	4. Sınıf	Toplam
Kiz.	Sayı	21	6	7	3	37
	%	27.27	6.66	10.60	8.10	13.70
Erkek	Sayı	18	11	6	3	38
	%	22.5	16.66	11.76	20	17.92
Toplam	Sayı	39	17	13	6	75
	%	24.84	10.89	11.11	11.53	15.56

Sınıflara göre yalnızlık oranlarına bakıldığında, en yüksek yalnızlık oranının birinci sınıflarda olduğu görülmektedir (Örnekleme giren tüm birinci sınıf öğrencilerinin % 24.84'ü) Bunu dördüncü, üçüncü ve ikinci sınıf öğrencileri izlemektedir. Oranlar cinsiyet ve sınıflar açısından ele alındığında, en yüksek yalnızlık oranına birinci sınıf kız öğrencilerde rastlandığı görülmektedir (Birinci sınıfa giden tüm kız öğrencilerin % 27.27'si). Bunu yine birinci sınıf erkek öğrencileri izlemektedir. En düşük yalnızlık oranı ise ikinci sınıf kız öğrencilerde görülmektedir (% 6.66).

Tablo 4. UÇLA Puanı 45 ve Daha Yüksek Olan Öğrencilerin Aynı Bannma Türünde Yaşayan Toplam Kız ve Erkek Öğrencilere Göre Sayı ve Yüzdeleri.

Cinsiyet	Sayı ve %	Bannma Türü					Toplam
		Aile Yanı	PAU Yurd	Ev	Akraba/ Tan..Ya m	Baska Y.Pa n.	
Kız	Sayı	4	25	6	0	2	37
	%	7.14	16.44	15	0	14.28	13.70
Erkek	Sayı	9	9	14	1	5	38
	%	16.66	23.68	16.47	25	15.62	17.92
Toplam	Sayı	13	34	20	1	7	75
	%	11.81	17.89	16	9.09	15.21	15.56

Tablo 4 incelendiğinde, yalnızlık oranının, ailesiyle birlikte kalan öğrencilerde (% 11.81) diğer bannma türlerinde yaşayanlardan daha düşük olduğu gözlenmektedir. Bulgulara göre; en joiksek yalnızlık oram Pamukkale Üniversitesi Yurtlan 'nda barınan öğrencilerde görüürken (% 17.89), en düşük oran akraba/tanıdık yanında kalan öğrencilerde görülmektedir (% 9.09). Cinsiyetler açısından bakıldığında. Üniversite yurtlarında kalan erkek öğrencilerde en yüksek orana (% 23.68) rastlanırken, en düşük yalnızlık oranına ailesiyle yaşayan kızlarda rastlanmaktadır.

Tablo 5. UÇLA Puanı 45 ve Daha Yüksek Olan Öğrencilerin Aynı Yerleşim Biriminden Gelen Toplam Kız ve Erkek Öğrencilere Göre Sayı ve Yüzdeleri.

Cinsiyet	Sayı ve %	Geldiği Yerleşim Birimi		
		Köy,Kasabn ve tlçe gibi Küçük Yerleşim Biri.	Büyükşehir, II gibi Büyük Yerleşim Biri.	Toplam
Kız	Sayı	21	16	37
	%	17.79	10.52	13.70
Erkek	Sayı	17	21	38
	%	22.36	15.44	17.92
Toplam	Sayı	38	37	75
	%	19.58	12.84	15.56

Öğrencilerin şimdiye kadarki yaşamlarını geçerdikleri yerleşim birimlerine göre yalnızlık puanlanm oranları Tablo 5'de verilmiştir. Tablodan da görüldüğü gibi, yalnızlık oram köy, kasaba ve ilçe gibi küçük yerleşim birimlerinden gelen öğrencilerde (% 19.58), büyükşehir, il gibi büyük yerleşim birimlerinden gelen öğrencilerden (% 12.84) daha yüksektir. Cinsiyete göre dağılıma bakıldığında, en yüksek oranın yine küçük yerleşim birimlerinden gelen erkeklerde (% 22.36) olduğu, bunu aynı yerleşim birimlerinden gelen kızların izlediği (% 17.79) görülmektedir. En düşük oran büyük yerleşim birimlerinden gelen kızlarda (% 10.52) dır*

Tablo 6. UÇLA Puanı 45 ve Daha Yüksek Olan Öğrencilerin Aynı Düzeyde Sosyal İlişki Doyumu Alan Toplam Kız ve Erkek Öğrencilere Göre Sayı ve Yüzdeleri

Cinsiyet	Sayı ve %	Sosyal ilişkilerinden Aldığı Doyum Düzeyi			
		Hiç	Nadiren	Sık Sık	Toplam
Kız	Sayı	4	32	1	37
	%	66.66	32.65	0.60	13.70
Erkek	Sayı	7	26	5	38
	%	53.84	27.36	4.80	17.92
Toplam	Sayı	11	58	6	75
	%	57.89	30.05	2.22	15.56

Öğrencilerin sosyal ilişkilerinden aldığı doyum düzeyi ile ilgili dağılım incelendiğinde, ilişkilerinden hiç

doyum almadığını belirtenlerin yalnızlık puan oranlarının % 57.89, nadiren aldığını ifade edenlerin oranının % 30.05 ve sık sık doyum aldığını algılayanların oranı ise % 2.22 olduğu gözlenmektedir. Görüldüğü gibi en yüksek yalnızlık oran ilişkilerinden hiç doyum almadığını ifade edenlerde görülmektedir. Cinsiyet açısından en yüksek oran, sosyal ilişkilerinden hiç doyum almadığını belirten kız (% 66.66) ve erkeklerde (% 53.84) izlenmektedir.

Öğrencilerin Yalnızlık Puanlarının Bölüm, Sınıf, Cinsiyet, Barınma Türü, Geldiği Yerleşim Birimi ve Sosyal İlişkilerinden Aldığı Doyum Düzeyi ile İlişkilerine Ait Bulgular.

1- Yalnızlık - Bölüm İlişkisi

Tablo 7. Bölüme Göre Yalnızlık Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları.

Bölüm	n	x	s
Anaokulu Öğretm.	152	35.12	8.98
İşletme	144	33.77	8.35
Türk Dili ve Edebiyatı	44	39.56	10.78
Fizik	75	36.09	8.39
Elektrik-Elektron.Müh.	67	38.35	10.73

Tablodan bölümlerin yalnızlık puan ortalamaları arasında önemli farklar olduğu görülmektedir. Puan ortalaması en yüksek olan bölüm Türk Dili ve Edebiyatı, en düşük olan ise İşletme bölümüdür. Bu ortalamaların önemli olup olmadığı varyans analizi ile test edilmiş ve sonuçlar Tablo 8'de gösterilmiştir.

Tablo 8. Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Bölümün Yalnızlık Düzeyi ile Bağlantısına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	s.d.	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F Değeri	Önem Düzeyi
Gruplar Arası	4	1725.3373	431.3343	5.1452	.0005
Gruplar İçi	477	39988.0590	83.8324		Önemli
Toplam	481	41713.3963			

p < 0.001

Tablo 8 incelendiğinde bölümlere göre yalnızlık puanlarının ortalamaları arasındaki farkların 0.001 düzeyinde önemli olduğu görülmektedir. Buna göre, öğrencilerin okudukları bölüm ile yalnızlık düzeyleri arasında bir ilişki olduğunu söylemek mümkündür.

2. Yalnızlık - Sınıf İlişkisi

Tablo 9. Sınıfa Göre Yalnızlık Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları

Sınıf	n	x	s
1. Sınıf	157	37.52	10.56
2. Sınıf	156	34.98	8.67
3. Sınıf	117	34.76	8.45
4. Sınıf	52	34.69	8.38

Tablo 9 incelendiğinde, yalnızlık puan ortalaması en yüksek olan sınıfın 1. sınıf olduğu ve ortalamaların sınıf yükseldikçe, az da olsa, sistematik olarak düştüğü görülmektedir. Gruplar arasındaki bu ortalamaların önemli olup olmadığı varyans analizi ile test edilmiş ve sonuçlar Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10. Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Sınıfın Yalnızlık Düzeyi ile Bağlantısına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	s.d.	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F Değeri	Önem Düzeyi
Gruplar Arası	3	759.4868	253.1623	2.9548	.0322
Gruplar İçi	478	40953.9095	85.6776		Önemli
Toplam	481	41713.3963			

p < 0.05

Tablo 10'dan da görülebileceği gibi sınıf ortalamaları arasındaki fark 0.05 düzeyinde önemlidir. Bu sonuç da öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf ile yalnızlık düzeyleri arasında bir ilişki olduğunu ve yalnızlık düzeyinin birinci sınıflarda daha yüksek seyrettiğini göstermektedir.

3- Yalnızlık - Sosyal İlişkilerden Alman Doyum Düzeyi İlişkisi

Tablo 11. Sosyal İlişkilerden Alman Doyuma Göre Yalnızlık Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları

Doyum Düzeyi	n	x	s
Hiç	21	49.04	13.36
Nadiren	192	40.54	8.66
Sık Sık	269	31.24	6.17

Tablodan görüldüğü gibi grup ortalamaları arasında büyük farklar bulunmaktadır. Bu farkların önemli olup olmadığı varyans analizi ile test edilmiş ve sonuçlar Tablo 12'de verilmiştir.

Tablo 12. Öğrencilerin Sosyal İlişkilerinden Aldıkları Doyumun Yalnızlık Düzeyi ile Bağlantısına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	s.d.	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F Değeri	Önem Düzeyi
Gruplar Arası	2	13580.5535	6790.2767	115.6137	.0000
Gruplar İçi	479	28132.8428	58.7324		Önemli
Toplam	481	41713.3963			

p < 0.0001

Tablo 12 incelendiğinde öğrencilerin sosyal ilişkilerinden aldıkları doyuma göre grup ortalamaları arasındaki farkların 0.0001 düzeyinde önemli olduğu görülmektedir. Buna göre öğrencilerin sosyal ilişkilerinden aldıkları doyum düzeyi ile yalnızlık düzeyleri arasında bir ilişki vardır. Bu sonuç sosyal ilişkilerden alınan doyum azaldıkça yalnızlık düzeyinin yükseldiği anlamına gelmektedir.

4- Yalnızlık - Barınma Türü, Yalnızlık - Cinsiyet ve Yalnızlık - Gelenen Yerleşim Birimi İlişkisi

Yalnızlık barınma türü ilişkisi ile ilgili olarak yapılan analizlerde, barınma türüne göre grupların puan ortalamaları arasında önemli bir fark olmadığı (Aile Yanı = 34.69, PAÜ Yurdu = 36.44, Ev = 36.10, Akraba/Tanıdık Yam = 33.90 ve Başka Yurt/Pansiyon = 34.67) ve bu farkın yapılan varyans analizi sonuçlarına göre 0.05 düzeyinde anlamlı gelmediği ($P = 0,45 > 0.05$) anlaşılmıştır.

Yalnızlık - cinsiyet ve yalnızlık - gelenen yerleşim birimi ilişkisi ile ilgili olarak yapılan istatistiksel analizlerde de hem cinsiyet gruplarının (Kız = 34.94, Erkek = 36.72), hem de gelenen yerleşim birimi gruplarının (Köy, kasaba, ilçe gibi küçük yerleşim birimi = 36.69, Büyükşehir, il gibi büyük yerleşim birimi = 35.02) ortalamaları arasında büyük farklar olmadığı görülmüştür. Ortalamalar arasındaki bu farkların önemli olup olmadığı "T test" yöntemi ile test edilmiş ve farkların anlamlı düzeyde önemli olmadığı tespit edilmiştir.

TARTIŞMA

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; örnekleme oluşturan öğrencilerin % 15.5'inde yüksek yalnızlık düzeyine rastlanmıştır. Bu öğrencilerin % 49,33'ünü kız, % 50.66'sını da erkekler oluşturmaktadır. Demir (1990) tarafından, yine üniversite öğrencileri örnekleme alınarak yapılan araştırmada örneklerin % 15.4'ünde yüksek yalnızlık düzeyi tespit edilmiştir. Buluş'un (1996) ergen öğrencilerde yaptığı çalışmada bu oranın % 17.3 olduğu belirtilmiştir. Bu bulgular araştırmaların yapıldığı evren ve örneklem açısından karşılaştırıldığında, üniversite öğrencilerinde görülen yalnızlık yaygınlığının oran olarak önemli bir farklılık göstermediği görülmektedir. Ancak ergen öğrenciler (lise 2. sınıf öğrencileri) üzerinde yapılan taramada elde edilen yalnızlık oranı (% 17.3) daha yüksek bulunmuştur. Üniversite öğrencilerine göre lise öğrencilerinde görülen bu fark, ergen öğrencilerin içinde buldukları gelişim dönemi gereği yaşadıkları gelişimsel problemlerden ve benlik oluşumunda bireyin yetersiz destek almasından kaynaklanabilir. Ergenlerin yaşamları için bir dönüm noktası olarak kabul ettikleri üniversite ve benzeri meslek sınavlarının

baskısını yaşamaları ve ailelerine, ebeveynlerine bağımlılıktan dolayı kendilerini henüz tam anlamıyla bağımsız algılayamamaları ve bunların etkisiyle sosyal ilişkilerinde yetersiz yaşantılara sahip olmaları bir diğer sebep olabilir. Ayrıca lise ve üniversite öğrencilerinin içinde buldukları ortamlardan kaynaklanan toplumsal rolleri ve ilişkide buldukları bireylerin tutumları da yalnızlık duygusunun farklı düzeylerde yaşanmasında etkili olabilir.

Ölçekten 45 ve daha yüksek puan olarak yüksek yalnızlık düzeyine sahip olan öğrencilerin buldukları gruptaki toplam öğrencilerin oranına bakıldığında, bu oranların bölüm, sınıf, cinsiyet, barınma türü, geldiği yerleşim birimi ve sosyal ilişkilerden alınan doyum düzeyi değişkenlerine bağlı olarak bazı değişimler gösterdiği görülmektedir. Bölümler fen ve teknik (Elektrik-Elektronik Mühendisliği, Fizik) ve sosyal bilimler (Anaokulu Öğretmenliği, Türk Dili ve Edebiyatı gibi) olarak gruplandırıldığında, beklenenin tersine, genelde sosyal bilimlerdeki öğrencilerde daha yüksek yalnızlık düzeyine rastlanmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgular, öğrencilerdeki yalnızlık düzeyinin bölüm, sınıf ve sosyal ilişkilerden alınan doyum düzeyi ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Verilere uygulanan varyans analizi sonuçları bölümlerin puan ortalamaları arasındaki farkların önemli düzeyde anlamlı olduğunu ortaya koymaktadır ($P = 0.0005 < 0.001$). Buna göre en yüksek yalnızlık düzeyine Türk Dili ve Edebiyatı bölümünde ($x = 39.56$) rastlanırken, en düşük ortalamaya da İşletme bölümünde ($x = 33.77$) rastlanmıştır. Demir (1990) tarafından yapılan araştırmada bölüme göre yalnızlık düzeyinde önemli bir farklılık bulunmamıştır.

Bulgular yalnızlık düzeyinin birinci sınıf öğrencilerinde diğerlerine oranla daha yüksek olduğunu ve son sınıfa doğru gidildikçe bu düzeyin düştüğünü göstermektedir ($P = 0.03 < 0.05$). Araştırmadan elde edilen bu bulgu, birinci sınıf öğrencilerinin yeni bir ortama geldikleri için sosyal ilişki ağlarının düşük olmasına ve bu yeni ortama uyum sağlamada güçlükler yaşamalarına yorumlanabilir.

Analiz sonuçları ayrıca, yalnızlık ile sosyal ilişkilerden alınan doyum düzeyi arasında güçlü bir ilişki olduğunu açıklamaktadır ($P = 0.000 < 0.0001$). Buna göre ilişkilerinden hiç doyum almadığını ifade eden öğrencilerde en yüksek yalnızlık ortalamasına ($x=49.04$) rastlanırken, en düşük yalnızlık düzeyine de sosyal ilişkilerden sık sık ($x=31.24$) doyum aldığını belirtenlerde rastlanmıştır. Bu sonuç, yalnızlığı sosyal ilişkilerden alınan doyum yetersizliği sonucu oluşan duygu olarak tanımlayan görüşü desteklemesi açısından önemlidir.

Buna karşın, elde edilen bulgulara göre yalnızlık ile barınma türü, cinsiyet ve geline yerleşim birimi değişkenlerinin alt grupları ortalamaları arasında düşük de olsa bir fark olmasına rağmen, analiz sonuçları söz konusu farkların anlamlı düzeyde olmadığını göstermektedir. Barınma türü ve geline yerleşim birimi değişkenleriyle ilgili bu sonuç, Demir (1990) tarafından yapılan araştırma bulgularıyla tutarlı düzeydedir. Ancak, söz konusu araştırmada cinsiyete göre yalnızlık düzeyinde farklılık bulunmuştur (Erkek öğrencilerde daha yüksek).

Öğrencilerin UÇLA Yalnızlık Ölçeği'nden aldıkları puanların değişebileceği ve yalnızlık yaşantısının belirli dönemlerde geçici olabileceği gerçeğine rağmen, örnekleme giren öğrencilerin % 15.5'ünde yüksek yalnızlık düzeyine rastlanması oldukça önemlidir. Buna karşın yalnızlık yaşantısının kronikleşmesi durumunda, öğrencilerin karşı karşıya gelebilecekleri psikopatolojik sorunların da olabileceği düşünülmesi gereken önemli bir gerçektir. Bu nedenle, bu araştırmadan elde edilen bulgular, üniversite yöneticilerinin, öğretim üyelerinin, akademik danışmanların, sağlık merkezlerinde görevli bulunan psikolog ve psikiyatristlerin bu öğrenciler ile daha yakından ilgilenmeleri ve grupla, gerekirse bireysel psikolojik danışma gibi önleyici ruh sağlığı çalışmalarına yönelmeleri gerektiğine işaret etmektedir.

Demir (1990) "e göre, üniversite yaşantısı bireyin zihinsel gelişiminin yanısıra, kişisel ve sosyal gelişimi açısından da çok önemli bir dönemdir. Bu nedenle günümüzde eğitim-öğretim kurumları bireylerin sadece zihinsel gelişimiyle değil, kişisel ve sosyal gelişimleri ile de yakından ilgilenmek zorundadırlar.

Bu boyutu ile bakıldığında bireysel olarak daha kaliteli yaşam isteğinin ve dolayısıyla bireysel oportünizmin ön plana çıkmasıyla da bireylerin bir bakıma yalnızlığa itildiği günümüz yaşam koşullarında, yaygınlığı her geçen gün daha da artan yalnızlığın tanınması, önlenmesi ve azaltılması konusunda önlemler almak gerekmektedir.

Bu konuda alınabilecek önlemlerden biri, öğrencilerin akademik çalışmaları kadar, sosyal ilişki ve becerilerini geliştirmelerine yönelik çalışmaların daha etkin bir hale getirilmesi, bunun için gerekli ortamların hazırlanması ve öğrenciler arasındaki sosyal ilişkilerin çeşitli tutumlarla bastırılmamasıdır.

Ayrıca üniversitelerde ders dışı etkinliklerine, olabildiğince çok sayıda öğrencinin katılması, sosyal yönlerini geliştirmek için her öğrenciye imkânlar sağlanması ve fırsatlar verilmesi gerekmektedir. Bu çalışmalar eğitim-öğretim planlarının bir parçası haline getirilmelidir.

Bunun yanında, her üniversitede Rehberlik ve Psikolojik Danışma Merkezleri açılarak, öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin belirlenmesine yer verilmeli ve yalnızlık düzeyi yüksek olanlara yönelik olarak etkinlikler düzenlenmelidir.

Yalnızlığın ortaya çıkmasında aile ortamının da etkili olduğu yapılan araştırmalarla ortaya konmuştur (Buluş, 1996). Bu nedenle, aile ortamlarında, ana-babaların birbirleriyle ve çocuklarıyla olan ilişkileri konusunda basın, radyo ve televizyon gibi araçlardan yararlanma yollarına gidilmeli, her düzeydeki ana babaya hitap eden aile içindeki sosyal ilişkilerin önemini vurgulayan programlar hazırlanarak bilinçlenmeleri sağlanmalıdır.

KAYNAKLAR

Akyıldız, H., "Yalnızlık Duygusunun Sosyal Psikoloji Açısından Bir Örnekleme Değerlendirilmesi". D.E.Ü. Buca Eğitim Fakültesi. 1994.

Brelim, S., "Intimate Relationships". Random House, NewYork, 1985.

Buluş, M., "Ergen Öğrencilerde Denetim Odağı-Yalnızlık Düzeyi İlişkisi". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 1996.

Demir, A., "UÇLA Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği". Psikoloji Dergisi, 1989. 7-23.

_____, "Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler", Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1990.

D um. E., "Üniversite Öğrencilerinde Yabancılaşma ve Yalnızlık Düzeyi İlişkisi", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, D.E.Ü.,- İzmir, 1985.

Hoglund, C.L. and B.B. Collins, "Loneliness and Irrational Beliefs Among College Students", Journal of College Student Development, 1989, 30.

Hojat, M., "Loneliness as a Function of Parent-Child and Peer Relations". Journal of Psychology, 1982, 112.

_____, "Loneliness as a Function of Selected Personality Variables", Journal of Clinical Psychology. 1982.38.1.

Jones, W.H., J.E. Freeman and R.A. Goswick, "The Persistence of Loneliness: Self and Other Determinants". Journal of Personality. 1981, 49.

Jones W.H., B.N. Carpenter and D. Quintana. "Personality and Interpersonal Predictors of Loneliness

PAÜ. Eğitim Fak.Derg. 1997. Sayı:3

in Two Cultures", Journal of Personality and Social Psychology. 1985,48,6.

Lamin. H. and E. Stephan, "Loneliness Among German University Students: Some Correlates", Social Behavior and Personality. 1987, 15.2.

Peplau. L.A. and D. Perlman. "Loneliness: A Sourcebook of Current Theory; Research and Therapy". New York: Wiley-Interscience, 1982.

Peplau. L.A. and S.E. Goldston. "Preventing the Harmful Consequences of Severe and Persistent Loneliness". U.S. Department of Health and Human Services: Alcohol, Drug Abuse and Mental Health Administration. 1984.

Rokach. A.. "Antecedents of Loneliness: A Factorial Analysis". Journal of Psychology, 1989, 123.4.

Rook. K.S.. "Social Support Versus Companionship: Effects on Life Stress, Loneliness and Evaluations by Others". Journal of Personality and Social Psychology. 1987.52.6.

Schultz. N.R. and D. Moore, "The Loneliness Experience of College Students: Sex Differences". Personality and Social Psychology Bulletin, 1986, 12,1.

Tambelli. R., M. Ammaniti and A.P. Ercolani, "Loneliness in the Female Adolescent". Journal of Youth and Adolescence, 1989, 18,4.

Vincen/i, H.. F. Grabosky. "Measuring the Emotional /Social Aspect of Loneliness and Isolation". Loneliness: Theory, Research and Applications, California. 1989.

Yaparel. R.. "Sosyal İlişkilerdeki Başarı ve Başarısızlık Nedenlerinin Algılanması ile Yalnızlık Arasındaki Bağlantı", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1984.