

## Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi

### Research for The Levels of Self Respect and Loneliness of University Students

Elif YÖYEN

İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul

Makale Geliş Tarihi:28.04.2016

Yayına Kabul Tarihi: 06.04.2017

#### Özet

*Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ve yalnızlık arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma verileri 2015-2016 eğitim öğretim yılında İstanbul Gelişim Üniversitesi İktisadi İdari Sosyal Bilimler Fakültesi 'nde öğrenim gören 527 öğrenciden elde edilmiştir. Araştırmada "Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği" ve "Ucla Yalnızlık Ölçeği"nin kullanılmış, veriler IBM SPSS 22.0 programıyla analiz edilmiştir. Araştırmanın sonucunda benlik saygısı, insanlara güven duyma, kendilik kavramının sürekliliği, eleştiriye duyarlılık, depresif duygulanım, hayalperestlik, psikosomatik belirtiler, kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme, ana baba ilgisi, psişik izolasyon, tartışmalara katılabilme düzeyleri ile yalnızlık arasında anlamlı ilişki saptanmış; babayla ilişki alt boyutunun, yaş ve cinsiyetin ise yalnızlık düzeyini etkilemediği; benlik saygısı alt boyutlarının cinsiyet ve yaş ile ilişkili olduğu belirlenmiştir.*

**Anahtar kelimeler:** Benlik Saygısı, Yalnızlık, Benlik Saygısı Alt Boyutları

#### Abstract

*This study aims to determine the connection between university students' self respect and loneliness. The survey data was provided from 527 students studying at the faculty of Economic Administrative and Social Sciences, Istanbul Gelişim University, between 2015-2016. In the survey, 'Rosenberg Self Respect Scale' was used along with 'Ucla Loneliness Scale', and the data was analyzed with IBM SPSS 22.0. According to the survey results, there is a remarkable relation between loneliness and self respect, confidence, self-continuity, sensitivity to criticism, depressive emotion, fancifulness, psychosomatic symptoms, feeling threatened in relations with others, parental affection, psychic isolation, level of taking part in a discussion. It has been also found out that subdimension of relations with the father, age and gender don't affect level of loneliness and that subdimensions of self respect are connected to age and gender.*

**Key words:** Self respect, loneliness, subdimensions of self respect

## 1. Giriş

Kırk yılı aşkın süredir sosyal psikoloji alanında önemli bir çalışma alanı bulan “benlik saygısı” kavramı üzerine yapılan bir literatür taramasında, “benlik saygısı” kelimesini içeren 6500 makale ile bu kavramdan kökenini alan “özsaygı”, “özgüven”, “özdeğer” gibi ifadeleri içeren 30000 makalenin bulunduğu bildirilmektedir. Sosyal bilimlerin bir geleneği olarak tanımı üzerinde kesin bir anlaşma sağlanamamış olan benlik saygısı, genel bir ifadeyle, bireyin kendisine yönelik olumlu ve olumsuz tutumları olarak tanımlanabilir (Rosenberg, Schooler, Schoenbach ve Rosenberg, 1995). Kişinin kendisini değerlendirmesi ve kendisinden memnun olup olmaması sonucu oluşan öznel bir olgudur, kişilik gelişiminde önemli bir yer tutar ve birey için önemli olan algı, duygu ve düşüncelerin bir bütünüdür (Efiltili ve Çıkkılı, 2017). Benlik saygısı, insanların duygu düşünce ve davranışlarının öngörülebilmesinde belirleyicidir ve insanların çeşitli deneyimleri ile edindikleri kendilerine dair olan olumlu veya olumsuz hisleri olarak tanımlanır. İnsanların deneyimlerinin bir sonucu olarak gelişen benlik saygısı, çeşitli psikolojik süreçlerin tahmin edilmesinde bir yordayıcıdır (Jonathon, 2001). Bir başka ifadeyle benlik saygısı, insanların kendi karakterleriyle ilgili ne düşündüklerini ifade etmede kullanılan bir yoldur ve bu yönüyle benlik saygısı, zaman ve koşullar süresince devamlılık göstermekte (Özmenteş,2014), benlik değerinin, kendine güvenmenin veya kendini kabulün kişisel ve bütünsel duygularını ifade etmektedir (Karataş ve Cakar, 2011). Benlik saygısı, bireyin kendini değerlendirmesinin bir sonucudur. Benlik saygısını oluşturan ve geliştiren yeterlik ve değerlilik arasındaki ilişkidir. Yeterlik, özellikle problemleri etkili olarak ele alma ve belirli kişisel amaçlara ulaşma açısından bir bireyin eylemi başlatma ve onu başarılı bir sonuca taşıma yeteneği olarak tanımlanırken; değerlilik, iyi-kötü, doğru-yanlış, sağlıklı-sağsızsız gibi değerlerin subjektif değerlendirmelerini içerir. Benlik saygısı diğer insanlardan alınan olumlu bildirimlerle artırılabilir (Körükçü, Gündoğan ve Ogelman, 2014).

İnsan sosyal bir varlıktır ve her yaştaki birey için ötekiyle ilişki kurma ve etkileşim önemli bir ihtiyaçtır. Bireyin sağlıklı psikososyal gelişimde önemli bir yer tutan öteki ile olan ilişkilerin yakınlıktan uzak ve yalnızlığa doğru giden bir yol aldığı görülmektedir. Alan yazını incelendiğinde yalnızlık; insanların istedikleri ilişkileri kurmada kendilerini yetersiz hissettiğinde ortaya çıkan ve istenilen ile var olan kişilerarası ilişkiler arasındaki farkın yaşanması durumunda hissedilen bir durum (Gierveld, 1998); sosyal ilişkilerinde istediği sevgi ve samimiyetin olmaması sonucunda hissedilen (Knox, Vail, Smith ve Zusman, 2007); hemen her zaman kaçınılan ve kaygı, öfke, üzüntü ve diğerlerinden kendini farklı hissetme duygularının eşlik ettiği istenmeyen ve hoş olmayan bir deneyim (Russell vd., 1980); üzüntü ve acı verici, birliktelik, temas ya da yakınlıktan yoksun, ötekiyle bağı kopmuş ya da mesafeli olma durumu (Parkhurst ve Hopmeyer, 1999); bireyin sosyal ilişkilerinde niceliksel veya niteliksel olarak önemli derecede yetersizlik meydana geldiğinde yaşanan ve hoş olmayan bir duygu (Seçim, Alper ve Algür, 2004) olarak tanımlanmaktadır. Yalnızlığın düşük yaşam doyumu, düşük akademik başarı, sosyal becerilerde yetersizlik,

üniversiteye uyum sağlamada zorluk çekme, şiddet eğilimi, alkolizm, intihar, nevrozizm, depresyon, anksiyete, psikosomatik endişe ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Güloğlu ve Kararımak, 2010).

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 (Karataş, 2014). Benlik saygısının düşük olması çok sayıda psikolojik rahatsızlığın ortaya çıkmasında bir etkidir. Yapılan çalışmalarda, depresyon, obsesif kompulsif bozukluk, yeme bozukluğu, şizofreni hastalarında benlik saygısının da daha düşük olduğu (Pehlivan, 2016), sosyal ilişkilerinin kısıtlı olduğu, içe dönük yapılarının olduğu ve yalnızlığı tercih ettikleri bildirilmiştir (Softa, Karaahmetoğlu ve Kılınç, 2015).

Düşük benlik saygısının yalnızlık ile birlikteliğinde bireylerin psikopatoloji geliştirme riskinin olduğu (Batıgün, 2008; Buluş, 1997; Eskin, 2001; Izgar, 2009; Sarıçam, 2011; Subaşı, 2007), yalnızlığın akademik başarısızlıktaki rolü olduğu (Güloğlu ve Kararımak, 2010) incelenmiştir. Ancak psikopatoloji geliştirmemiş olan, sağlıklı popülasyonda benlik saygısı ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda çalışmanın sağlıklı popülasyon ile yapılmış olması araştırmanın özgünlüğünü oluşturmaktadır.

### **Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın genel amacı, üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

### **Araştırmanın Problemi**

Üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada şu sorulara cevap aranmıştır:

- Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ile yalnızlık düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
- Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve benlik saygısı alt boyutlarının, öğrencilerin yalnızlık düzeyinde bir etkisi var mıdır?

## **2. 2. Yöntem**

Alanyazını bilgisinde örneklemin tutum, inanç ve görüşlerinin araştırıldığı çalışmalarda tarama yönteminin kullanılması bilgisi ışığında (McMillan ve Schumacher, 2006), bu çalışmada ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır.

## Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2015-2016 eğitim-öğretim yılında İstanbul Gelişim Üniversitesi İktisadi İdari Sosyal Bilimler Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise evren kapsamında gönüllülük esasına göre araştırmaya katılan 1., 2., 3. ve 4. sınıflarda öğrenim gören toplam 527 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin 301'i kız (%57,1), 226'sı erkektir (%42,9).

## Veri Toplama Aracı

Araştırma verileri Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Ucla Yalnızlık Ölçeği kullanılarak elde edilmiştir. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği: Rosenberg tarafından 1965 yılında geliştirilmiş olan ölçek toplam 63 soru ve 12 alt ölçekten oluşmaktadır. Çuhadaroğlu tarafından 1986 yılında Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Ölçeğin geçerlilik düzeyi 0.71, test –tekrar test güvenilirlik katsayısı .75 olarak belirtilmiştir (Çeçen, 2008). Benlik saygısı alt boyutları; benlik saygısı, kendilik kavramı sürekliliği, insanlara güve duyma, eleştiriye duyarlılık, depresif duygulanım, hayalperestlik, psikosomatik belirtiler, kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme, tartışmalara katılabilmek derecesi, ana baba ilgisi, babayla ilişki, psişik izolasyondur. Bunlardan benlik saygısı, kendilik kavramı sürekliliği, insanlara güven duyma, ana baba ilgisi alt boyutlarında bireyin aldığı puan ne kadar yüksekse, bu alt alanların o kadar olumsuz olarak değerlendirilmesi söz konusudur. Diğer alt boyutların puanlanmasında böyle bir durum söz konusu değildir.

Ucla Yalnızlık Ölçeği: 1978 yılında Russel, Peplau ve Ferguson tarafından geliştirilmiş, 1980 yılında Russel, Peplau ve Cutrona tarafından ise gözden geçirilmiş, yarısı olumlu yarısı olumsuz olacak şekilde düzenlenmiştir. 1989 yılında Demir tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olan ölçeğin, iç tutarlılık katsayısı .96, test –tekrar test güvenilirlik katsayısı .94, Beck Depresyon Envanteri ile ölçek arasında  $r=77$  düzeyinde bir ilişki rapor edilmiştir (Duru, 2015). Ucla yalnızlık ölçeği sorularının 10 tanesi sosyal ilişkilerde doyum, 10 tanesi ise sosyal ilişkilerde memnuniyetsizlik boyutlarını değerlendirmektedir.

## Verilerin Analizi

İlişkisel tarama modelindeki bu araştırmada, öğrencilerin benlik saygısı ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki için korelasyon analizi; benlik saygısı ve benlik saygısı alt boyutlarının yalnızlık düzeyine etkisi için regresyon analizi yapılmıştır. Araştırmadan elde edilen verilerin istatistiksel çözümlenmeleri IBM SPSS 22.0 programı kullanılarak yapılmış ve araştırmada anlamlılık düzeyi [ $p \leq .05$ ] olarak kabul edilmiştir.

## 3. Bulgular ve Yorumlar

### Benlik Saygısı ve Yalnızlık Düzeyi

Çalışmada ilk olarak “üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve yalnızlık düzey-

leri arasında bir ilişki var mıdır?" sorusuna cevap aranmıştır. Buna göre üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve yalnızlık düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığını ortaya koymak için korelasyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 1'de verilmiştir.

**Tablo1. Benlik Saygısı ve Yalnızlık Düzeyine İlişkin Korelasyon Analizi**

		Sosyal ilişkilerinde doyum	Sosyal ilişkilerden memnuniyetsizlik	Yalnızlık toplam
Düşük Benlik Saygısı	r	-0,286	0,294	0,334
	p	0,000	0,000	0,000
	N	527	527	527
Kendilik Kavramının Sürekliliği	r	-0,073	0,168	0,144
	p	0,096	0,000	0,001
	N	527	527	527
İnsanlara Güven Duymama	r	-0,131	0,067	0,110
	p	0,003	0,127	0,011
	N	527	527	527
Eleştiriye Duyarlılık	r	-0,155	0,238	0,231
	p	0,000	0,000	0,000
	N	527	527	527
Depresif Duygulanım	r	-0,353	0,363	0,413
	p	0,000	0,000	0,000
	N	527	527	527
Hayalperestlik	r	-0,076	0,173	0,149
	p	0,080	0,000	0,001
	N	527	527	527
Psikosomatik Belirtiler	r	-0,113	0,247	0,215
	p	0,009	0,000	0,000
	N	527	527	527
Kişilerarası İlişkilerde Tehdit Hissetme	r	-0,188	0,251	0,256
	p	0,000	0,000	0,000
	N	527	527	527
Tartışmalara Katılabil- me Derecesi	r	0,103	-0,112	-0,124
	p	0,018	0,010	0,004
	N	527	527	527
Ana-Baba İlgisizliği	r	-0,238	0,195	0,247
	p	0,000	0,000	0,000
	N	527	527	527
Babayla İlişki	r	0,070	0,016	-0,027
	p	0,107	0,720	0,539
	N	527	527	527
Psşik İzolasyon	r	-0,336	0,323	0,379
	p	0,000	0,000	0,000
	N	527	527	527

Tablo 1 analiz edildiğinde sosyal ilişkilerde doyum; düşük benlik saygısı ile

%28,6 ( $r=-0,286$ ;  $p=0,000<0,05$ ); insanlara güven duymama ile %13,1 ( $r=-0,131$ ;  $p=0,003<0,05$ ); eleştiriye duyarlılık ile %15,5 ( $r=-0,155$ ;  $p=0,000<0,05$ ); depresif duygulanım ile %35,3 ( $r=-0,353$ ;  $p=0,000<0,05$ ); pikosomatik belirtiler ile %11,3 ( $r=-0,113$ ;  $p=0,009<0,05$ ); kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme ile %18,8 ( $r=-0,188$ ;  $p=0,000<0,05$ ); ana-baba ilgisizliği ile %23,8 ( $r=-0,238$ ;  $p=0,000<0,05$ ); psişik izolasyon ile %33,6 düzeyinde ( $r=-0,336$ ;  $p=0,000<0,05$ ) ve negatif yönde; tartışmalara katılabilme derecesi ile %10,3 düzeyinde ve pozitif yönde anlamlı ilişki ( $r=0,103$ ;  $p=0,018<0,05$ ) içerisinde saptanmıştır.

Sosyal ilişkilerden memnuniyetsizlik ile düşük benlik saygısı %29,4 ( $r=0,294$ ;  $p=0,000<0,05$ ); kendilik kavramının sürekliliği %16,8 ( $r=0,168$ ;  $p=0,000<0,05$ ); eleştiriye duyarlılık %23,8 ( $r=0,238$ ;  $p=0,000<0,05$ ); depresif duygulanım %36,3 ( $r=0,363$ ;  $p=0,000<0,05$ ); hayalperestlik %17,3 ( $r=0,173$ ;  $p=0,000<0,05$ ); psikosomatik belirtiler %24,7 ( $r=0,247$ ;  $p=0,000<0,05$ ); kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme %25,1 ( $r=0,251$ ;  $p=0,000<0,05$ ); ana-baba ilgisizliği %19,5 ( $r=0,195$ ;  $p=0,000<0,05$ ); psişik izolasyon %32,3 ( $r=0,323$ ;  $p=0,000<0,05$ ) düzeyinde ve pozitif yönde; tartışmalara katılabilme derecesi ile %11,2 ( $r=-0,112$ ;  $p=0,010<0,05$ ) düzeyinde ve negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır.

Yalnızlık toplam puanları ile düşük benlik saygısı %33,4 ( $r=0,334$ ;  $p=0,000<0,05$ ); kendilik kavramının sürekliliği %14,4 ( $r=0,144$ ;  $p=0,001<0,05$ ); insanlara güven duymama %11,0 ( $r=0,110$ ;  $p=0,011<0,05$ ); eleştiriye duyarlılık %23,1 ( $r=0,231$ ;  $p=0,000<0,05$ ); depresif duygulanım %41,3 ( $r=0,413$ ;  $p=0,000<0,05$ ); hayalperestlik %14,9 ( $r=0,149$ ;  $p=0,001<0,05$ ); psikosomatik belirtiler %21,5 ( $r=0,215$ ;  $p=0,000<0,05$ ); kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme %25,6 ( $r=0,256$ ;  $p=0,000<0,05$ ); ana-baba ilgisizliği %24,7 ( $r=0,247$ ;  $p=0,000<0,05$ ); psişik izolasyon %37,9 ( $r=0,379$ ;  $p=0,000<0,05$ ) düzeyinde ve pozitif yönde; tartışmalara katılabilme derecesi ise %12,4 ( $r=-0,124$ ;  $p=0,004<0,05$ ) düzeyinde ve negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır.

Kendilik kavramının sürekliliği, hayalperestlik, babayla ilişki ile sosyal ilişkilerinde doyum arasında; insanlara güven duymama ve babayla ilişki ile sosyal ilişkilerden memnuniyetsizlik arasında; babayla ilişki ile yalnızlık toplam puanları arasında ise istatistiksel açıdan anlamlı ilişki saptanmamıştır.

### **Benlik Saygısı, Benlik Saygısı Alt Boyutları ve Yalnızlık Düzeyleri**

Çalışmada ikinci olarak “üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve benlik saygısı alt boyutlarının, öğrencilerin yalnızlık düzeyinde bir etkisi var mıdır?” sorusuna cevap aranmıştır. Buna göre üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve benlik saygısı alt boyutlarının, yalnızlık düzeyine etkisine ilişkin regresyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 2’de verilmiştir.

**Tablo 2. Benlik Saygısı ve Benlik Saygısı Alt Boyutlarının Yalnızlık Düzeyine Etkisine İlişkin Regresyon Analizi**

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	$\beta$	t	p	F	Model (p)	R <sup>2</sup>
Sosyal İlişkilerinde Doyum	Sabit	37,609	48,001	0,000	13,850	0,000	0,227
	Düşük Benlik Saygısı	-0,787	-2,940	0,003			
	Kendilik Kavramının Sürekliliği	0,128	0,884	0,377			
	İnsanlara Güven Duy-mama	-0,719	-3,091	0,002			
	Eleştiriye Duyarlılık	-0,401	-2,184	0,029			
	Depresif Duygulanım	-0,659	-4,483	0,000			
	Hayalperestlik	0,025	0,208	0,835			
	Psikosomatik Belirtiler	0,086	1,239	0,216			
	Kişilerarası İlişkilerde Tehdit Hissetme	-0,305	-1,758	0,079			
	Tartışmalara Katılabilme Derecesi	0,106	0,491	0,624			
	Anababa İlgisizliği	-0,290	-2,388	0,017			
	Babayla İlişki	0,084	0,562	0,574			
	Psikişik İzolasyon	-1,239	-5,260	0,000			
Sosyal İlişkilerden Memnuniyetsizlik	Sabit	13,170	14,123	0,000	15,488	0,000	0,248
	Düşük Benlik Saygısı	0,730	2,291	0,022			
	Kendilik Kavramının Sürekliliği	0,170	0,981	0,327			
	İnsanlara Güven Duy-mama	0,422	1,525	0,128			
	Eleştiriye Duyarlılık	0,644	2,946	0,003			
	Depresif Duygulanım	0,690	3,943	0,000			
	Hayalperestlik	0,187	1,305	0,192			
	Psikosomatik Belirtiler	0,142	1,709	0,088			
	Kişilerarası İlişkilerde Tehdit Hissetme	0,662	3,204	0,001			
	Tartışmalara Katılabilme Derecesi	0,099	0,385	0,700			
	Anababa İlgisizliği	0,252	1,741	0,082			
	Babayla İlişki	0,223	1,248	0,213			
	Psikişik İzolasyon	1,276	4,553	0,000			

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	$\beta$	t	p	F	Model (p)	R <sup>2</sup>
Yalnızlık Toplam	Sabit	25,561	18,020	0,000	20,592	0,000	0,309
	Düşük Benlik Saygısı	1,518	3,130	0,002			
	Kendilik Kavramının Sürekliliği	0,041	0,157	0,876			
	İnsanlara Güven Duymama	1,141	2,710	0,007			
	Eleştiriye Duyarlılık	1,044	3,143	0,002			
	Depresif Duygulanım	1,348	5,068	0,000			
	Hayalperestlik	0,162	0,743	0,458			
	Psikosomatik Belirtiler	0,055	0,439	0,661			
	Kişilerarası İlişkilerde Tehdit Hissetme	0,967	3,077	0,002			
	Tartışmalara Katılabilme Derecesi	-0,007	-0,018	0,986			
	Anababa İlgisizliği	0,542	2,463	0,014			
	Babayla İlişki	0,139	0,510	0,610			
	Psşik İzolasyon	2,515	5,899	0,000			

Tablo 2 analiz edildiğinde benlik saygısı ile sosyal ilişkilerinde doyum arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $F=13,850$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Sosyal ilişkilerinde doyum düzeyinin belirleyicisi olarak benlik saygısı değişkenleri ile ilişkisinin açıklayıcılık gücünün güçlü olduğu görülmüştür ( $R^2=0,227$ ). Veriler birlikte değerlendirildiğinde; öğrencilerin sosyal ilişkilerinde doyum düzeyini; düşük benlik saygısı ( $\beta=-0,787$ ), insanlara güven duymama ( $\beta=-0,719$ ), eleştiriye duyarlılık ( $\beta=-0,401$ ), depresif duygulanım ( $\beta=-0,659$ ), anababa ilgisizliği ( $\beta=-0,290$ ) ve psşik izolasyon düzeyleri ( $\beta=-1,239$ ) azaltmaktadır.

Ancak benlik saygısı alt boyutlarından kendilik kavramının sürekliliği, hayalperestlik, psikosomatik belirtiler, kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme, tartışmalara katılabilme derecesi ve babayla ilişki düzeyleri sosyal ilişkilerinde doyum düzeyini etkilememektedir.

Benlik saygısı ile sosyal ilişkilerden memnuniyetsizlik arasındaki ilişki belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $F=15,488$ ;  $p=0,000<0.05$ ). Sosyal ilişkilerden memnuniyetsizlik düzeyinin belirleyicisi olarak benlik saygısı değişkenleri ile ilişkisinin üçlü olduğu görülmüştür ( $R^2=0,248$ ). Öğrencilerin sosyal ilişkilerinde memnuniyetsizlik düzeylerini düşük benlik saygısı ( $\beta=0,730$ ), eleştiriye duyarlılık ( $\beta=0,644$ ), depresif duygulanım ( $\beta=0,690$ ) ve psşik izolasyon düzeyleri ( $\beta=1,276$ ) artırmaktadır.

Öğrencilerin kendilik kavramının sürekliliği, insanlara güven duymama, hayalperestlik, psikosomatik belirtiler, tartışmalara katılabilme, anababa ilgisizliği ve babayla ilişki düzeyi alt boyutları öğrencilerin sosyal ilişkilerden memnuniyetsizlik düzeyini etkilememektedir.



Benlik saygısı ile yalnızlık toplam puanları arasındaki ilişki belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $F=20,592$ ;  $p=0,000<0,05$ ). Yalnızlık toplam düzeyinin belirleyicisi olarak benlik saygısı değişkenleri ile ilişkisinin güçlü olduğu görülmüştür ( $R^2=0,309$ ). Buna göre öğrencilerin yalnızlık düzeyini düşük benlik saygısı ( $\beta=1,518$ ), insanlara güven duymama ( $\beta=1,141$ ), eleştiriye duyarlılık ( $\beta=1,044$ ), depresif duygulanım ( $\beta=1,348$ ), kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme ( $\beta=0,967$ ), anababa ilgisizliği ( $\beta=0,542$ ) ve psişik izolasyon düzeyleri ( $\beta=2,515$ ) artırmaktadır.

Öğrencilerin benlik saygısı alt boyutlarından kendilik kavramının sürekliliği, hayalperestlik, psikosomatik belirtiler, tartışmalara katılabilme derecesi ve babayla ilişki düzeylerinin ise yalnızlık toplam düzeyini etkilemediği görülmektedir.

#### **4. Tartışma**

Çalışmada elde edilen bulguların ilki benlik saygısı ve yalnızlık ilişkisine dairdir. Buna göre düşük benlik saygısı arttıkça, sosyal ilişkilerde doyum azalmakta, sosyal ilişkilerde memnuniyetsizlik ve yalnızlık düzeyi artmaktadır. Benlik saygısından hareketle, benlik saygısı alt boyutları ile yalnızlık ilişkisinde ise şu sonuçlara ulaşılmıştır: İnsanlara güven duymama düzeyi arttıkça, sosyal ilişkilerde doyum düzeyinin azaldığı ve yalnızlık düzeyinin arttığı; eleştiriye duyarlılık düzeyi arttıkça, sosyal ilişkilerde doyum düzeyinin azaldığı, sosyal ilişkilerde memnuniyetsizlik ve yalnızlık düzeyinin arttığı; depresif duygulanım düzeyi arttıkça, sosyal ilişkilerde doyum düzeyinin azaldığı, sosyal ilişkilerde memnuniyetsizlik ve yalnızlık düzeyinin arttığı; ana baba ilgisizliği düzeyi arttıkça, sosyal ilişkilerde doyum düzeyinin azaldığı ve yalnızlık düzeyinin arttığı; psişik izolasyon düzeyi arttıkça, sosyal ilişkilerde doyum düzeyinin azaldığı, sosyal ilişkilerde memnuniyetsizlik düzeyinin ve yalnızlık düzeyinin arttığı; kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme düzeyi arttıkça sosyal ilişkilerde memnuniyetsizlik ve yalnızlık düzeyinin arttığı; psikosomatik belirtiler düzeyi arttıkça, sosyal ilişkilerde doyum düzeyinin azaldığı, sosyal ilişkilerde memnuniyetsizlik ve yalnızlık düzeyinin arttığı; tartışmalara katılabilme düzeyi arttıkça sosyal ilişkilerde doyum düzeyinin de arttığı, sosyal ilişkilerde memnuniyetsizlik ve yalnızlık düzeyinin azaldığı; hayalperestlik düzeyi arttıkça yalnızlık düzeyinin de artığıdır.

Alan yazını bu araştırmada elde edilen bulguları destekleyici niteliktedir: Düşük benlik saygısının öğrencilerin ruh sağlığına ilişkin problemlerinde önemli bir rol oynadığı (Merianos, Nabors, Vidourek ve King, 2013); benlik saygısının düşüklüğünün depresyonda bir aralayıcı olarak yalnızlığın yüksek oranda hissedilmesinde önemli olduğu (Abe, 2004); bireylerin sosyal ilişkilerinde (romantik ilişkileri, arkadaş ilişkileri, aile ilişkileri) yaşadıkları sosyal reddedilme ve yalnızlık sorunları ile benlik saygısının düşük oluşu arasında anlamlı bir ilişkinin bulunduğu (Crocker ve Luhtanen, 2003); benlik saygısının bireylerin psikososyal uyumuna anlamlı bir katkı sağladığı (Aspelmeier, Love, McGill, Elliott ve Pierce, 2012); yalnızlıkta düşük benlik say-

gısının önemli (Knox, Vail, Smith ve Zusman, 2007) olduğu rapor edilen bulgular arasındadır.

Kong, 391 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttüğü çalışmasında benlik saygısı yükseldikçe sosyal doyumun ve yaşamından memnun olma düzeylerinin de yükseldiği (Kong, Zhao ve You, 2013); Al Nimo, 206 denek ile gerçekleştirdiği çalışmasında benlik saygısının düşüklüğünün stres, kaygı gibi olumsuz duygulanımlarla birlikte değerlendirilmesinde depresyonun gelişiminde aralayıcı bir faktör olduğunu (Al Nima, Rosenberg, Archer ve Garcia, 2013); Stamatakis ve arkadaşlarının 2683 denek ile yürüttükleri bir çalışmada düşük benlik saygısı ile depresyon arasında yüksek oranda korelasyon rapor etmişlerdir (Stamatakis, 2004).

Ulusal alan yazını da araştırma sonuçlarını desteklemektedir: Karahan ve arkadaşları (2004) 824 üniversite öğrencisinde benlik saygısı ve yalnızlık ilişkisini araştırmış ve çalışma sonucunda düşük benlik saygısı ile benlik saygısı alt boyutlarından insanlara güven duymama, eleştiriye karşı duyarlılık, depresif duygulanım, psikosomatik belirtiler, kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme, tartışmalara katılma düzeylerine göre öğrencilerin yalnızlık düzeyleri arasındaki farklılığın önemli olduğunu rapor etmişlerdir (Karahan, 2004). Yakın zamanlı bir başka ulusal çalışma 209 üniversite öğrencisi ile yürütülmüş ve öğrencilerin düşük benlik saygısı ile yalnızlık düzeyi arasında anlamlılık rapor etmiş ( $r=-0.433$ ;  $p=0,000<0.05$ ), benlik saygısı arttıkça yalnızlık düzeyinin azaldığını belirtmiştir (Softa, 2015). Yalnızlık konusundaki derlemesinde Yaşar (2007), yalnızlığın düşük benlik saygısı ile ilişkili olduğunu belirtmektedir (Yaşar, 2007).

## 5. Kaynaklar

- Abe, J.A.A. (2004). Self-Esteem, Perception of Relationships and Emotional Distress: A Cross-Cultural Study. *Personal Relationships*, 11(2), 231–247.
- Al Nima, A., Rosenberg, P., Archer, T., Garcia, D. (2013). Anxiety, Affect, Self-Esteem, and Stress: Mediation and Moderation Effects on Depression. *PlosOne*, 8(9), 73265.
- Ancak, T. (2005). Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, (25),19-30.
- Aspelmeier, J.E., Love, M.M., McGill, L.A., Elliott, A.N., Pierce, T.W. (2012). Self-esteem, Locus of Control, College Adjustment, and GPA Among First and Continuing Generation Students: A Moderator Model of Generational Status. *Research in Higher Education*, 53(7), 755-781.
- Avison, W.R., Mc Alpine, D.D. (1992). Gender Differences in Symptoms of Depression Among Adolescents. *Journal of Health and Social Behavior*, 33(2), 77-96.
- Batıgün, D.A. (2008). İntihar Olasılığı ve Cinsiyet: İletişim Becerileri, Yaşamı Sürdürme Nedenleri, Yalnızlık ve Umutsuzluk Açısından Bir İnceleme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23 (62), 65-75.
- Buluş, M. (1997). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık. *PAÜ. Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3, 82-90.
- Crocker, J., Luhtanen, R.K. (2003). Level of Self-Esteem and Contingencies of Selfworth: Unique Effects on Academic, Social, and Financial Problems in College Students. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(6), 701-712.

- Çeçen, A.R. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordamada Bireysel Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu, Aile Bütünlük Duygusu ve Benlik Saygısı. *Eğitimde Kuram ve Uygulama, Journal of Theory and Practice in Education*, 4(1), 19-30.
- Duru, E. (2015). Genel Aidiyet Ölçeğinin Psikometrik Özellikleri: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 37-47.
- Efiliti, E. ve Çıkalı, Y. (2017). Özel Eğitim Bölümü Öğrencilerinin Benlik Saygısı ile Mesleki Benlik Saygısının İncelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17 (1), 99-114.
- Eskin, M. (2001). Ergenlikte Yalnızlık, Baş Etme Yöntemleri ve Yalnızlığın İntihar Davranışı ile İlişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 4, 5-11.
- Gierveld, J. (1998). A Review of Loneliness : Concept and Definitions, Determinants and Consequences. *Review in Clinical Geontology*, 8,73-80.
- Güloğlu, B., Kararımak, Ö., (2010). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, (11) 2: 73-881.
- Heaven, P. C. L. & Ciarrochi, J. (2008). Parental Styles, Gender and the Development of Hope and Selfesteem. *European Journal of Personality*, 22,707-724.
- Izgar, H. (2009). Okul Yöneticilerinde Yalnızlık ve Depresyon Üzerine Bir İnceleme. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9 (1), 231-258.
- Jonathon, D.B., Keith, A.D. & Kathleen, E.C. (2001). From The Top Down: Self-Esteem and Self-Evaluation. *Cognition and Emotion* , 15 (5), 615-631.<<http://faculty.washington.edu/jdb/articles/Top.pdf>> (2016, Mart, 03)>
- Karahan, F.T., Sardoğan, M.E., Gar, A.H. ve Ersanlı, E. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ile Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkiler. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 27-39.
- Karademir, T., Döşyılmaz, E., Çoban, B. Ve Kafkas, M.E. (2010). Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Özel Yetenek Sınavına Katılan Öğrencilerde Benlik Saygısı ve Duygusal Zeka. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 18(2), 653-674.
- Karataş, Z. (2014). Problem Çözme Becerileri ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracı Rolü: Bir Yapısal Eşitlik Modeli Çalışması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (30), 118 - 140
- Karataş, Z. ve Cakar, F.S.(2011). Self-Esteem and Hopelessness, and Resiliency: An Exploratory Study of Adolescents in Turkey. *International Education Studies*, 4 (4), 86. No. 4; November 2011
- Kong, F., Zhao, J. & You, X. (2013). Self-Esteem as Mediator and Moderator of the Relationship Between Social Support and Subjective Wellbeing Among Chinese University Students. *Social Indicator Research*, 112 (1), 151-161.
- Körükçü, Ö., Gündoğan, A. ve Ogelman, G.H. (2014). Okul Öncesi Eğitimi Öğretmenliği Lisans Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Empatik Becerileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(4), 1665-1678.
- Lawrence J., Ashford K. & Dent, P. (2006). Gender Differences in Coping Strategies of Undergraduate Students And Their Impact on Self-Esteem and Attainment. *Active Learning in Higher Education*, 7(3): 273-281.
- Merianos, A.L., Nabors, L.A., Vidourek, R.A. & King, K.A. (2013). The Impact of Selfesteem and Social Support on College Students' Mental Health. *American Journal of Health Studies*, 28(1), 27-34.

- Mullis, A.K., Mullis, R.L. & Normandin, D. (1992). Cross-Sectional and Longitudinal Comparisons of Adolescent Self Esteem . *Adolescence*, 27(105), 51-60.
- Özmenteş, G. (2014). Mesleki Müzik Eğitimi Alan Öğrencilerin Müzik Özyeterlikleri, Benlik Saygıları ve Bireysel Özellikleri Arasındaki İlişkiler. *Eğitim ve Bilim Education and Science*, 39 (171), 138-142.
- Parkhurst, J.T. & Hopmeyer, A. (1999). Loneliness in Childhood and Adolescence. New York: Cambridge University Press.
- Pehlivan, H. (2016).Kadınların Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumunu Artırma: Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Bir Grup Müdahalesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(2),479-492.
- Robins, R.W., Trzesniewski, K.H., Tracy, J.L., Gosling, S.D. & Potter, J. (2002). Global Self-esteem Across the Lifespan. *Psychology and Aging*, 17, 423-434.
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C. & Rosenberg, F. (1995). Global Self-esteem and Specific Self-Esteem: Different Concepts, Different Outcomes. *American Sociological Review*, 60(1), 141-156.
- 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.
- Sarıçam, H. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Reddedilme Duyarlılıkları ile Benlik Saygıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Seçim, Ö.Y., Alper, Ö. ve Algür, S. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık: Akdeniz Üniversitesinde Yapılan Ampirik Bir Araştırma. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(48), 200-215.
- Softa, H.K., Karaahmetoğlu, G.U. ve Kılınç, E. (2015). Üniversite Son Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı, Yalnızlık Düzeyleri ve Etkileyen Faktörler. *Gümüşhane University Journal of Health Sciences*, 4(2), 227-244.
- Stamatakis, K.A. (2004). Self-Esteem and Mortality: Prospective Evidence From a Population-Based Study. *Ann Epidemiol*, 14(1), 58-65.
- Subaşı, G. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygıyı Yordayıcı Bazı Değişkenler. *Eğitim ve Bilim*, 32 (144), 3-15.
- Yaşar, M.R. (2007). Yalnızlık. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 237-260.
- Yıldız, M., Çapar, B. (2010). Orta Öğretim Öğrencilerinde Benlik Saygısı İle Dindarlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Din bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*. 10(1), 103-131.

## Extended Abstract

**Purpose:** *The purpose of this study is to investigate the correlation between university student's self-esteem and their level of loneliness.*

**Method:** *The survey data was collected from 527 students in different classes at university. In the study in which descriptive survey model was utilized, "Rosenberg Self-Esteem Scale" and "Ucla Loneliness Scale" were both used and the data analyzed with IBM SPSS 22.0.*

**Findings:** *The findings are as follows: As level of self respect diminishes, level of social satisfaction also decreases and level of social dissatisfaction and level of loneliness increase; As*

level of lack of confidence increases, level of social satisfaction decreases and level of loneliness increases; As level of sensitivity to criticism increases, level of social satisfaction decreases and level of social dissatisfaction and level of loneliness increase; As level of depressive emotion increases, level of social satisfaction diminishes, and level of social dissatisfaction and level of loneliness increase; As level of paternal affection increases, level of social satisfaction decreases and level of loneliness increases; As level of psychic isolation increases, level of social satisfaction decreases, and level of social dissatisfaction and level of loneliness increase; As level of feeling threatened in relations with others increases, level of social dissatisfaction and level of loneliness increase; As level of psychosomatic symptoms increases, level of social satisfaction decreases, and level of social dissatisfaction and level of loneliness increase; As level of participating in discussions increases, level of social satisfaction also increases and level of social dissatisfaction and level of loneliness decrease; As level of fancifulness increases, level of loneliness also increases.

**Results and Discussion:** *The first of the findings in the survey is related to self respect and loneliness. As self respect increases, social satisfaction decreases and social dissatisfaction and level of loneliness increase. Results for connections between subdimensions of self respect and loneliness are as follows: as level of confidence increases, level of social dissatisfaction decreases and level of loneliness increase; as level of sensitivity to criticism increases, level of social satisfaction decreases and social dissatisfaction and level of loneliness increase; as level of depressive emotion and level of social dissatisfaction decrease, social dissatisfaction and level of loneliness increase; as level of paternal affection increases, level of social satisfaction decreases and level of loneliness increases; as level of psychic isolation increases, level of social satisfaction decreases and level of social dissatisfaction and level of loneliness increase; as level of feeling threatened in relations with others increases, level of social satisfaction and level of loneliness increase; as level of psychomatic symptoms increases, level of social satisfaction decreases and level of social dissatisfaction decreases and level of loneliness increases; as level of participating in discussions increases, level of social dissatisfaction and level of loneliness decrease; level of fancifulness increases, level of loneliness also increases.*

*Body of literature is in accordance with the findings in this surveys. It is reported that self respect has a remarkable effect on the problems related to the students' psychology (Merianos, Nabors, Vidourek and King 2013); that if the level of self respect diminishes as a spacing factor for depression, loneliness will highly be felt (Abe, 2004); that in social relations there is an important correlation between low level of self respect and social rejection along with loneliness problem (Croker and Luhtanen, 2003); that self respect remarkably contributes to individuals' psychosocial adaptation (Aspelmeier, Love, McGill, Elliott and Pierce, 2012); that low level of self respect is important in loneliness (Knox, Vail, Smith and Zusman, 2007);*

*According to Kong, who carried out a survey of 341 university students, as level of self respect increases, level of social satisfaction and level of enjoying life also increase (Kong, Zhao and You, 2013); according to Al Nimo, who carried out a survey of 206 people, lowness of self respect is a spacing factor for leading to depression (Al Nima, Rosenberg, Archer and Garcia, 2013); according to Stamatikis and his friends, who carried out a survey of 2683 people, there is a high correlation between low self respect and depression (Stamatakis, 2004).*

*National body of literature is in accordance with the survey results: Karahan and his friends (2004) searched for connection between self respect and loneliness of 824 university students and reported that in terms of subdimensions of self respect, which are confidence,*

*sensitivity to criticism, depressive emotion, psychosomatic symptoms, feeling threatened in relation with others and participating in discussions there is a significant difference between level of self respect and students' level of loneliness (Karahan, 2004).*

*According to another recent nationwide survey of 209 university students, there is a remarkable significance between students' self respect and level of loneliness, ( $r=-0.433$ ;  $p=0,000<0.05$ ) and ,it is reported that as level of self respect increases, level of loneliness decreases (Softa, 2015). In his study of loneliness, Yaşar states that loneliness is correlated to low level of self respect (Yaşar, 2007).*