

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Bilim Dalı

**YETİŞKİN BİREYLERDE YALNIZLIK VE BAŞA
ÇIKMA BİÇİMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Eda ÖZTÜRK

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Tuncay BARUT

İstanbul – 2021

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Eda ÖZTÜRK

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Yetişkin Bireylerde Yalnızlık ve Başa Çıkma Biçimleri
Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 12.07.2021

Sayfa Sayısı : 90

Tez : Dr. Öğr. Üyesi Tuncay BARUT

Danışmanları

Dizin Terimleri : Yalnızlık, Stres, Başa Çıkma Biçimleri

Türkçe Özet : Çalışmada 18 yaş üstü yetişkin bireylerin yalnızlık düzeyleri ve başa çıkma biçimleri arasındaki ilişki incelenecektir. Yalnızlık düzeyi yüksek olan bireylerin 14 boyutlu başa çıkma biçimlerinden en çok hangilerini kullandıkları tespit edilecektir. Çalışmada yalnızlık ile başa çıkma biçimleri arasında bir ilişki olduğu, aynı zamanda yalnızlığı en çok yordayan değişkenin araçsal sosyal destek olduğu tespit edilmiştir.

Dağıtım Listesi : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Eda ÖZTÜRK

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Bilim Dalı

**YETİŞKİN BİREYLERDE YALNIZLIK VE BAŞA
ÇIKMA BİÇİMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Eda ÖZTÜRK

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Tuncay BARUT

İstanbul – 2021

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Eda ÖZTÜRK

.../.../2021



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Eda ÖZTÜRK'ün Yetişkin Bireylerde Yalnızlık ve Başa Çıkma Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan

Dr. Öğr. Üyesi
Tuncay BARUT
(Danışman)

İmza

Üye

Dr. Öğr. Üyesi
İshak SAYĞILI

İmza

Üye

Dr. Öğr. Üyesi
Necmettin AKSOY

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2021

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Çalışma 18 yaş üstü yetişkin bireylerin yalnızlık düzeyleri ve 14 alt boyutu olan başa çıkma biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi için yapılmıştır. Çalışmada aynı zamanda yetişkin bireylerin yalnızlık düzeyleri ile başa çıkma biçimlerinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi hedeflenmiştir.

Araştırmanın evrenini İstanbul ilinde yaşayan 18 yaş üstü bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubunu ise İstanbul ilinde yaşayan 18 yaş üstü 302 birey oluşturmaktadır. Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Başa Çıkma Stratejileri Kısa Formu (BÇS-KF) kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizi SPSS 25 paket programı ile gerçekleştirilmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre yalnızlığın başa çıkma stratejilerinin alt boyutlarından olan duygulara odaklanma ve ortaya koyma, kabullenme, duygusal sosyal destek kullanma ile zayıf seviyede negatif ilişkisi; madde kullanımı, davranışsal olarak ilgiyi kesme ile zayıf seviyede pozitif ilişkisi bulunmuştur.

Bununla birlikte yalnızlığın başa çıkma stratejilerinin alt boyutlarından olan araçsal sosyal kullanma, olumlu yeniden yorumlama ve planlama ile orta seviyede negatif ilişkisi tespit edilmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre yalnızlığı en çok açıklayan değişkenin araçsal sosyal destek kullanımı olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Yalnızlık, stres, başa çıkma biçimleri

SUMMARY

This study has been performed to be analysed the relationship between the level of the loneliness and the way of coping with of adults over 18. It is also aimed at being analysed for some demografic factors of coping with the levels of adults' loneliness.

The population of this study includes individuals over 18 years who live in Istanbul. The sample group of the study includes 302 individuals over 18 years who live in Istanbul. The personal information form, UCLA Loneliness Scale and Coping Strategies-Short Form have been used in this study. The statistical analysis of data is carried out via SPSS 25 package program.

According to this study, it is identified that focusing on emotions, revealing-that are subdimension of coping with the loneliness- has a negative, slight relationship with confessing and using emotional social support and that the drug abuse has a positive, slight relationship with behavioral disinterest.

In addition to this, it is identified that instrumental social use which is one of the subdimension of coping with loneliness, has a negative relationship in the middle level with positive reinterpretation and plannig.

According to the results of this study, it is identified that the factor explaining the loneliness mostly isuse of isocial support.

Keywords: Loneliness, stress, coping styles

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR	v
TABLOLAR LİSTESİ.....	vi
ÖNSÖZ.....	viii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM TEZİN AMACI

1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI	3
1.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	3
1.3. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ	3
1.4. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI	3
1.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI	4
1.6. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ	4

İKİNCİ BÖLÜM YÖNTEM VE TEKNİKLER

2.1. EVREN VE ÖRNEKLEM	5
2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	5
2.2.1. Kişisel Bilgi Formu	5
2.2.2. UCLA Yalnızlık Ölçeği	5
2.2.3. Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği (BÇS-KF).....	6

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM ARAŞTIRMANIN KAVRAMSAL BOYUTLARI

3.1. YALNIZLIK.....	8
3.1.1. Yalnızlığın Tanımı.....	8
3.1.2. Yalnızlık	9
3.1.3. Yalnızlığın Türleri	14
3.1.4. Yalnızlığın Nedenleri	17
3.1.5. Yalnızlık İle İlgili Yapılmış Çalışmalar	18
3.2. BAŞA ÇIKMA	21

3.2.1. Stres	21
3.2.2. Başa Çıkma.....	24
3.2.3. Başa Çıkma Stratejileri.....	27
3.2.4. Stres ve Başa Çıkma İle İlgili Yapılmış Çalışmalar.....	30
3.3. VERİ ANALİZİ.....	31

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular	33
4.2. Ucla Yalnızlık Ölçeği ile Başa Çıkma Stilleri Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikî Bulgular.....	36
4.3. Tüm Değişkenler Arasındaki Bulgular.....	37

BEŞİNCİ BÖLÜM TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Yaş, Eğitim Durumu Değişkenleri ile UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Başa Çıkma Stilleri Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Ait Bulguların Tartışması ve Yorumu	46
5.2. UCLA Yalnızlık Ölçeği ile Başa Çıkma Stilleri Ölçeği Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışması ve Yorumu.....	49
5.3. Dine İnanma Değişkenine Göre Başa Çıkma Stilleri Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışması ve Yorumu	51
5.4. Maddî Gelirinden Memnun Olma Değişkenine Göre Başa Çıkma Stilleri Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışması ve Yorumu.....	52
5.5. Medenî Durum Değişkenine Göre Başa Çıkma Stilleri Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışması ve Yorumu	54
5.6. Baba ve Anne ile Kurulan Duygusal Bağ Değişkenine Göre Başa Çıkma Stilleri Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışması ve Yorumu	55
SONUÇLAR VE ÖNERİLER	57
KAYNAKÇA	59
EKLER.....	69

KISALTMALAR

BÇS-KF	:	Başa Çıkma Stratejileri Kısa Formu
KBF	:	Kişisel Bilgi Formu
UCLA	:	University of California Los Angelas Loneliness Scale
SPSS	:	Statistical Package For Social Sciences



TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. UCLA Yalnızlık ve Başa Çıkma Stilleri Ölçeğine İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	31
Tablo 2. Korelasyon Katsayısına İlişkin Sayısal Sınırlar.....	32
Tablo 3. Katılımcıların Demografik Özellikleri	33
Tablo 4. Katılımcıların Demografik Özellikleri (Devamı).....	35
Tablo 5. UCLA Yalnızlık Ölçeği ile Başa Çıkma Stilleri Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	36
Tablo 6. Yaş, Eğitim Durumu, UCLA Yalnızlık Ölçeği ile Başa Çıkma Stilleri Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Ait Bulgular.....	37
Tablo 7. UCLA Yalnızlık Ölçeği ile Başa Çıkma Stilleri Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Ait Bulgular.....	38
Tablo 8. Başa Çıkma Stilleri Ölçeğinin UCLA Yalnızlık Ölçeğini Yordamasına İlişkin Bulgular	39
Tablo 9. Dine İnanma Değişkenine Göre Başa Çıkma Stilleri Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	39
Tablo 10. Maddi Gelirinden Memnun Olma Değişkenine Göre Başa Çıkma Stilleri Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	41
Tablo 11. Medeni Durum Değişkenine Göre Başa Çıkma Stilleri Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	42
Tablo 12. Baba ile Kurulan Duygusal Bağ Değişkenine Göre Başa Çıkma Stilleri Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	43
Tablo 13. Anne ile Kurulan Duygusal Bağ Değişkenine Göre Başa Çıkma Stilleri Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	45

EKLER LİSTESİ

EK-A : KİŞİSEL BİLGİ FORMU

EK-B : UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ

EK-C : BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ ÖLÇEĞİ KISA FORMU



ÖNSÖZ

Tanıdığım günden beri çok sevdiğim, çok saygı duyduğum, gerek mesleki donanımıyla gerek kişiliğiyle çok farklı bir yere koyduğum, öğrencisi olmaktan onur duyduğum, tezimde çok emeği geçen danışman hocam sevgili Tuncay BARUT'a,

Tez yazmaya dair bir şey bilmiyorken telaş içinde sorduğum bütün sorulara cevap veren, pozitif enerjisiyle beni her defasında rahatlatan, ilgisini ve desteğini benden esirgemeyen, editörlüğünü yaptığım ve yazdığım 46'LIK DERGİ'nin Genel Yayın Yönetmenliği'ni yapan şair ve psikolog Dr. Öğr. Üyesi Kahraman GÜLER'E,

Tezimde büyük emeği bulunan, yeni tanışsak da o muhteşem kalbiyle yanımda olan, emeklerini asla unutamayacağım sevgili arkadaşım Emine YILMAZ'a,

Yine tezimde büyük emeği olan, saatin kaçtığı olursa olsun sorularımı cevaplayan, bana yol gösteren kadim dostum Dr. Semra AKYOL'a,

İstatistik konusunda hem bana büyük yardımları dokunan hem de bu zorlu süreçte neşeli kişiliği ile enerjimi yükselten sevgili Oğuzhan DURAN'a,

Tez yazım sürecimde başım sıkıştığında desteğini benden esirgemeyen sevgili arkadaşlarım Öğr. Görevlisi Aylin AYDIN ve Kübra KOL ÖZCAN'a; zor anlarıma yetişen, yardımlarıyla yükümü hafifleten sevgili Umut Zeynep AKYÜZ'e, bu süreçte arkadaşlarım gibi tezime katkı sunan sevgili öğrencim Deniz ÖZPEYNİRCİ'ye,

Hayatımın en kıymetlileri, aile üyelerim, Sema ÖZTÜRK, Mahmut ÖZTÜRK, Işıl ÖZTÜRK ve Alper Onur ÖZTÜRK'e,

Öğrenci İşleri'nde istediğim zaman kapısını çalabildiğim, bizlerle çok ilgilenen, sahip olmamız gereken bilgileri hiç üşenmeden detayları ile anlatan sevgili Muhammet Salih YİĞİT'e,

Sorularıma içtenlikle cevap verip tezime katkı sunan 302 katılımcıya,

Ve pek tabii ki mistik, manevi bağlarla bağlandığım, doğumuma şahit olmuş, beni kucağına alıp kulağıma ilk sesleri fısıldamış, o ilk andan beri sıcaklığını hissettiğim ve yüreğinde yaşadığımı bildiğim, üzerimde büyük emekleri olan MUANNEM'E (Melahat anneme)

teşekkürlerimi bir borç bilirim...

GİRİŞ

Yalnızlık; yüzyıllardan beri edebiyatta, sanatta, felsefede hatta dinlerde kendine anlamlı bir yer edinmiş, sonra da psikoloji alanında üzerine yorumlar ve önemli araştırmalar yapılmış bir kavramdır. Üzerinde bu kadar düşünülmesine ve çalışılmasına rağmen kendi sınırlarını değiştirmiş; bazen insanın en kutsal ve gizli odası olarak algılanmış, çoğu zaman da ötekilerden ayrı düşme, kilitli kapılar ardında tek olma ya da kalabalıklar içinde kimsesiz hissetme durumu olarak anlaşılmıştır. İnsanların ona birbirinden farklı anlamlar atfetmesinden ötürü tanımı herkesçe değişse de evrensel bir duygu olan yalnızlık duygusunun insan hayatını çok yönlü olarak ve doğrudan etkilediği, bu etkinin büyük boyutlarda olduğunu söylemek mümkündür. Bu etki kimi zaman-özellikle varoluşçu kuramcılar tarafından- olumlu değerlendirilse de çoğu zaman olumsuz değerlendirilir. Çünkü insan, sosyal çevrenin içine doğan bir varlıktır; sosyal çevrenin içinde kendine yer bulur. Diğerleriyle ilişkisi, bebekliğinden hatta anne karnından itibaren başlamaktadır ve bir ömür boyu sürmektedir. İnsanın kendini ve hayatı algılayış biçimi, büyük ölçüde diğer insanlarla kurduğu ilişkilere göre belirlendiği için kurduğu ilişkiler ne kadar sağlamsa bireyin yaşam doyumu o denli artmakta, ne kadar eksik ve hayal kırıklıkları dolu ise bireyin yaşamdan aldığı tat, o denli azalmaktadır. Bireyin sosyal ilişkilerinden tatmin olamaması onu yalnızlığa itebilmektedir. Başka bir deyişle yalnızlık, yaşamak istediği hayatı yaşayamayan bireylerin içine düştüğü bir durum olabilmektedir.

Yalnızlık, yaşayan için genellikle olumsuz duygular hissettirir. Batıgün (2008)'ün ifadesiyle yalnızlık kişinin sosyal hayatında büyük eksiklikler bulunduğu bir göstergesi, birtakım şeylerin ters gittiğine dair bir ipucudur.

Tüm bu bilgilerin ışığında yalnız insanların sosyal ilişkilerinden hiç zevk almadığını da söylemek doğru olmayacaktır. Jones, Freemon ve Goswick (1981), yalnız insanların da yalnız olmayanlar ölçüsünde sosyal ilişki içinde olduklarını ama bu ilişkilerinden yalnız olmayanlara göre daha az doyum aldıklarını ifade eder.

Başta çıkma ise en genel ifadeyle, insana yük gibi gelmeye başlayan zorlukları ya da onların insanda bıraktığı duyguları yönetebilme süreci olarak fade edilebilir. Başta çıkmadaki maksat, insanın günlük hayatında maruz kaldığı strese, sıkıntıya

direnmek ve olumsuz duyguları yöneterek her şeyi normal düzeye çekip bir uyumsama gerçekleştirmektir. Bunun için de insanlar, sonunda başarı sağlansın ya da sağlanmasın, çeşitli başa çıkma yöntemlerini kullanırlar. Demers, Robichaud, Gelin, Noreau, ve Desrosiers'e göre (2009), baş etme kavramı insanların sorunlu sosyal deneyimlerin psikolojik zararından korunma davranışını anlatır.

Bu noktadan hareketle, çalışmamızda yalnızlık düzeyi ile başa çıkma biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmamız 18 yaş üstü 302 yetişkin bireyle yürütülmüştür. Aynı zamanda yalnızlık ve başa çıkma stratejileri bazı sosyodemografik değişkenler ile incelenmiştir.



BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN KAPSAMI

1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmada yalnızlık düzeyi ile başa çıkma biçimleri arasındaki ilişkinin tespit edilmesi amaçlanmıştır. Araştırmamız 18 yaş üstü 302 yetişkin bireyle yürütülmüştür. Aynı zamanda yalnızlık ve başa çıkma stratejileri bazı sosyodemografik değişkenler açısından da incelenmiştir.

1.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Yalnızlık duygusuna yol açan pek çok sebep mevcuttur. Bu sebepleri bilmek, kişinin yalnızlığa yol açan durumlardan kaçınmasını, bununla birlikte yaşam kalitesini arttıracak faktörler üzerinde durmasını sağlayabilir. Dolayısıyla birey, stres gibi hayatın içinde kendisini zorlayan birtakım duygularla ya da olaylarla daha sağlıklı ve güçlü bir şekilde baş edebilir.

Çalışmamızda bireylerin yalnızlık düzeyleri ve başa çıkma biçimleri incelenerek ikisi arasındaki ilişki ortaya konacaktır. Yalnızlık düzeyi yüksek olan bireylerin en çok hangi başa çıkma biçimlerini kullandıkları tespit edilmeye çalışılacaktır. Yalnızlık, başa çıkma biçimlerinin alt boyutları ile ayrı ayrı inceleneceği için daha önce üzerinde pek çalışılmamış olan bu konunun araştırılmasının literatüre katkı sunacağı düşünülmektedir.

1.3. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ

18 yaş üstü yetişkin bireylerde yalnızlık düzeyleri ile başa çıkma biçimleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Farklı değişkenler ile yalnızlık ve başa çıkma biçimleri arasında ilişki var mıdır?

1.4. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI

1. Seçilen örneklem evreni temsil niteliğine sahiptir.
2. Bu araştırmada yetişkinlerin ölçekleri doldururken tarafsız ve içten cevaplar verecekleri varsayılmaktadır.

3. Ölçeklerde bulunan soruların araştırmaya katılan kişiler tarafından açık ve net olarak anlaşılacağı varsayılmaktadır.
4. Araştırmada kullanılacak olan Kişisel Bilgi Formu, Ucla Yalnızlık Ölçeği ve Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği (BÇS-KF) ilgili değişkenleri geçerli ve güvenilir olarak ölçecektir.

1.5. ARAşTIRMANIN SINIRLILIKLARI

1. Araştırmanın örneklemini 18 yaş üstü İstanbul ilindeki yetişkinler arasından seçilen 302 kişi ile sınırlıdır.
2. Araştırmada incelenen yalnızlık, UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
3. Araştırmada incelenen başa çıkma biçimleri Başa Çıkma Stratejileri (BÇS-KF) ile sınırlıdır.
4. Araştırmada katılımcıların sosyo-demografik bilgileri Kişisel Bilgi Formu ile sınırlıdır.

1.6. ARAşTIRMANIN HİPOTEZLERİ

HİPOTEZ 1: Yalnızlık ile başa çıkma biçimleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

HİPOTEZ 2: Baba ile duygusal bağını zayıf olarak nitelendiren grubun yalnızlık puanı, diğer grubun yalnızlık puandan yüksek çıkacaktır.

HİPOTEZ 3: Anne ile duygusal bağını zayıf olarak nitelendiren grubun yalnızlık puanı, diğer grubun yalnızlık puandan yüksek çıkacaktır.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM VE TEKNİKLER

2.1. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evrenini İstanbul ilinde yaşayan rastgele seçilen 18 yaş üstü bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubunu ise İstanbul ilinde yaşayan 18 yaş üstü 302 birey oluşturmaktadır.

2.2. VERİ TOPLAMA ARACI

Bu çalışma betimsel tarama modeli niteliğinde, ilişkisel tarama desenine uygun nitelikte bir araştırmadır. Çalışma modeli genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeline göre yapılacaktır. Veriler bilgisayar ortamında anket yolu ile toplanıp SPSS programında analiz edilecektir. Veriler Facebook, Instagram ve WhatsApp üzerinden online olarak toplanacaktır. Katılımcılar; demografik bilgilerini içeren Kişisel Bilgi Formu, yalnızlık düzeylerini ölçmek için UCLA Yalnızlık Ölçeği ve de başa çıkma biçimlerini ölçmek için Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği (BÇS-KF) olmak üzere üç form dolduracaktır.

2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından konuya hâkim uzmanlara danışılarak hazırlanmıştır. Katılımcıların yaşı, eğitim durumu, maddi gelir memnuniyeti, annesiyle olan duygusal bağı, babasıyla olan duygusal bağı, medeni hali gibi bilgilere ulaşmak isteyen 25 sorudan oluşmaktadır.

2.2.2. UCLA Yalnızlık Ölçeği

UCLA (University of California Los Angeles Loneliness Scale) Yalnızlık Ölçeği, bireylerin yalnızlık düzeylerini ölçme amacıyla Russell, Pepleu ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye Demir (1989) tarafından uyarlanmıştır. Fakat uyarlanırken tüm maddeleri olumsuz ifadeler içeren ölçeğin maddeleri; yarısı olumlu, yarısı olumsuz ifadeler içerecek şekilde yapılmıştır.

Çalışmamızda kullandığımız UCLA Yalnızlık Ölçeği, 10'u düz, 10'u ters yönde kodlanmış 20 maddeden oluşan 4'lü likert tipi ölçektir. Maddelerde katılımcıların

sosyal ilişkileri ile alakalı durum tespiti yapan cümleler bulunmaktadır ve katılımcılardan bu durumları ne sıklıkla yaşadığı sorulmaktadır. Sundukları 4 seçenektan birini işaretlemeleri istenmektedir. “Hiç yaşamam” seçeneği 1, “nadiren yaşarım” seçeneği 2 “bazen yaşarım” seçeneği 3, “sık sık yaşarım” seçeneği 4 puan şeklinde düz puanlanmaktadır.

Geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında ölçeğin özgün formdaki gibi iç tutarlılık sayısı .96 çıkmıştır. Test-tekrar test güvenilirlik çalışmasından sonra iki uygulamadan ortaya çıkan puanlar arasında .94 korelasyon bulunmuştur.

UCLA Yalnızlık Ölçeği’nden alınabilecek minimum ve maksimum puanlar 20-80 puan aralığındadır. Alınan düşük puan düşük yalnızlık seviyesini, yüksek puan yüksek yalnızlık seviyesini ifade etmektedir. (Demir, 1989).

2.2.3. Başa Çıkma Stratejileri Kısa Formu (BÇS-KF)

Baş Çıkma Stratejileri Kısa Formu (BÇS-KF), insanların strese gösterdikleri davranışları ölçen, 28 maddeli ve 14 alt boyuttan oluşan formdur. Carver, Scheier ve Weintraub (1989) tarafından geliştirilen COPE adlı ölçeğin Carver (1997) tarafından geliştirilen kısa formudur. Bütün maddelere verilecek cevaplar “bunu hiç yapmıyorum” dan “bunu çok yapıyorum” a kadar uzanan ölçek üzerinde yapma-yapmama doğrultusunda 1-4 arasında ağırlıklandırılmıştır. Her alt ölçekten alınabilecek ham puan 2-8 arasındadır.

Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışması ülkemizde Bacanlı, Sürücü ve İlhan (2013) tarafından yapılmıştır.

Ölçeğin 14 alt boyutu ve açıklamaları şu şekildedir:

Planlama: Bir stres etkeni ile nasıl başa çıkılacağını düşünmektir. Eylem stratejileri oluşturmaya, hangi adımların atılacağına ve sorunun en iyi nasıl çözüleceğine dair süreçleri kapsayan sorun odaklı bir başa çıkma biçimidir.

Araçsal Sosyal Destek Kullanma: Sosyal destek, tavsiye, yardım veya bilgi arama işlemidir. Sorun odaklıdır.

Duygusal Sosyal Destek Kullanma: Sosyal ve manevi destek arama işlemidir. Diğerlerinin sempatisini ve desteğini kazanma söz konusudur. Duygu odaklıdır.

Duygulara Odaklanma ve Ortaya Koyma: Kişinin yaşadığı bir problem karşısında yaşadığı stresin ve duyguların farkında olup bunları dışarı yansıtmamasıdır.

Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme: Bireyin stresle başa çıkmaktan hatta stresle başa çıkma girişiminden vazgeçmesidir.

Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme: Kişinin strese neden olan olayı zihninden atmamak için dikkatini başka yerlere, başka aktivitelere vermesi, strese sebep olan olay ya da durum hakkında daha az düşünmesidir.

Olumlu Yönde Yeniden Yorumlama: Kişinin strese neden olan olayı ya da durumu olumlu açılardan tekrar yorumlaması işlemidir.

Yadsıma: Strese yol açan olayları reddetmek, onlar hiç yaşanmamış gibi davranma durumudur.

Kabullenme: Strese neden olan olay veya durum her neyse onun varlığını tanımaktır.

Dine Yönelme: Stres verici durumlarla baş edebilmek için dine yaslanmak, ondan güç almaktır.

Mizahi Yaklaşım: Strese yol açan durumlara şaka ve esprile yaklaşma davranışıdır.

Madde Kullanma: Strese yol açan sebeplerden uzaklaşmak ya da yaşanan rahatsız edici olayları, durumları unutmak için alkol, ilaç gibi maddeleri kullanmaktır.

Kendini Sınırlandırma: Konu ile ilgili problemleri çözebilmek için şartlar müsait olana kadar kendini tutma, bir şey yapmama, doğru zamanı bekleme davranışıdır.

Diğer Etkinlikleri Bırakma: Diğer aktivitelerden uzaklaşarak stres durumuna yoğunlaşmadır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN KAVRAMSAL BOYUTLARI

3.1. YALNIZLIK

3.1.1. Yalnızlığın Tanımı

Yaşandığı zaman, insanların hayatlarında izler bırakan bir duygu olması; bununla birlikte öncesi, süreci ve sonrasıyla da karmaşık bir kavram olması sebebiyle pek çok araştırmaya konu olmuş yalnızlığın tanımıyla ilgili pek çok söz söylenmiştir. Yalnızlığın tanımı ile ilgili literatür incelendiğinde yalnızlıkla ilgili değişik etmenlere vurgu yapıldığı görülmektedir. Mevcut yaşam ile yaşanması istenen hayat arasındaki farklılığın kişideki tezahürü bu vurgulardan biridir.

Yalnızlık ile ilgili pek çok araştırma yapan Peplau ve Perlman (aktaran Erözkan, 2009), yalnızlığı bireyin mevcut sosyal ilişkisi ile olmasını istediği sosyal ilişki arasındaki dengesizlik nedeniyle meydana gelen ve hoş olmayan öznel durum olarak tanımlar. Benzer bir tanım yapan Rogers (2003)'a göre yalnızlık, bireyin diğer bireyler ile gerçek bir ilişki kuramadığını hissettiği zamanda meydana gelen bir duygudur. Sullivan'a göre (aktaran Pehlivan, 2017), bireyin ilişkilerinde yakınlık ihtiyacının tatmin edici ölçüde karşılanamaması durumunda ortaya çıkan, kişiyi hoşnut etmeyen ve onda rahatsızlık yaratan bir yaşantıdır. Cacioppo, Ernst, Burleson, McClintock, Malarkey, Hawkley, Kowalewski, Paulsen, Hobson, Hugdahl, Spiegel ve Berntson (2000)'a göre ise yerine getirilmemiş samimi ve sosyal ihtiyaçlara verilen tepkileri kapsayan karmaşık bir duygu kümesidir.

Bu tanımlara göre yalnızlık ile kişinin sosyal ilişkilerinin onun beklentilerini karşılayamaması arasında ciddi bir ilişki vardır. Kişinin diğerleriyle istediği gibi ilişki kuramaması onun yalnız bir hayat sürmesinin sebebi olabilir.

Kimi tanımlarda ise yalnızlığın insan ruhuna acı veren ve yaşanmak istenmeyen bir duygu olduğuna atıfta bulunulur. Geçtan (1998), yaptığı tanımda yalnızlığın bireyin yaşamak istemediği bir durum olduğunu ve bireye acı verdiğini belirtir. Cacioppo, Hawkley, Ernst, Burleson, Berntson, Nouriani ve Spiegel (2006), ise yalnızlığı sosyal sancı ve izolasyon hisleriyle tanımlar.

Yalnızlığın patoloji ile ilişkisinin olduğu ve kaçınılması gereken bir durum olduğuna ilişkin tanımlar da dikkat çekmektedir. Fromm-Reichman (aktaran Yüksel, 1991), yalnızlığın tanımını insanların onu engellemek ya da ondan kaçınmak amacıyla her türlü şeyi yapabileceği, dehşet dolu ve ızdırap duyulan bir yaşantı olarak yapar.

Tüm bu tanımların yanında Heinrich ve Gullone (2006), her insanın yalnızlık deneyiminin benzersiz olduğunu, bu nedenle yalnızlığın herkes için tam olarak aynı anlama gelmeyeceğini söyler.

Yalnızlık ile ilgili birbirinden farklı pek çok tanımın olması, aynı zamanda, yalnızlığın sınırlarının kolay çizilememesi ile açıklanabilir.

3.1.2. Yalnızlık

Yalnızlığın gerek yapısının karmaşıklığından gerek tarihsel süreç içerisinde kendisine yüklenen yeni anlamlardan dolayı ne olduğu, ne olmadığı, nerede başlayıp nerede bittiğine dair bir fikir birliğine varmak güçtür. Belki de bu yüzden yalnızlık; tek başınalık, izole olmak, yabancılaşmak, inzivaya çekilmek kavramları ile birlikte anılır. Hatta bazen bu kavramların yerine kullanılır. Oysa yalnızlığın çok kalın çizgilerle olmasa da bu kavramlardan ayrılan taraflarının olduğuna dair görüşler mevcuttur. Bu görüşlerden bazıları şunlardır:

Yıldız ve Kılıç (2018)'a göre yalnızlık duygusu kimi zaman “tek başına olma” ile karıştırılan, hoş etki bırakmayan bir duygudur ve bu iki durumu birbirinden ayırmak için çok kullanılan “kalabalıklar içinde kendini yalnız hissetme” ifadesi yalnızlığın özelliği hususunda birtakım ipuçları verir. Buna göre yalnızlık duygusunun fiziki bir ortamla alakalı olmaktan ziyade psikolojik ve fenomenolojik bir özelliğinin olduğu, kişinin kendisini, etkileşim içinde olduğu insanları ve kurulan iletişimin niteliğini idrak etme şekliyle doğrudan alakalı olduğu söylenebilir.

Günay (2015)'in tek başınalık ile yalnızlığa yaklaşımı ise şu şekildedir: Yalnızlık ontolojik (varoluşsal) ve de sosyal (sosyolojik) olmak üzere iki kısımda incelenebilir. Ontolojik yalnızlık birçok varoluşçu filozofun dediği gibi insanın teklüğünden kaynaklıdır. İnsan, dünyada kendi varoluş yükümlülüğüyle, özgürlüğüyle, kendine has biri olarak bulunur. Sosyal yalnızlık ise insanın dışlanması, başkalarıyla ilişkisinin bozulmasının, başkalarından yoksun olmasının sonucudur.

Yani başkalarının terk ettiği, tek başına kalan insanın yalnızlığıdır. Oysa tek başına olmak demek her durumda ve her zaman yalnızlık manasına gelmez.

Rokach (2004), birçok kişinin yalnızlığı tek başına kalmak olarak değerlendirdiğini; bedenlen diğer insanlardan uzakta durma olarak algıladığını ancak yalnız olmanın sadece tek başına olma ile mümkün olmayabileceğini, kişinin kalabalıklar içinde de kendini yalnız hissedebileceğini söyler.

Long ve Averil (2003) ise tek başınalığı diğer insanların o anki taleplerinden kopuş gösterme durumu, azalan sosyal ilişkiler olarak ancak bir taraftan da kişinin mental ve fiziksel aktivitelerini seçme özgürlüğünün artması olarak tanımlar. Tek başına olmak için yalnız olmanın yeterli bir koşul olmadığını, bedenlen yalnız olmanın da tek başına hissetmek için koşul olmadığını ileri sürüp kişinin diğerlerinin yanında da tek başınalığı içsel olarak hissedebileceğini söyler.

Long, Seburn, Averill ve More (2003), tek başınalığın durumsal veya kişisel etkilere bağlı olarak olumlu ya da olumsuz olabileceğini söylerken Bunkers çalışmasında (aktaran Erpay, 2017), tek başına olmanın insana bir armağan olduğunu ve rahatlatıcı bir yalnızlık yaşantısı bahsettiğini, yeni bakış açıları kazandırdığını ifade eder. İnsanın böylelikle kendi yazdığı şiire başka bir idrak ile bakabildiğini, evvelden okuduğu bir yazıya dair içgörü kazanabildiğini, çözerken zorlandığı bir matematik problemine artık başka bir gözle bakabildiğini, çevresiyle yaşadığı sorunları başka bir algıyla değerlendirip çözmeye çalışabildiğini ve bunların yanında kişiye özgürlük hissi verdiğini söyler.

Yalnızlık ve tek başınalık kavramlarına yüklenen anlamlar görüldüğü üzere değişiklik göstermektedir. Yukarıdaki fikirlerden hareketle, kimi görüşlere göre tek başınalık cismanidir, kişinin bedeninin birtakım sebeple diğerlerinden ayrı olması durumudur; yalnızlık ise ruhsal bir deneyimdir, içseldir; kişinin bir çevreye sahip olması hatta onlarla ilişki halinde olması bile kendini yalnız hissetmesi durumunu değiştiremeyebilir. Kimi görüşlerde ise bedenlen yalnız olma, tek başına olmanın bir ölçütü olarak kabul edilmemiştir; başka bir deyişle kişinin diğer insanların yanında da tek başınalığı içsel olarak hissedebileceğine vurgu yapılmıştır. Kimi görüşlerde tek başına olmanın insana bir armağan olmasına atıfta bulunulurken kimi görüşlerde tek başına olmanın olumlu ya da olumsuz bir özellik taşımadığı dile getirilmiştir.

Yalnızlık ile birlikte ele alınan bir diğer kavram da sosyal yalıtılmışlıktır. Younger'a göre (aktaran Yaşar, 2007), yalnızlık, sosyal izolasyon ile benzer nitelikler taşır ancak ikisi aynı şey değildir. Sosyal izolasyon, yalnızlık ile tek bırakılmanın karışımı bir durumdur. Yalnızlık, onu yaşayan kimsenin tercihiyle de başka insanların davranışları neticesinde de oluşmayabilir.

Gierveld, Tilburg ve Dykstra (2006), sosyal izolasyonun diğer insanlarla olan sosyal bağın yokluğuna gönderme yaptığını ve çok az sayıda anlamlı bağı olan kişilerin sosyal açıdan izole olduğunu söyler. Yalnızlığın sadece direkt olarak nesnel sosyal yalnızlıkla bağlı olmadığını, daha kompleks bir yapıya sahip olduğunu belirtir. Bununla birlikte yalnızlığın çok az sayıda ilişkiler tarafından karakterize edilen herhangi bir durumun değerlendirilmesinde ortaya çıkan muhtemel sonuç olduğunu söyler. Gierveld vd. (2006) sosyal olarak izole olan insanların direkt olarak yalnız olmayabileceğini, yalnız olan insanların da direkt olarak sosyal açıdan izole olmayabileceğini ekler.

Tek başınlık ve sosyal izolasyon gibi yabancılaşma kavramı da yalnızlığı çağrıştıran, ona yakın görülen kavramlardan biridir.

Calabrese ve Schumer (1986), yabancılaşmanın bireyin topluma karşı tepkisini açıklamak için sosyal bilimciler tarafından kullanılan belirsiz bir terim gibi görüldüğünü dile getirirken Stokols (1975), yabancılaşma deneyimini gelişimsel bir süreç olarak kavramsallaştırır. Buna göre yabancılaşma,

- a. Bir birey ve bir kişi veya bir grup ve insan arasında devam eden bir ilişki bağlamında gelişir.
- b. Bireye diğerleri tarafından sağlanan sonuçların kalitesinde beklenmedik bir bozulma içerir.
- c. Bireyin ve diğerlerinin mekânsal ve psikolojik olarak proksimal ölçüde kalmasına devam eder.

Calabrese vd. (1986), izolasyon, yeniden bütünleşme, boyun eğdirme ve isyan olmak üzere dört davranışsal sendromu içeren bir yabancılaşma tipolojisinden bahseder.

Bu sendromların her birinde bireyin durumuna ilişkin değerlendirmesi geçici hayal kırıklığına yol açsa da kişinin bir başkası tarafından kişisel engellenmeye maruz kalmasının bir sonucu olarak devam eden bilişsel değişikliklerin tetiklenmesi, yabancılaşma deneyiminin merkezi ve benzersiz özelliği olarak görülür.

Yalnızlığı çağrıştıran kavramlardan biri de inzivadır. Zafer (2007), insanın zorunlu kaldığı yalnızlıkların inziva çerçevesinde değerlendirilmesinin yanlış olduğunu düşünür. İnziva kavramını daha çok dini, manevi açıdan değerlendirip dünya zevklerini terk etme durumu ve içe dönüklük (introversion) ile birlikte ele alır.

Yaşar (2007), yalnızlık ile inziva arasında görünüş açısından bir benzerlik taşıdığını fakat ikisi arasında niteliksel olarak büyük bir ayrımın olduğunu söyler. İnzivanın yalnızlık bağlamında bir kavram olduğunu ancak yalnızlığa göre daha iyimser olduğunu vurgular.

Yalnızlık kavramına başka bir izah getiren Armağan (2014) ise yalnızlığı sadece, kişinin diğer kişilerle etkileşim ve iletişim içinde olmaması olarak algılamaz. Kişi yalnızlığı, yalnız olma halinde de yaşayabilir, diğer kişilerle çevrelendiğinde de yaşayabilir. Yalnızlık, kişinin başka kişilere aidiyet geliştirmemesi, öznel bağlarını onlardan koparması, yabancılaşması, başkaları ile arasına geçilmez zırhlar örmesidir. Armağan ayrıca tek başına kalabilme (alone) fikrinin özellikle, üzerimize sel gibi gelen, insanı yoran kalabalıkla, sorunlarla, kargaşa ve yorgunlukla başa çıkabilmek ya da bir şeyler yaratıp üretmek ve kendimize yeniden şekil verebilmek için, kendi kapılarımızı kendi tercihimizle kapattığımız bir durum olduğunu sosyal izolasyonun ise; bireyin sosyal etkileşim ağının bilinçli olarak minimum düzeye getirilmesi, palyatif olarak toplumdan soyutlanarak kendi fil dişi kulesine kapanması olduğunu dile getirir. Ve uzun süreli sosyal izolasyonun insanlarda, konsantrasyon ve dikkat bozukluğuna yol açtığını, grift ve garip sanrılara sebep olduğunu bu yüzden sosyal izolasyonda olan bireyin er ya da geç, toplumsal ilişkilerine döndüğünü söyler.

Tüm bu kavramların yanında, yalnızlığın ilişki içinde olduğu bir diğer unsur da sağlıktır. Özellikle psikoloji alanında yapılan çalışmalar, yalnızlık ve sağlık arasında bir ilişkinin varlığını ortaya koymuştur. Yalnızlık duygusunun anlamlı bir derinlikte hissedilmesinin zihinsel ve fiziksel birtakım bozulmalara yol açtığı araştırma sonuçlarında ortaya çıkmıştır. Yalnızlık duygusunu yaşayan bireylere depresyon,

mutsuzluk, huzursuzluk, boşluk duygusu, anksiyete, uykusuzluk, iştahsızlık, kalp rahatsızlığı, alzheimer gibi rahatsızlıklardan biri ya da birkaçı da eşlik edebilmektedir.

Yalnızlık manifestosunu duyusalsal, bilişsel ve davranışsal olmak üzere üçe ayıran Pepleu ve Perlman (1979), yalnızlığın duygusal olarak deneyimlenen, memnun olunmayan bir tecrübe olduğunu ve genel olarak memnuniyetsizlik, mutsuzluk, depresyon, kaygı, boşluk, sıkılmışlık, huzursuzluk ve marjinalite hissiyle bağlantılı olduğunu ifade ederken bazı yorumlarda yalnızlık ve depresyon arasındaki ince çizgiye temas edilir: Bragg (aktaran Coşan, 2014), depresif olmayan yalnız insanların sadece kendi sosyal ilişkilerinde mutsuz ve gayri memnun olduğunu, depresif yalnız insanların ise hayatlarının her alanında mutsuz ve gayri memnun hissettiğini dile getirirken Shaver ve Brennan (1991) ise yalnızlığın depresyon, mutsuzluk ve üzüntünün formları olsa da depresyonun bu anlamda daha geniş bir skalaya sahip olduğunu ve mutsuzluk ile bir nevi eş anlamlı olarak kabul edilebileceğini söyler. Dahası yalnızlık, kişiler arası alan yoksunluğundan kaynaklı bir durum olarak görülürken depresyon hem kişiler arası hem de sosyal olan ve olmayan alan yoksunluğundan kaynaklanmaktadır.

Yine bazı araştırmalarda yalnızlık hissinin bedenin dayanıklılığını da etkilediği hatta bedende ciddi tahribatlar yapabildiği sonucuna ulaşılmıştır. Cacioppo, Hawkley, Berntson, Ernst, Gibbs, Stickgold ve Hobson (2002), bu konuda yaptığı çalışmada yalnız bireylerin uykularından aldıkları verimin yalnız olmayan bireylere göre daha düşük olduğuna ve onlara göre daha uzun süre uyanık kaldığına, Hawkley ve Cacioppo (2010), yalnızlık duygusunun hastalık ve ölüm riskini arttırdığına vurgu yapar. Wilson, Krueger, Arnold, Schneider, Kelly, Barnes, Tang ve Bennett (2007), yalnızlığı başlıca temel değerleriyle olmasa da ileri yaşlarda bunamayla çıkan riskle de ilişkilendirir.

Yalnızlık ve sağlık arasındaki bir başka bağı da Hawkley, Burleson, Berntson ve Cacioppo (2003), sosyal izolasyon ve yalnızlığın sağlık üzerindeki etkisinin yaşamın son dönemlerine kadar belirginleşmeyebileceği ancak bu sosyal faktörlerle ilişkili düşünce, duygu ve davranışların bireyleri yaşamın erken dönemlerinde risk altına sokabileceği yönünde kurar.

Tzouvara, Papadopoulos ve Randhawa (2015) ise yalnızlığın özellikle sağlığın bozulmasına yol açtığı zaman güçten düşürücü, korkutucu ve istenmeyen bir duygu olduğunu söyler.

Görüldüğü üzere yalnızlık, hayatımızdaki alelade bir duygu değildir, insanı dış dünyaya karşı biraz daha zayıf ve kırılabilir yapabilmektedir. Hatta hissedilen düzeyi artarsa ve/veya kronikleşirse kişide silinmesi zor izler bırakabilir. Başka bir deyişle, Lauder, Sharkey ve Mummery (2003), yalnızlık çok yaygın bir sorundur ve önemli bir halk sağlığı sorunu olarak görülmelidir.

Tüm bu değerlendirmelerin yanında, yalnızlığa olumlu açıdan yaklaşan görüşler de mevcuttur. Long ve Averill (2003), tarih boyunca pek çok filozofun, ruhani liderin ve sanatçının yalnızlığın faydalarını onayladığını dile getirir. Örnek olarak, ruhani liderler için ortak bir şablon izleyen Musa'nın, İsa'nın, Muhammed'in ve Buda'nın yalnızlık peşinde koştuklarını ve keşfettiklerini başkalarıyla paylaşmak için geri döndüklerini; aynı şekilde, Thoreau, Dickinson, Kipling ve Kafka gibi pek çok yazarın da yalnızlığın yaratıcı süreçlerinde oynadığı rolle tanındığını söyler. Böylelikle yalnızlığın faydalarını, yalnızlığın olumlu yönleriyle ilgili araştırmaları kesin olarak belirlemeye çalışır. Araştırmacıların ve teorisyenlerin keşfettiklerini ve henüz keşfedemediklerini detaylandırarak bu tarihsel hayati sosyal olgunun daha çok araştırılmasını teşvik eder.

3.1.3. Yalnızlığın Türleri

Yalnızlığa ilişkin tanımların ve onun özelliklerine atfedilen anlamların çeşitlilik göstermesi, yalnızlığın türlerine göre ayrılma ölçütlerini de doğrudan etkilemiştir. Yalnızlık kimi zaman hissedilen derinliğine göre, kimi zaman ne kadar süre hissedildiğine göre, kimi zaman fiziki ya da içsel oluşuna göre kimi zaman da başka ölçütlere göre gruplandırılmıştır.

Weiss (aktaran Cheng ve Furnham, 2002), iki farklı yalnızlık olduğunu varsayar: duygusal yalnızlık ve sosyal yalnızlık. İlkinin yakınlık hissi yoksunluğundan, özellikle bir kişiyle samimi bağın kopukluğundan kaynaklanan, diğerinin ise ilgilerin ve ortak aktivitelerin paylaşıldığı arkadaş grubunun parçası olduğu sosyal ilişki ağının eksikliğinden kaynaklanan yalnızlık olduğunu söyler.

Yalom (1999), yalnızlığı kişiler arası yalnızlık, kişi içi yalnızlık ve varoluşsal yalnızlık olmak üzere üç grupta tasnif eder.

Yahyaoglu (2007), yaptığı çalışmada yalnızlığı sosyal durum yalnızlığı, derin yalnızlık, duygusal yalnızlık, gizli yalnızlık, triad yalnızlık olmak üzere beşe ayırır. Sosyal durum yalnızlığı, bireyin kendini toplumdaki soyutlanmış hissetmesiyle ortaya çıkan yalnızlıktır. Birey, sosyal ilişkilere ve topluma karşı bir yabancılaşma hisseder. Kalabalık ortamlarda durmaktan rahatsızlık duyar. Derin yalnızlık, bireyin çevresiyle ilişkisini tamamen kopardığı ve depresyonun da eşlik ettiği, derin acı duyduğu bir yalnızlıktır. Sonraki aşamalarında depresyonun ilerlemesi ve hissedilen yalnızlığın artması sebebiyle kişinin yaşamdan hiç tat almadığı, kendini sürekli yorgun ve çaresiz hissettiği gözlemlenmeye başlanır. Önlem alınmadığı takdirde kişi, yaşamına son verebilir. Bir başka yalnızlık çeşidi olan duygusal yalnızlık ise bireyin duygu dünyasındaki beklentilerine karşılık almaması sonucu gerçekleşir. Kişinin beden sağlığı yerindedir, çevresinden de tamamen kopmamıştır fakat yaşadığı hayal kırıklıkları onun ruhsal dünyasında sıkıntı meydana getirmiştir. Birey bu yalnızlığı bir süre sonra ortadan kaldıracaktır de bu yalnızlık devam edip kronik bir hale gelebilir de. Gizli yalnızlık; dışarıya yansıtılmayan, içe atılan üzüntülerin ve kırgınlıkların sonunda gerçekleşir. Bireye dışarıdan bakıldığında birey, sorun yaşamıyormuş gibidir. Gizli yalnızlığın derin yalnızlığa dönüşebilme potansiyeli vardır. Triad yalnızlık ise korku ve depresyon ile birleşmiş yalnızlıktır. Bireyin ruhsal durumu inişli çıkışlıdır, fırtınalıdır. Bireyin tedavi görmeksizin bu yalnızlıktan kendi başına kurtulabilmesi imkânsız gibidir.

Young ise (aktaran Yılmaz, 2018), yalnızlığı zamana bağlı olarak gruplandırır. Yalnızlığın geçici, durumsal ve kronik olmak üzere üç türünün olduğunu söyler. Geçici yalnızlık; semptomları hafif olan, birkaç dakika ya da birkaç saat kadar kısa süren yalnızlıktır. Durumsal yalnızlık, kişiyi etkileyen önemli bir durum neticesinde ortaya çıkan bir yalnızlık türüdür. Kişi, öncesinde sosyal ilişkilerinden doyum sağlamaktadır fakat kendisini etkileyen durumdan sonra artık eski doyum sağlayamamaktadır. Fiziksel ya da psikolojik rahatsızlıklarla birlikte meydana gelebilir. Kronik yalnızlık ise diğerlerine göre daha karmaşıktır, tek bir travmatik olayı takip etmez, bu durum iki yıldan fazla sürer ve kişinin iletişim becerileri zayıflar. Durumsal yalnızlık, uzun süre devam ederse kronik yalnızlığa dönüşebilir.

Yalnızlığın kişinin sosyal ilişkilerinde neredeyse her zaman iç acıtıcı bir rahatsızlık hissini eşlik ettiği bir eksikliği yansıttığını ve yaygın bir olgu olduğunu

söyleyen Gerson ve Perlman da (1979), yalnızlık deneyimlerini zaman kavramı açısından ele alır ve yalnızlığı kronik olanlara karşı, geçici veya durumsal olarak sınıflar.

Özodaşık (1989), yalnızlık yaşantılarının fiziki yalnızlık, yabancılaşma, kınanma, kişinin tercihi ile gerçekleşmiş yalnızlık ve gerçek yalnızlık olmak üzere beş grupta tasnif edileceğini dile getirir.

“Tek başına oluş” anlamına gelen fiziki yalnızlık farklı biçimlerde yaşanabilir. Savaş sonrası ülkesine dönüp adaptasyon sorunu yaşayan askerlerin, mesleği icabı diğer insanlardan ayrı, tek başına, çalışmak durumunda olan kimselerin ya da çok sevdiği bir yakını kaybetmiş insanların yaşadığı yalnızlık bu türe örnektir. Fiziki yalnızlık, hissi yalnızlığa dönüşmedikçe kişi üzerinde büyük yıkım etkisi yaratmaz. Yabancılaşma şeklinde yaşanan yalnızlık, toplumun standartlarını kendine göre bulmadığı için onlara uygun yaşamayan, toplumu reddeden insanların yaşadığı yalnızlıktır. Bu şekilde yalnızlık yaşayan kimseler, kendi fikirlerine uygun yaşayan insanları bulamazlarsa yalnız kalmaya mahkûm olurlar. Kınama biçiminde yaşanan yalnızlık ise farklılıklarından dolayı toplum tarafından dışlanan kimselerin yaşadığı yalnızlıktır.

Bireyin kendi tercihi ile gerçekleşmiş yalnızlık, yaratıcılık ile doğrudan ilişkilidir. Büyük yazarlar, bestekârlar, sanatçılar, bilim adamları gibi kişilerde görülür. Mistik akımları, İslam tasavvufunu benimsemiş kimseler de buraya dâhildir. Bu kimselerin yalnızlığı, önemli eserlerin oluşmasına sebebiyet verir. Yalnızlık onlar için korkulacak bir durum değildir. Aksine, ürettikleri eserlerin başka insanlarla buluşacak olması, onlar tarafından anlaşılacağı ve kabul göreceği beklentisi onları yalnız bırakmaz. Gerçek yalnızlık ise diğer dört yalnızlık çeşidi gibi birtakım sebeplerden ötürü sosyal ilişkilerin en aza indiği, fiziki ve sosyal uyarının yoksunluğundan kaynaklı (alone) yalnızlık değildir. Kişinin fiziki ve sosyal uyarıların olduğu ortamlarda bile yaşadığı yalnızlık duygusudur.

3.1.4. Yalnızlığın Nedenleri

Jones, Freemon ve Goswick (1981), yalnızlığın düşük benlik saygısı, utangaçlık, yabancılaşıma duyguları, dış kontrol odağı ve dünyanın adil bir yer olmadığına dair inanç dâhil olmak üzere bir dizi kişisel özellik ile ilgili olduğunu söyler. Jones, Hobbs ve Hockenbury'nin (1982), yaptığı çalışmalar sonucunda elde edilen bulgular, yalnızlığın yetersiz sosyal becerinin davranışsal tezahürlerini içerdiğini bu tür eksikliklerin yalnızlık duygusuyla nedensel olarak bir bağlantısının olduğunu gösterir.

Akın (2010)'a göre benlik saygısı, öz-yeterlik, duygulanım eğilimleri ve duygusal işleyişin diğer yönleri gibi psikolojik değişkenlerin yanı sıra kişinin kendi yaşamıyla ilgili değerler ve yargıları da yalnızlıkla ilişkilendirilir.

Oruç (2013)'un değerlendirmesi şu şekildedir: Ebeveyn-çocuk arasındaki bağıllık ve iletişimin olumsuz bir özellik göstermesi, çocukta yalnızlık duygusunun gelişmesine yol açan iki önemli faktördür. Güvenilir bağıllık içinde hisseden çocuklar olumlu düşünceler taşıırken, ebeveyn-çocuk arasındaki bağ; ayrılma ve boşanma gibi sebeplerle zarar gördüğünde çocuklar kaygı yaşarlar ve kişiler arası ilişkilerinde benlik saygılarının düştüğü görülür. Boşanma, ayrılma durumlarında çocuk yalnızlığı yüksek düzeyde hisseder.

Bir başka görüş dile getiren Bilgen'e göre (aktaran Tüfekçi, 2018), insan hayatında dönüm noktası olabilecek değişiklikler; söz gelimi romantik bir ilişkinin bitmesi, yeni bir yere taşınma, işten çıkarılma, değişik kültürden bir topluma girme, boşanma, emekli olma gibi olaylar yalnızlığı tetiklemektedir. Benzer bir şekilde Karaduman (2013), insan yaşantısındaki köklü değişimlerin ve insanın karakteristik özelliklerinin yalnızlığa temel teşkil ettiğinin ifade edildiğini belirtir; bununla birlikte kişinin çevresinde gelişen olayların ve durumların onun yalnızlık yaşanmasının temel sebeplerinden olduğunu söyler.

Rokach (aktaran Duy, 2003), farklı demografik özelliklere sahip 526 katılımcı ile yalnızlığa yol açan faktörler üzerine çalışmıştır ve bu çalışması, katılımcıların öznel yaşantılarından hareketle gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmanın sonunda yalnızlığın sebeplerinin 3 gruba ayrılacağı görülmüştür:

1. İlişki Kurma Yetersizliği

- A. Yetersiz sosyal destek sistemi
- B. Sosyal soyutlanma
- C. Sorunlu ilişkiler

2. Travmatik yaşantılar

- A. Yer değiştirme
- B. Kayıp
- C. Kriz

3. Kişilik ve gelişimsel değişimler

- A. Gelişimsel bozukluklar
- B. Kişisel yetersizlikler

Tüm bu bilgilerin ışığında kişilik, karakter, mizaç gibi içsel faktörlerin yanında çevre gibi, sosyal ilişkiler gibi dışsal faktörlerin de yalnızlığa yol açtığı söylenebilir.

3.1.5. Yalnızlık ile İlgili Yapılmış Çalışmalar

Yalnızlık ile ilgili yapılan araştırmalar, yurt dışında, özellikle Avrupa'da, bize göre daha erken bir dönemde başlamıştır ve yapılan ilk araştırmalar yalnızlığın daha çok kavramsal-kuramsal boyutları ile ilgilidir. Sonraki çalışmalarda ise yalnızlık daha fazla değişkene göre incelenmiştir.

Rubenstein, Shaver ve Peplau (1979), çocukluk deneyimlerinin yalnız bir birey olmanın sebebi olabileceğini söyler. Bu konuda yaptıkları araştırmada yalnız insanların ebeveynlerini huysuz, uzak ve güvenilmez olarak hatırladığı ve en yalnız insanların ebeveynleri boşananlar olduğu sonucuna ulaşırlar.

Yalnızlık alanında yaptığı önemli çalışmalarla göze çarpan Perlman ve Peplau (1981), utangaç, düşük öz güvenli ve içe dönük insanların kendileriyle ilgili çeşitli durumlardan dolayı diğer insanlarla yakın ilişkiler içine giremeyebileceğini, bununla birlikte sosyal beceride yetersiz olan insanların diğer insanlarla daha yakın ilişkiler içine girme becerilerini elde etme ve bunu sürdürme yetisinden yoksun olabileceğini

ifade eder. Bu tip kişilik özelliklerinin bireyin sosyal girişimciliğini etkileyeceğini ekler.

Michela, Peplau ve Weeks (1982), yalnızlığın nedenleri ile ilgili yaptıkları çalışmalarında on üç sebepten bahsederler.

Karamsarlık: kişinin iletişim kuracağı bireyi tesadüfen bulacağını ve bu konudaki ihtimalin az olduğunu düşünmesi

Reddedilme korkusu: kişinin kuracağı ilişkilerde karşı tarafın onu kabul etmeyeceğini düşünmesi

Deneme eksikliği: kişinin yeni insanlarla tanışmak için gayret göstermemesi

Şansızlık: kişinin birileriyle tanışmasının bütünüyle şansa dayalı olduğunu düşünmesi

Bilgi eksikliği: kişinin ilişki başlatma konusundaki düşük yeterliği

Utangaçlık: ilerlemiş düzeydeki çekingenlik

Fiziksel olarak çekici olmamak: kişinin kendini beğenmemesi, çekici olmadığını düşünmesi

Başka gruplarla ilişkiler: yalnızlığı yaşamayan kişilerin bir grup içinde olmaları ve yalnızlık yaşayan kişiye uzak, isteksiz davranmaları

Başkalarının korkuları: yalnız kişi ile iletişime geçme hususunda diğerlerinin korku duyması ve yalnız kişi ile ilişki kurmaması

Kişisel olmayan durumlar: kişinin başkalarıyla kişisel olmayan bir biçimde ilişki içine girmesi

Fırsat eksikliği: kişinin ilişki ve arkadaşlık kuracak fırsatının olmayışı

Başkalarının eksikliğini denemek: diğer insanların yalnızlık yaşayan kişiyle ilişki kurma konusunda isteksiz ve çabasız olması

Hoş olmayan kişilik: yalnız kişinin başkaları tarafından itici, antipatik bulunması.

Cutrona (1982), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada kronik yalnızlık yasayan öğrencilerin yalnızlık sebeplerini toplumsal ve çevresel faktörlerden ziyade bireysel faktörlere yüklediklerini ifade eder.

Lamm ve Stephan (1987), Alman üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada yalnızlığın fiziksel çekicilik ile negatif, çekingenlik ve sosyal iletişim güçlüğü ile pozitif ilişkili olduklarını bildirirler.

Hojat çalışmasında (aktaran Demir, 1990), Amerikan üniversitelerinde öğrenim gören 232 öğrenci ve İran'da öğrenim gören 305 öğrenci ile yaptığı çalışmada çocukluğunda ailesi ve yaşlılarıyla doyurucu ilişkiler kuramayan kişilerin yetişkinliklerinde daha derin bir yalnızlık hissettiğini rapor eder.

Türkiye'de ise yalnızlık üzerine ilk çalışmalar 1980'lerde başlamış, 1990'lara gelindiğinde sadece birkaç çalışma ile sınırlı kalmıştır. Fakat özellikle son yıllarda toplum yapımızın değişmesi, cemaat kültüründen uzaklaşma, modern ve sanal çağa geçiş gibi sebeplerden ötürü daha çok insan yalnızlık yaşamaya başlamış, böylelikle daha çok merak uyandıran bu konu üzerinde çokça araştırma yapılmaya başlanmıştır.

Ülkemizde yalnızlık üzerine ilk çalışmalardan birini derinlemesine yapan ve yurt dışında yapılan çalışmaları aktaran Demir (1990), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada sosyal ve ailevi ilişkilerin niteliğinin bireyin kişisel özelliklerinin (cinsiyet, akademik başarı vb) niteliğinden, yalnızlığı yordaması bakımından daha önemli olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Dereli, Koca, Demircan ve Tor (2010), bir huzurevinde kalan yaşlılar ile yaptıkları çalışmalarında medeni durumun istatistiki yönden yalnızlık düzeyi üzerinde anlamlı fark yaratmadığını, bekar olanların evli ve dullara nazaran yalnızlık puanlarının yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Bununla birlikte huzurevinde 1 yıl ya da daha az bulunanların yalnızlık puanlarının daha yüksek olduğu fakat huzurevinde kalma zamanları arttıkça yalnızlık puanlarının düştüğünü ancak puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığını tespit etmişlerdir.

Demirbaş ve Haşit (2016), iş yerinde yalnızlık düzeylerinin işten çıkma niyetine etkisini akademisyenler üzerinde araştırdıkları çalışmada yalnızlık düzeyinin yaşa, yöneticilik görevine, çalışma sahasına, unvana ve ders saatine göre anlamlı düzeyde

farklılaşmadığını lakin medeni durum ve alınan ücretten doyuma göre anlamlı ölçüde farklılaştığını belirlemişlerdir.

Mert ve Özdemir (2018), 300 kişi üzerinde yaptıkları çalışmaya göre yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığını etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Yalnızlık duygusu ilerledikçe akıllı telefon ile uğraşma süresi de artmaktadır.

3.2. BAŞA ÇIKMA

Baş a çıkma kavramına, bireyi zorlayan durumlara veyahut olaylara karşı bireyin her türlü mücadele etme girişimini kapsayan bir süreç olarak bakabiliriz.

İlgili literatür çalışmalarında stres ve baş a çıkma kavramlarının sıklıkla birlikte ele alındığı görülmektedir. Stres, genellikle, baş a çıkma davranışını ortaya çıkaran etmen olarak karşımıza çıkar. Baş ka bir deyiş le stres ve baş a çıkma kavramları arasında neden-sonuç ilgisi kurmak mümkündür. Stres ve baş a çıkma kavramları arasında anlamlı bir ilişki bulunması sebebiyle önce stres kavramı ele alınacaktır. Ardından da baş a çıkma ve baş a çıkma stratejileri üzerinde durulacaktır.

3.2.1. Stres

Folkman, Lazarus, Gruen, ve DeLongis (1986), stresin tanımını “kişinin gücünü aşan ya da kişiyi yoran ve iyiliğini riske atılmış olarak gören birey tarafından değerlendirilen çevre ve o birey arasındaki ilişki” olarak yapar. Laal ve Aliramaie’ye göre ise (2010), stres sade bir anlatımla hayatın yol açtığı, bedendeki yıpranma ve çöküntü olarak tanımlanabilir. Fakat her uyarıcının strese yol açtığını söyleyemeyiz. Şahin, çalışmasında (aktaran Güçlü, 2001), uyarıcı ile stres arasında ince bir çizgi olduğunu, her uyarıcının stres olmadığını söyler. Bir uyarıcının stres yaratabilmesi için, belli bir duyu organına yönelik önceden programlanmış rahatlık eş iğini aşması ve sistemin dengesini bozması gerekir. Böylelikle sistem, oluşan bu dengesizliği giderebilmek için bir uyum süreci baş latır. Sistem, yaşanan gerilim sebebiyle stres içerisinde olduğunu algılar ve dengeye dönme sürecini baş latır. Bu süreçte yaşanan zorlanma ise sistemin ödediği bedel ya da harcadığı enerji miktarı olarak değerlendirilir.

Özellikle son yıllarda artış gösteren, modern hayatın bir hastalığı olarak görülen stres, pek çok nedenden ötürü ortaya çıkabilmektedir. Kişinin düzeninin bozulması,

hatta hayatındaki onu zorlamaya başlayan herhangi bir değişiklik, kapitalist dünyanın insanın üstüne bindirdiği yükler, insanda baş edilmesi zor duygular bırakabilmektedir. Stresin nedenleri konusunda fikir beyan eden Akgündüz'e göre (2006), günlük hayatımızda değişiklik yaratan herhangi bir şey, vücudumuzda ve zihnimizde meydana değişiklikler, tanık olduğumuz iddialar, yorumlar, anlaşmazlıklar ve çatışmalar birer stres kaynağıdır.

Weitz ise çeşitli gözlemlerinin ve araştırmalarının sonucunda (aktaran Aysan, 1988) stres yaratan durumları 8 grupta toplar:

1. Bilgi toplama sürecinin hızlandırılması
2. Çevre ile ilgili uyarıların kişiye verdiği ziyan
3. Tehdidin idraki
4. Fizyolojik işleyişin zarar görmesi
5. İzolasyon ve hapsedilme
6. Faaliyetin engellenmesi
7. Grup baskısı
8. Engellenme

Stres esnasında kişide birtakım düşünce sistemleri görülmektedir. Aysan (1988), stres yaşantılarında genel olarak üç düşünce biçiminin (gerçekçi olmayan-irrational, gerçekçi-rational ve rasyonalizasyon) ortaya çıktığını ileri sürer. Gerçekçi olmayan (irrational) düşünmede kişi, yaşantılarına dair en kötü ihtimalleri düşünür ve kişiliğini birtakım zorunluluklarla sınırlandırır. Gerçekçi olmayan düşünce tarzında kaygı ve karamsarlık yükselir; denetim, moral düzeyi ve üretkenlik azalır. Kişi böylelikle stresin kötü sonuçlarını yaşamak zorunda kalır. Gerçekçi düşünce tarzında kişi, zihni kabiliyetlerinden en üst seviyede faydalanır; denetimi, üretkenliği artar. Böylelikle yaşadığı stres azalır. Rasyonalizasyon düşünme tarzında ise kişi sürekli ertelemeye, kaçınmaya, yanlış kararlar vermeye yönelik davranışlar içine girer. Başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurar.

Selye, (aktaran Güçlü, 2001), ise stresli durumlarda bedenin üç aşamalı bir tepki verdiği söyler. "Genel Uyum Sendromu" olarak adlandırılan bu üç aşamalı tepki; alarm aşaması, direnme aşaması ve tükenme aşamalarından meydana gelir.

Alarm aşaması: Alarm aşamasında birey stres faktörü ile karşılaştığında sempatik sinir sistemin uyarılması ile iki türlü tepki gösterir. Bunlar savaş ya da kaç tepkisidir. Bu tepkiler esnasında oluşan fiziki ya da kimyasal değişimler neticesinde birey, stresin kaynağı ile yüzleşmeye ya da ondan kaçmaya hazır hale gelir. Bu durum kalp atışlarının ve solunumun hızlanması, tansiyonun yükselmesi, adrenal salgılanması biçiminde gelişir. Alarm aşamasında stresi yaratan kaynakların ya da onların yoğunluğunun artması dâhilinde stres, normal direnç düzeyinin üzerine çıkar; normal davranıştan sapmanın ilk işaretleri verilmeye başlanır.

Direnme Aşaması: Alarm aşamasını "Uyum ya da direnme aşaması" izler. Strese yol açan faktörlere uyum sağlanırsa normalleşmeye dönülür. Kaybedilen enerji, yeniden kazanılmaya, bununla birlikte bedendeki tahribat giderilmeye çalışılır. Başa çıkma mümkün olduğunda parasempatik sinir sistemi aktifleşir. Kalp atışı, tansiyon, solunum düzene girer, kas gerilimi azalır. Direnme aşamasında birey stresle baş edebilmek için tüm gayreti ile mücadele eder, bu yüzden stresli insanın tavır ve davranışları kendisinde gözlemlenir. Bu hal, bireyin hayatında ve davranışlarında da gözlenebilir.

Tükenme Aşaması: Uyum aşamasında gerilime sebebiyet veren faktörler ya da onların yoğunluklarında azalma olmadığı ya da yükselme olduğu takdirde bireyin mücadelesinde düşüş gözlenir. Hareketlerinde önemli ölçüde sapmalar görülür. Hayal kırıklıkları yaşanır. Stres ile başa çıkılmaz, stres kaynağına uyum sağlanamazsa bireyin fiziksel kaynaklarında tükenme meydana gelir, parasempatik sinir sistemi etkinleşir. Kişi tükenmiştir ve stres kaynağı varlığını devam ettirir. Hatta kişi başka stres faktörlerine de açık hale gelir.

Pennebaker, Colder ve Sharp (1990), yoğun stres faktörlerinin fiziksel ve psikolojik sağlığı olumsuz yönde etkileyebileceği konusunda çok az şüphe olduğunu, dahası stres faktörleriyle başa çıkma yollarının insanların sağlıklarını dahi etkileyebileceğini söyler. Folkman ve Moskowitz (2000), on yıllardır yapılan araştırma sonuçlarına göre stresin depresyon, anksiyete, hastalıklar, aşırı hassas durumlarla ilişkili olduğunu ve ölüme sonuçlanabilen bir deneyim olduğunu ifade eder.

3.2.2. Başa Çıkma

Başa çıkma (coping) kelimesinin kökeninin eski Yunancada kullanılan “kolahos” kelimesi olduğu, kelimenin “karşılama, karşı karşıya gelmek veya çarpmak” anlamlarına geldiği bilinmektedir.

Folkman (2010), başa çıkma kavramını, kişinin gücünü aşan ya da fazlasıyla yük olarak değerlendirilen içsel ve dışsal ilişkileri yönetmekte kişinin kullandığı bilişsel ve davranışsal çabaların bütünü olarak tanımlar. Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, ve Gruen (1986), başa çıkma ile ilgili üç özelliğe vurgu yapar: Bunlar başa çıkmanın süreç odaklı olduğu, başa çıkmanın bağlamsal oluşu yani kişinin gerçek talepleri ve bunları yönettiği kaynakları değerlendirmesinden etkilendiği, üçüncüsü de başa çıkmanın gösterilen çabanın başarılı olup olmadığına bakılmaksızın kişinin taleplerini gerçekleştirmek için ortaya koyduğu çabalar bütünü olduğudur.

Tüm bu tanımlardan yola çıkılarak başa çıkmanın insanı zorlayan birtakım durumları ya da olayları yönetebilme mücadelesi olduğu, bu mücadelenin bilişsel ve davranışsal çabaları kapsadığı ve de başa çıkmanın her zaman başarılı ile sonuçlanmayan bir süreç olduğu sonucuna ulaşılabilir.

Compas (1987), insan gelişiminin merkezi özelliğinin psikolojik stres ile başa çıkma durumunu kapsadığını; bebeklik döneminde başlamakla birlikte bireylerin eylem ve uyum gerektiren, potansiyel olarak tehdit edici ve zorlayıcı, süregelen durumlarla karşılaştığını söyler. Ali (2012) de benzer bir şekilde insanoğlunun başına gelen kaza, kayıp, hastalık, başarısızlık gibi ona sıkıntı veren durumların onu hayatı tekrar anlamlandırma, kontrol kazanma ve de teselli bulma arayışına sürüklediğini, böylelikle kişi için bir başa çıkma süreci başladığını dile getirir.

Yurtsever (2009), stresle başa çıkma yöntemlerinin uygulanmasındaki birincil gayenin, stresin olumsuz etkilerini yok etmek, bununla birlikte yaşamı daha doyumlu kılmak olduğunu ifade eder. Stresle başa çıkmadaki gayenin ne olduğunu konusunda bir başka görüşü dile getiren Pearlin ve Schooler (1978), başa çıkma olgusunun problemlili sosyal deneyimlerden psikolojik olarak zarar gören insanları koruyan davranışlara da atıfta bulunduğunu söyler. (Pearlin vd.)’e göre başa çıkmanın koruyucu fonksiyonu; sorunlara yol açan koşulları ortadan kaldırmak veya değiştirmek, deneyimin anlamını algısal olarak kontrol ederek sorunlu karakteri etkisiz

hale getirmek ve sorunların duygusal sonuçlarını yönetilebilir sınırlar içinde tutmak suretiyle üç şekilde uygulanabilir.

Roth ve Cohen (1986), stresle başa çıkmanın dinamik bir süreç olduğunu belirtir. Bu süreçte Gün'e göre (2012), birey stres yaşadığı bir durumda strese yol açan faktörü ve stresin olası sonuçlarını değerlendirmeye başlar; bilişsel değerlendirmeler bağlamında başa çıkmanın bir ya da birkaç metodunu seçer ve uygular. Değerlendirmesinin ilk aşamasında stres faktörünü, "önemsiz-iyicil/pozitif-stresli" seçeneklerinden biriyle nitelendirir. Birey, stres faktörünü önemsiz ya da iyicil/pozitif olarak nitelendirirse değerlendirme aşaması sona erer fakat stres faktörünü, "stresli" olarak değerlendirirse olayın stres boyutu üç şekilde izah edilebilir: Stresli olay, bir kayba yol açmışsa bu durum "sıkıntılı/kayba yol açıcı" olarak, kayıp/ hastalık vb. durumları yaratabilme konusunda kaygı vericiyse "tehdit edici" olarak, başa çıkma mücadelesinden birine yöneltici ise "meydan okuma" olarak tavsif edilir.

Başa çıkma biçimlerinin hangi faktörlere göre ortaya çıktığı konusunda da görüşler mevcuttur. Bu konuda, bireyin kişilik özelliklerine ve de sosyal ilişkilerin niteliğine vurgu yapılmaktadır.

DeLongis ve Holtzman (2005), kişilik ve sosyal ilişkilerin stres ve stresle başa çıkmanın her yönünde önemli bir rol oynadığını; Turan (2018), din, ideoloji, kişilik yönelimleri gibi insanın düşüncelerini, davranışlarını ve duygularını biçimlendiren ve onlara yön veren olguların bireyin yönelim sistemleri olarak değerlendirildiğini, bireyin bu değerler bağlamında, karşılaştığı çeşitli stresli durumlara karşı yönelim sisteminin öncülüğünde bir başa çıkma yaklaşımı belirlediğini söyler. Yine benzer bir şekilde Aydın ve İmamoğlu (2001) da bireyin stres uyarana vereceği stres tepkilerini belirleyen birçok etmenin olduğunu dile getirir: bireyin kişilik yapısı, onun stres tepkilerini belirleyen en önemli öğedir, bununla birlikte bireyin düşünce yapısı, sosyo-kültürel çevresi, sosyal paylaşımları ve ekonomik durumu da onun stres uyarana verdiği tepkileri belirler.

Bireyin stres uyarana vereceği stres tepkilerini belirleyen birçok etmenin varlığının yanında olumsuz bir olayın ya da durumun herkeste aynı etkiyi bırakmayacağını da söyleyebiliriz. Balaban (2000)'a göre insanlar stres kaynaklarını değişik biçimlerde algırlar. Bu yüzden aynı olayın, insanlarda meydana getirdiği stres düzeyi ile ortaya çıkan belirtiler de değişiklik gösterebilmektedir.

Başa çıkma davranışı başarı her zaman başarı ile sonuçlanmayabilir ya da başa çıkma süreci, bireyi çok zorlayabilir. Bu durumda bireyin hayatında ve sağlığında olumsuz anlamda değişiklikler meydana gelebilir. Taylor ve Stanton (2007), kimi durumlarda klinik hastalıklarla sonuçlanan başa çıkma yetisinin eksikliğinin, bazı durumlarda gelişimsel risk faktörleriyle; bazı durumlarda hastalık sonucunun zor tahmin edilebileceği risk faktörleriyle ortaya çıkabileceğini ifade eder.

Başta çıkma sürecinde kişinin güçlü ve güçsüz taraflarının farkında olması, içinde bulunduğu durumu iyi tahlil etmesi, kaynaklarını etkili ve doğru bir şekilde kullanması, başa çıkma sürecinde önem arz etmektedir. Başka bir deyişle Horvath ve Russell, (aktaran Gökçen, Laçın ve Yalçın, 2019), bireyin stresle mücadelesinde başarılı olabilmesi için kendi sınırlılıklarını, katı olduğu taraflarını, içsel ve dışsal kaynaklarını bilmesi; içinde bulunduğu vaziyeti değerlendirmesi ve de problemi çözmesi gereklidir.

Problem çözüldüğünde denge oluşur. Benzer bir ifadeyle, Broom (2001), başa çıkma sistemlerinin işlevini tam anlamıyla gösterdiğinde uyumun ortaya çıktığını, başa çıkmanın başarılı bir uyumsama ile eş değer olduğunu dile getirir.

Literatürde hangi başa çıkma biçiminin daha etkili olduğu konusunda bir araştırma yapıldığında ise Aldwin ve Revenson'un (1987) başa çıkma yollarının ve stratejilerinin hangilerinin daha etkili olduğuna yönelik net bir fikir birliğinin olmadığını ifade ettiğini görürüz.

Hangi başa çıkma biçiminin daha etkili olduğu hem kişiden kişiye hem de problemin niteliğine göre değişkenlik göstermektedir. Vural (2016), bu konuda başa çıkma davranışlarını iki açıdan ele alır. Bunlardan biri sağlıklı başa çıkma, diğeri sağlıksız başa çıkmadır. Sağlıklı başa çıkma, stres faktörlerini azaltmak ya da onu çözmek amacıyla aktif çabalamayı ve diğerlerine yardımda bulunmayı içerir. Sağlıksız başa çıkma ise tehdit yokmuş gibi davranmayı ve ondan kaçınmayı, kişinin kendini izole etmesini ve diğer insanların üzerinde gerilim meydana getirmeyi, emniyet ve sağlık açısından riskler almayı içerir.

İç ve dış tehditlerin insanoğlunun var olduğu günden bu yana süregeldiğini ve onların hayatlarını derinden etkileyebildiğini düşünürsek başa çıkma kavramı da bu tehditlere bir tepki niteliğinde teşekkül ettiğini söyleyebiliriz. Bu yüzden özellikle

bugünün iç ve dış tehditleri arasında sıkışıp kalmış insanının sorunlarını çözüp hayatlarına sağlıklı bir şekilde devam edebilmeleri için kendilerine ve içinde buldukları duruma en uygun başa çıkma yöntemlerini kullanmaları gerekir. Bu yüzden başa çıkma kavramı ile ilgili yapılan çalışmalar, bireyleri aydınlatması ve onlara yol göstermesi açısından önem arz etmektedir. Glanz ve Schwartz (2008), stres ve başa çıkma ile ilgili teorik ve deneysel literatürün daha iyi anlaşılmasının bireylerin başa çıkma ve psikolojik/fiziksel refahlarını iyileştirmek maksadıyla etkili strateji ve programlar geliştirmek için gerekli olduğunu söyler. Bununla birlikte Frankenhaeuser (1981), insan stresi ve bununla başa çıkma konusundaki araştırmanın birçok disiplinin buluşma noktası olduğunu ifade eder.

Tüm bunlara ilaveten stresin etkilerini hafifletmek için günlük hayatımızda birtakım aktiviteler de gerçekleştirebiliriz. Aydın ve İmamoğlu'na göre (2001), düzenli olarak yapılan spor, meditasyon, otojenik eğitim, nefes alma egzersizi ve gevşeme teknikleri, iyi beslenme, doğru ve sağlıklı kurulan etkileşim, otokontrol, zamanı yönetebilme becerileri de stres ile mücadelede işe yarayacaktır.

3.2.3. Başa Çıkma Stratejileri

Baş a çıkma stratejilerini, en genel anlamıyla insanda stres yaratan durumları ya da onların olumsuz etkilerini ortadan kaldırmaya yönelik çabalar olarak tanımlayabiliriz.

Folkman ve Lazarus (1985), baş a çıkma kavramının sıkıntılı kişi-çevre ilişkilerini (yönetmek, azaltmak ya da dayanmak) yöneten bilişsel ve davranışsal çabalara gönderme yaptığını söyler ve baş a çıkma kavramını iki temel ve geniş ölçekte bilinen fonksiyonlarıyla tanıdığımızı ekler. Bunlar; stres düzenlemesini sağlayan duygu odaklı baş a çıkma ve strese sebebiyet veren problemi, daha iyisiyle değiştirmek için yapılan şeyleri kapsayan problem odaklı baş a çıkmadır.

Carver ve Scheier de (1994), baş a çıkmayı, problem odaklı ve duygu odaklı olarak ikiye ayırır. Problem odaklı baş a çıkma çabaları tehditkâr olayı/ durumu ortadan kaldırmak ya da onun etkilerini azaltmak anlamına gelir. Duygu odaklı baş a çıkma çabaları ise bir tehdide cevap niteliğinde ortaya çıkan olumsuz hisleri azaltmak anlamına gelir. Bu iki kategori prensipte birbirinden kolayca ayrılırken aslında sıklıkla birlikte ortaya çıkarlar. Onların etkisini çözmek, birbirinden ayırmak zor olabilir. Yani

duygu odaklı başa çıkma, problem odaklı çabaları engelleyebilen sıkıntının bazılarını ortadan kaldırarak problem odaklı başa çıkmaya kolaylık tanır. Benzer olarak problem odaklı başa çıkma, tehdit unsurunu daha az yasaklayıcı kılar, bu nedenle sıkıntılı duyguları azaltıcı şekilde önümüze sunar. Nicholls ve Polman (2007), problem odaklı başa çıkma; bilgiyi araştırma, planlı iş yapma, hedef koyma gibi alt türleri kapsarken duygu odaklı başa çıkma durumunda karşımıza çıkan en iddialı örnekler ise duygusal destek arama, rahatlama ya da meditasyon ve hüznüzan öğelerini içerir, der.

Amirkhan (1990), problem çözme, sosyal destek arayışı ve kaçınma olmak üzere üç türlü başa çıkma stratejisinden bahseder. Berkel (2009), başa çıkmayı kaçınmacı, problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere üç grupta ele alır.

Murray (2009)'e göre (aktaran Sayın, 2017), strese sebebiyet veren durumlara gösterilen tepkiler; problem çözmeye yönelik, duygusal ya da kaçınmacı faktörleri kapsayabilir. Problem çözmeye yönelik ve duygusal faktörler uyuma yönelikken kaçınmacı faktörler uyuma yönelik değildir.

Moss ve Billings, başa çıkma ile ilgili yaptıkları literatür çalışmasında, (aktaran Başer, 2018), başa çıkmanın değerlendirildiği beş yaklaşım üzerinde durmuşlardır: Bunlar psikoanalitik yaklaşım, gelişim dönemleri yaklaşımı, evrimsel yaklaşım, kültürel/sosyo-ekolojik yaklaşım ve bütüncül yaklaşımdır. Psikoanalitik yaklaşım, iç ve dış gerçeklik arasındaki çatışmayı çözebilmek için ego süreçlerini ön plana çıkarır. Gelişim dönemleri yaklaşımına göre başa çıkma kaynakları, gelişime dayalı geçişlerin başarılı bir biçimde gerçekleşmesiyle çoğalır. Bununla birlikte gelişimsel geçişlerde öz saygı, öz yeterlik, egemenlik ve sorumluluk ve içsel kontrol hissi gibi kaynakların artması önemlidir. Evrimsel yaklaşıma göre yaşamda kalmayı sağlamak esastır. Kültürel ve sosyo-ekolojik yaklaşımda önemli olan, fiziksel ve kültürel çevre koşullarına uyum sağlamaktır. Bütüncül yaklaşım ise kişiyi zorlayan iç ve dış talepler karşısında kişinin başa çıkmak için sarf ettiği bilişsel ve davranışsal çabalarıdır.

Ülkemizde ise Carver, Scheier ve Weintraub 'ın (1989), 14 boyutta yapılandığı başa çıkma stratejilerini, Bacanlı, Sürücü ve İlhan'ın (2013), yapılandırmasından yararlanarak şu şekilde açıklayabiliriz:

Planlama: Bir stres etkeni ile nasıl başa çıkılacağını düşünmektir. Eylem stratejileri oluşturmaya, hangi adımların atılacağına ve sorunun en iyi nasıl çözüleceğine dair süreçleri kapsayan sorun odaklı bir başa çıkma biçimidir.

Araçsal Sosyal Destek Kullanma: Sosyal destek, tavsiye, yardım veya bilgi arama işlemidir. Sorun odaklıdır.

Duygusal Sosyal Destek Kullanma: Sosyal ve manevi destek arama işlemidir. Diğerlerinin sempatisini ve desteğini kazanma söz konusudur. Duygu odaklıdır.

Duygulara Odaklanma ve Ortaya Koyma: Kişinin yaşadığı bir problem karşısında yaşadığı stresin ve duyguların farkında olup bunları dışarı yansıtmasıdır.

Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme: Bireyin stresle başa çıkmaktan hatta stresle başa çıkma girişiminden vazgeçmesidir.

Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme: Kişinin strese neden olan olayı zihninden atmak için dikkatini başka yerlere, başka aktivitelere vermesi, strese sebep olan olay ya da durum hakkında daha az düşünmesidir.

Olumlu Yönde Yeniden Yorumlama: Kişinin strese neden olan olayı ya da durumu olumlu açılardan tekrar yorumlaması işlemidir.

Yadsıma: Strese yol açan olayları reddetmek, onlar hiç yaşanmamış gibi davranma durumudur.

Kabullenme: Strese neden olan olay veya durum her neyse onun varlığını tanımaktır.

Dine Yönelme: Stres verici durumlarla baş edebilmek için dine yaslanmak, ondan güç almaktır.

Mizahi Yaklaşım: Strese yol açan durumlara şaka ve espriyle yaklaşma davranışıdır.

Madde Kullanma: Strese yol açan sebeplerden uzaklaşmak ya da yaşanan rahatsız edici olayları, durumları unutmak için alkol, ilaç gibi maddeleri kullanmaktır.

Kendini Sınırlandırma: Konu ile ilgili problemleri çözebilmek için şartlar müsait olana kadar kendini tutma, bir şey yapmama, doğru zamanı bekleme davranışıdır.

Diğer Etkinlikleri Bırakma: Diğer aktivitelerden uzaklaşarak stres durumuna yoğunlaşmıştır.

Çalışmamızda yukarıda adı geçen 14 alt boyutlu başa çıkma stratejisi kullanılmıştır.

3.2.4. Stres ve Başa Çıkma İle İlgili Yapılmış Çalışmalar

Aysan (1988)'in araştırmasının sonuçlarına göre stres anında kullanılan başa çıkma stratejileri, cinsiyet değişkeni açısından farklılık göstermektedir. Kız öğrenciler sosyal destek arama ve problem çözme yöntemlerini daha çok kullanırken ve aynı zamanda erkek öğrencilere nazaran daha çok hayal edip kendilerini daha çok suçlamakta iken erkekler kaçınma davranışını kızlara göre daha fazla kullanmaktadır.

Ekşi (2001)'nin öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmaya göre stresin kaynağı olan durum, başa çıkmanın alt boyutlarını belirlemektedir; ölüm, doğal afet gibi durumlarda aktif başa çıkma, planlama öğrenciler tarafından daha az kullanılırken akademik ve duygusal konularda diğer aktiviteleri bırakarak soruna odaklanma alt boyutu en çok kullanılmaktadır. Araçsal sosyal destek kullanımı ekseriyetle yaralanma, hastalık, toplumsal ve politik problemlerin halledilmesinde gerçekleşmektedir. Duygusal destek arama duygusal sorunlarda ve de aile arasında vuku bulan sorunlarda kullanılmaktadır. Davranışsal olarak ilgiyi kesme başka alt boyutlardan anlamlı bir düzeyde fazla olmak koşulu ile duygusal problemlerin çözümünde tercih edilmektedir. Yadsıma ve kabullenme alt boyutları ölüm, hastalık gibi durumlarda kullanılmaktayken madde kullanımı daha ziyade duygusal sorunların çözümü için ve hastalıkta kullanılmaktadır.

Hamarta, Arslan, Saygın ve Özyeşil, (2009), yaptıkları çalışmada öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri ile problem odaklı başa çıkma davranışının pozitif yönlü olduğunu; buna karşın akılcı olmayan inanç düzeyleri ile problem odaklı başa çıkma davranışının negatif yönlü olduğunu tespit etmişlerdir.

Koçhan (2019)'in engelli çocuğa anne-babaların stres düzeylerini ve başa çıkma tarzlarını ölçtüğü çalışmada ebeveynlerin cinsiyetleri ile stres düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Kadın ebeveynlerin stres düzeyleri anlamlı ölçüde daha fazla çıkmıştır.

Gashi (2020), koronavirüse yakalanmış ve tedavi edilmiş hastalar üzerinde yaptığı çalışmada hastaların kendileri için çok zor olan bu süreci atlatmada, bununla birlikte anlamlandırmada dini başa çıkmanın önemli bir etkisinin olduğunu dile getirmektedir.

3.3. VERİ ANALİZİ

SPSS 25 programı kullanılarak analizler yapılmıştır. Analizin ilk aşaması olan normallik testi uygulanmış ve değişkenlere ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, ilgili değerlerin -2 ile +2 arasında olduğu görülmüştür. George ve Mallery (2010)'a göre çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 aralığında olması; Groeneveld ve Meeden (1984), Moors (1986), Hopkins ve Weeks (1990) ile De Carlo (1997)'ye göre ise bu değerlerin -3 ile +3 aralığında olması normal dağılım için yeterli olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 1. UCLA yalnızlık ve başa çıkma stilleri ölçeğine ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri

	Çarpıklık	Basıklık
UCLA Yalnızlık Ölçeği	0.200	-0.339
Başa Çıkma Stilleri Ölçeği		
Araçsal Olarak Sosyal Destek Kullanma	-0.348	-0.693
Mizah	0.317	-0.800
Duygulara Odaklanma ve Ortaya Koyma	0.031	-0.707
Madde Kullanımı	1.832	2.662
Kabullenme	-0.256	-0.624
Diğer Etkinlikleri Bırakma	0.016	-0.489
Dine Yönelme	-0.321	-1.150
Yadsıma	0.864	0.207
Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme	0.819	0.002
Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme	0.345	-0.261
Kendini Sınırlandırma	0.061	-0.700
Olumlu Yeniden Yorumlama	-0.254	-0.738
Duygusal Sosyal Destek Kullanma	0.109	-0.562
Planlama	-0.490	-0.422

Normal dağılıma karar verdikten sonra parametrik analizler kullanılmaya karar verilmiştir. Bu çalışmada Bağımsız Örneklem T-testi iki bağımsız grupları karşılaştırırken tercih edilmiştir. Pearson Korelasyon analizi ile ölçekler arasındaki ilişki ve ölçek ile sürekli değişken arasındaki ilişki incelenmiştir. Son olarak bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni yordamasını analiz etmek için Basit Doğrusal Regresyon analizi yapılmış ve yöntem olarak Stepwise yöntemi tercih edilmiştir.

Tablo 2. Korelasyon katsayısına ilişkin sayısal sınırlar

<i>Korelasyon Katsayısı</i>	<i>Değerlendirme</i>
0.00 – 0.30	Düşük düzeyde ilişki
0.31 – 0.70	Orta düzeyde ilişki
0.71 – 1.00	Yüksek düzeyde ilişki

Büyüköztürk, Ş. (2011). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum (14. Baskı). Ankara: Pegem Akademi

Yukarıdaki tabloda verilen sınırlara göre korelasyon bulguları mutlak değer olarak 0.00 ile 0.30 değerleri arasında ise düşük düzeyde ilişki, 0.31 ile 0.70 değerleri arasında ise orta düzeyde ilişki, 0.71 ile 1.00 değerleri arasında ise yüksek düzeyde ilişki olduğu söylenir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Tablo 3. Katılımcıların demografik özellikleri

		n	%
Yaş	18-25	67	22.2
	26-30	49	16.2
	31-35	46	15.2
	36-40	46	15.2
	41 ve üzeri	94	31.1
	Toplam	302	100.0
Çalışma durumu	Çalışıyorum	187	61.9
	Çalışmıyorum	115	38.1
	Toplam	302	100.0
Maddi gelir memnuniyet	Hayır	227	75.2
	Evet	75	24.8
	Toplam	302	100.0
Bilinen rahatsızlık	Hayır	229	75.8
	Evet	73	24.2
	Toplam	302	100.0
Din	Hayır	52	17.2
	Evet	250	82.8
	Toplam	302	100.0
Anne eğitim	Okur-yazar değil	59	19.5
	Okur -yazar	33	10.9
	İlkokul mezunu	105	34.8
	Ortaokul mezunu	38	12.6
	Lise mezunu	44	14.6
	Üniversite mezunu	17	5.6
	Yüksek lisans ve üzeri	6	2.0
	Toplam	302	100.0
Baba eğitim	Okur-yazar değil	13	4.3
	Okur -yazar	25	8.3
	İlkokul mezunu	111	36.8
	Ortaokul mezunu	37	12.3
	Lise mezunu	57	18.9
	Üniversite mezunu	54	17.9
	Yüksek lisans ve üzeri	5	1.7
	Toplam	302	100.0
Eğitim durumu	Okur -yazar	4	1.3
	İlkokul mezunu	9	3.0
	Ortaokul mezunu	15	5.0
	Lise mezunu	55	18.2
	Üniversite mezunu	169	56.0
	Yüksek lisans ve üzeri	50	16.6
	Toplam	302	100.0
Medeni durum	Evli	136	45.0
	Bekâr	159	52.6
	Boşanmış	7	2.3
	Toplam	302	100.0

Eş eğitim durumu	İlkokul mezunu	10	3.3
	Ortaokul mezunu	10	3.3
	Lise mezunu	35	11.6
	Üniversite mezunu	68	22.5
	Yüksek lisans ve üzeri	15	5.0
	Toplam	138	45.7
Kayıp		164	54.3
Toplam		302	100.0
Anne Yaşıyor mu	Hayır	32	10.6
	Evet	270	89.4
	Toplam	302	100.0
Baba Yaşıyor mu	Hayır	88	29.1
	Evet	214	70.9
	Toplam	302	100.0
Baba bilinen rahatsızlık	Hayır	180	59.6
	Evet	122	40.4
	Toplam	302	100.0
Anne bilinen rahatsızlık	Hayır	155	51.3
	Evet	147	48.7
	Toplam	302	100.0

Tabloda görüldüğü üzere, katılımcıların %22.2'si 18-25 yaş arası, %16.2'si 26-30 yaş arası, %15.2'si 31-35 yaş arası, %15.2'si 36-40 yaş arası, %31.1'i 41 ve üzeri yaşlarda, %61.9'u çalışıyor, %38.1'i çalışmıyor, %75.2'si maddi gelirinden memnun değil, %24.8'i maddi gelirinden memnun, %75.8'inin bilinen bir rahatsızlığı yok, %24.2'sinin var, %17.2'si dine inanmıyor, %82.8'i dine inanıyor, %19.5'inin annesi okur-yazar değil, %10.9'unun annesi okur-yazar, %34.8'inin annesi ilkokul mezunu, %12.6'sının annesi ortaokul mezunu, %14.6'sının annesi lise mezunu, %5.6'sının annesi üniversite mezunu, %2'sinin annesi yüksek lisans ve üzeri mezun, %4.3'ünün babası okur-yazar değil, %8.3'ünün babası okur-yazar, %36.8'inin babası ilkokul mezunu, %12.3'ünün babası ortaokul mezunu, %18.9'unun babası lise mezunu, %17.9'unun babası üniversite mezunu, %1.7'sinin babası yüksek lisans ve üzeri mezun, %1.3'ü okur-yazar, %3'ü ilkokul mezunu, %5'i ortaokul mezunu, %18.2'si lise mezunu, %56'sı üniversite mezunu, %16.6'sı yüksek lisans ve üzeri mezun, %45'i evli, %52.6'sı bekar, %2.3'ü boşanmış, %3.3'ünün eşi ilkokul mezunu, %3.3'ünün eşi ortaokul mezunu, %11.6'sının eşi lise mezunu, %22.5'inin eşi üniversite mezunu, %5'inin eşi yüksek lisans ve üzeri mezun, %10.6'sının annesi yaşamıyor, %89.4'ünün annesi yaşıyor, %29.1'inin babası yaşamıyor, %70.9'unun babası yaşıyor, %59.6'sının babasında bilinen bir rahatsızlık yok, %40.4'ünün babasında bilinen bir rahatsızlık var, %51.3'ünün annesinde bilinen bir rahatsızlık yok, %48.7'sinin annesinde bilinen bir rahatsızlık var.

Tablo 4. Katılımcıların demografik özellikleri (devamı)

		n	%
Aile şiddet	Hayır	231	76.5
	Evet	71	23.5
	Toplam	302	100.0
Herhangi bir kaza	Hayır	252	83.4
	Evet	50	16.6
	Toplam	302	100.0
Anne duygusal bağ	Zayıf	26	8.6
	Orta	47	15.6
	İyi	94	31.1
	Çok İyi	135	44.7
	Toplam	302	100.0
Baba duygusal bağ	Zayıf	56	18.5
	Orta	51	16.9
	İyi	86	28.5
	Çok İyi	109	36.1
	Toplam	302	100.0
Kardeş duygusal bağ	Zayıf	34	11.3
	Orta	46	15.2
	İyi	95	31.5
	Çok İyi	127	42.1
	Toplam	302	100.0
Anne baba ayrısı	Hayır	287	95.0
	Evet	15	5.0
Hayatınızı etkileyen önemli olay	Hayır	178	58.9
	Taciz	15	5.0
	Aldatılma	36	11.9
	Dolandırılma	15	5.0
	Ölüm tehlikesi	27	8.9
	Diğer	31	10.3
	Toplam	302	100.0
	Empati beceriniz	Yok	3
Zayıf		6	2.0
Orta		39	12.9
İyi		134	44.4
Çok İyi		120	39.7
Toplam		302	100.0
Kendinize güven	Güvenim yoktur	10	3.3
	Biraz güvenirim	20	6.6
	Orta düzeyde güvenirim	105	34.8
	Güvenim tamdır	167	55.3
	Toplam	302	100.0
Şüpheli biri	Hiç	21	7.0
	Hafif	77	25.5
	Orta	139	46.0
	Çok	65	21.5
	Toplam	302	100.0
Hedef başarı	Hiç	19	6.3
	Hafif	34	11.3
	Orta	134	44.4
	İyi	115	38.1

	Toplam	302	100.0
Sözel iletişim başarısı	Hiç	10	3.3
	Hafif	22	7.3
	Orta	110	36.4
	Çok	160	53.0
	Toplam	302	100.0

Tabloda görüldüğü üzere, katılımcıların %76.5'i aile şiddeti görmüyor, %23.5'i aile şiddeti görüyor, %83.4'ü herhangi bir kaza geçirmemiş, %16.6'sı kaza geçirmiş, %8.6'sının anne ile duygusal bağı zayıf, %15.6'sının anne ile duygusal bağı orta, %31.1'inin anne ile duygusal bağı iyi, %44.7'sinin anne ile duygusal bağı çok iyi, %18.5'inin baba ile duygusal bağı zayıf, %16.9'unun baba ile duygusal bağı orta, %28.5'inin baba ile duygusal bağı iyi, %36.1'inin baba ile duygusal bağı çok iyi, %11.3'ünün kardeşi ile duygusal bağı zayıf, %15.2'sinin kardeşi ile duygusal bağı orta, %31.5'inin kardeşi ile duygusal bağı iyi, %42.1'inin kardeşi ile duygusal bağı çok iyi, %95'inin anne-baba birlikte, %5'inin anne-baba ayrı, %58.9'unun hayatını etkileyen önemli bir olay olmamış, %5'inin taciz, %11.9'unun aldatılma, %5'inin dolandırılma, %8.9'unun ölüm tehlikesi, %10.3'ünün diğer olaylar hayatını etkilemiş, %1'inin empati becerisi yok, %2'sinin empati becerisi zayıf, %12.9'unun empati becerisi orta, %44.4'ünün empati becerisi iyi, %39.7'sinin empati becerisi çok iyi, %3.3'ünün kendine güveni yok, %6.6'sı kendine biraz güveniyor, %34.8'i kendine orta düzeyde güveniyor, %55.3'ü kendine tam güveniyor, %7'si hiç şüpheli değil, %25.5'i hafif derecede şüpheli, %46'sı orta derecede şüpheli, %21.5'i çok şüpheli, %6.3'ünün hiç hedefi yok, %11.3'ünün hafif derecede hedef ve başarısı var, %44.4'ünün orta derecede hedef ve başarısı var, %38.1'inin iyi derecede hedef ve başarısı var, %3.3'ünün sözel iletişim başarısı hiç yok, %7.3'ünün hafif seviyede sözel iletişim başarısı, %36.4'ünün orta seviyede sözel iletişim başarısı, %53'ünün iyi seviyede sözel iletişim başarısı var.

4.2. UCLA Yalnızlık Ölçeği ile Başa Çıkma Stilleri Ölçeğine İlişkin Bulgular

Tablo 5. UCLA Yalnızlık ölçeği ile başa çıkma stilleri ölçeğine ilişkin tanımlayıcı istatistikler

	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Maks</i>	<i>X̄</i>	<i>Ss.</i>
UCLA Yalnızlık Ölçeği	302	23	77	41.35	10.41
Baş Çıkma Stilleri Ölçeği					
Araçsal Olarak Sosyal Destek Kullanma	302	2	8	5.75	1.74
Mizah	302	2	8	4.47	1.85
Duygulara Odaklanma ve Ortaya Koyma	302	2	8	5.29	1.63

Madde Kullanımı	302	2	8	2.91	1.56
Kabullenme	302	2	8	5.54	1.64
Diğer Etkinlikleri Bırakma	302	2	8	5.04	1.57
Dine Yönelme	302	2	8	5.49	2.05
Yadsıma	302	2	8	3.61	1.48
Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme	302	2	8	3.64	1.59
Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme	302	2	8	4.53	1.55
Kendini Sınırlandırma	302	2	8	5.08	1.57
Olumlu Yeniden Yorumlama	302	2	8	5.75	1.65
Duygusal Sosyal Destek Kullanma	302	2	8	4.89	1.57
Planlama	302	2	8	6.10	1.56

Katılımcıların, UCLA Yalnızlık Ölçeği ortalaması ($\bar{X}=41.35$, $SS=10.41$), Araçsal Olarak Sosyal Destek Kullanma alt ölçek puanı ortalaması ($\bar{X}=5.75$, $SS=1.74$), Mizah alt ölçek puanı ortalaması ($\bar{X}=4.47$, $SS=1.85$), Duygulara Odaklanma ve Ortaya Koyma alt ölçek puanı ortalaması ($\bar{X}=5.29$, $SS=1.63$), Madde Kullanımı alt ölçek puanı ortalaması ($\bar{X}=2.91$, $SS=1.56$), Kabullenme alt ölçek puanı ortalaması ($\bar{X}=5.54$, $SS=1.64$), Diğer Etkinlikleri Bırakma alt ölçek puanı ortalaması ($\bar{X}=5.04$, $SS=1.57$), Dine Yönelme alt ölçek puanı ortalaması ($\bar{X}=5.49$, $SS=2.05$), Yadsıma alt ölçek puanı ortalaması ($\bar{X}=3.61$, $SS=1.48$), Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme alt ölçek puanı ortalaması ($\bar{X}=3.64$, $SS=1.59$), Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme alt ölçek puanı ortalaması ($\bar{X}=4.53$, $SS=1.55$), Kendini Sınırlandırma alt ölçek puanı ortalaması ($\bar{X}=5.08$, $SS=1.57$), Olumlu Yeniden Yorumlama alt ölçek puanı ortalaması ($\bar{X}=5.75$, $SS=1.65$), Duygusal Sosyal Destek Kullanma alt ölçek puanı ortalaması ($\bar{X}=4.89$, $SS=1.57$), Planlama alt ölçek puanı ortalaması ($\bar{X}=6.10$, $SS=1.56$) olduğu görülmektedir.

4.3. Tüm Değişkenlere İlişkin Bulgular

Tablo 6. Yaş, eğitim durumu ile UCLA yalnızlık ölçeği ve başa çıkma stilleri ölçeği arasındaki ilişkinin incelenmesine ait bulgular

	Yaş	Eğitim Durumu
UCLA Yalnızlık Ölçeği	-0,091	-,183**
Mizah	0,038	0,058
Duygulara Odaklanma ve Ortaya Koyma	-0,028	,126*
Araçsal Olarak Sosyal Destek Kullanma	0,093	,127*
Madde Kullanımı	-,136*	0,018
Kabullenme	-0,046	,193**
Diğer Etkinlikleri Bırakma	-0,043	0,054
Dine Yönelme	-0,029	0,018
Yadsıma	-0,093	-0,034
Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme	-,118*	0,015
Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme	-0,065	0,073
Kendini Sınırlandırma	-0,030	0,069
Olumlu Yeniden Yorumlama	0,080	0,082
Duygusal Sosyal Destek Kullanma	-0,078	0,107

**p<0.01, *p<0.05 Kullanılan test: Pearson ve Spearman Korelasyon Testi

Bulguları kontrol ettiğimizde, UCLA Yalnızlık Ölçeği ile Eğitim Durumu ($r=-.183$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki vardır.

Duygulara Odaklanma ve Ortaya Koyma ile Eğitim Durumu ($r=.126$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki vardır.

Araçsal Olarak Sosyal Destek Kullanma ile Eğitim Durumu ($r=.127$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki,

Kabullenme ile Eğitim Durumu ($r=.193$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki vardır.

Madde Kullanımı ile Yaş ($r=-.136$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki vardır.

Davranışsal Olarak İlgii Kesme ile Yaş ($r=-.118$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki vardır.

Tablo 7. UCLA Yalnızlık Ölçeği ile Başa Çıkma Stilleri Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Ait Bulgular

	UCLA Yalnızlık Ölçeği
Mizah	-0.043
Duygulara Odaklanma ve Ortaya Koyma	-.149**
Araçsal Olarak Sosyal Destek Kullanma	-.376**
Madde Kullanımı	.115*
Kabullenme	-.132*
Diğer Etkinlikleri Bırakma	-0.029
Dine Yönelme	-0.043
Yadsıma	0.076
Davranışsal Olarak İlgii Kesme	.245**
Zihinsel Olarak İlgii Kesme	-0.087
Kendini Sınırlandırma	-0.059
Olumlu Yeniden Yorumlama	-.326**
Duygusal Sosyal Destek Kullanma	-.290**
Planlama	-.315**

**p<0.01, *p<0.05 Kullanılan test: Pearson Korelasyon Testi

Bulguları kontrol ettiğimizde, UCLA Yalnızlık Ölçeği ile Duygulara Odaklanma ve Ortaya Koyma ($r=-.149$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki, UCLA Yalnızlık Ölçeği ile Araçsal Olarak Sosyal Destek Kullanma ($r=-.376$, $p<0.01$)

puanları arasında orta seviyede ve negatif ilişki, UCLA Yalnızlık Ölçeği ile Madde Kullanımı ($r=.115, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, UCLA Yalnızlık Ölçeği ile Kabullenme ($r=-.132, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki, UCLA Yalnızlık Ölçeği ile Davranışsal Olarak İlgii Kesme ($r=.245, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki, UCLA Yalnızlık Ölçeği ile Olumlu Yeniden Yorumlama ($r=-.326, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede ve negatif ilişki, UCLA Yalnızlık Ölçeği ile Duygusal Sosyal Destek Kullanma ($r=-.290, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki, UCLA Yalnızlık Ölçeği ile Planlama ($r=-.315, p<0.01$) puanları arasında orta seviyede ve negatif ilişki vardır.

Tablo 8. Başa çıkma stilleri ölçeğinin UCLA yalnızlık ölçeğini yordamasına ilişkin bulgular

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	51,01	2,46		20,74	0,000*
Araçsal Olarak Sosyal Destek Kullanma	-1,61	0,35	-0,27	-4,55	0,000*
Davranışsal Olarak İlgii Kesme	1,50	0,34	0,23	4,39	0,000*
Duygusal Sosyal Destek Kullanma	-1,21	0,39	-0,18	-3,10	0,002*
<i>R=.46</i>	<i>R²=.20</i>				
<i>F=26.36</i>	<i>p=0.000</i>				

* $p<0.05$ Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Regresyon modeli Stepwise yöntemi ile kurulmuştur. Stepwise yöntemi en iyi regresyon modelini kurmamıza yardımcı olan bir yöntemdir. Anlamsız olan alt boyutlar analize modele dâhil edilmemiştir. Analize sonuçlarını incelediğimizde, araçsal olarak sosyal destek kullanma, davranışsal olarak ilgiyi kesme, duygusal sosyal destek kullanma bağımsız değişkenlerinin yalnızlık bağımlı değişkenini yordadığı görülmektedir ($R^2=.20, p<0.05$). Modelde olan bağımsız değişkenler yalnızlık bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %20'sini açıklamaktadır. Betaya göre görelî etki sırası araçsal olarak sosyal destek kullanma ($\beta=-.27$), davranışsal olarak ilgiyi kesme ($\beta=.23$), duygusal sosyal destek kullanma ($\beta=-.18$) şeklindedir. Davranışsal olarak ilgiyi kesmenin pozitif etkisi, araçsal olarak sosyal destek kullanma ve duygusal sosyal destek kullanmanın negatif etkisi olduğu tespit edilmiştir. Yalnızlığı en çok açıklayan değişkenin araçsal olarak sosyal destek kullanma olduğu bulunmuştur.

Tablo 9. Dine inanma değişkenine göre başa çıkma stilleri ölçeği, UCLA yalnızlık ölçeği puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular

	<i>n</i>	\bar{X}	<i>Ss.</i>	<i>t</i>	<i>Sd.</i>	<i>p</i>
--	----------	-----------	------------	----------	------------	----------

UCLA Yalnızlık Ölçeği	Hayır	52	41.77	10.73	0.32	300	0.749
	Evet	250	41.26	10.36			
Araçsal Olarak Sosyal Destek Kullanma	Hayır	52	5.60	1.92	-0.69	300	0.488
	Evet	250	5.78	1.70			
Mizah	Hayır	52	4.75	1.79	1.18	300	0.237
	Evet	250	4.42	1.86			
Duygulara Odaklanma ve Ortaya Koyma	Hayır	52	5.15	1.58	-0.65	300	0.514
	Evet	250	5.32	1.64			
Madde Kullanımı	Hayır	52	3.54	1.98	3.23	300	0.001*
	Evet	250	2.78	1.43			
Kabullenme	Hayır	52	5.75	1.63	1.04	300	0.301
	Evet	250	5.49	1.64			
Diğer Etkinlikleri Bırakma	Hayır	52	4.79	1.56	-1.28	300	0.200
	Evet	250	5.10	1.57			
Dine Yönelme	Hayır	52	3.15	1.49	-10.58	300	0.000*
	Evet	250	5.98	1.80			
Yadsıma	Hayır	52	3.83	1.72	1.19	300	0.236
	Evet	250	3.56	1.42			
Davranışsal Olarak İlgii Kesme	Hayır	52	3.98	1.86	1.69	300	0.092
	Evet	250	3.57	1.53			
Zihinsel Olarak İlgii Kesme	Hayır	52	4.35	1.61	-0.92	300	0.358
	Evet	250	4.56	1.54			
Kendini Sınırlandırma	Hayır	52	4.96	1.52	-0.58	300	0.562
	Evet	250	5.10	1.58			
Olumlu Yeniden Yorumlama	Hayır	52	5.92	1.59	0.84	300	0.402
	Evet	250	5.71	1.66			
Duygusal Sosyal Destek Kullanma	Hayır	52	4.88	1.54	-0.05	300	0.962
	Evet	250	4.90	1.58			
Planlama	Hayır	52	6.04	1.71	-0.29	300	0.770
	Evet	250	6.11	1.53			

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Yapılan analiz sonuçlarını incelediğimizde, Madde Kullanımı alt boyutundan ($t(300)=3.23$, $p < 0.05$) aldıkları puanlar dine inanma değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Ortalamalar karşılaştırıldığında hayır diyenlerin evet diyenlere göre daha yüksek puan aldığı görülmektedir.

Dine Yönelme alt boyutundan ($t(300)=-10.58$, $p < 0.05$) aldıkları puanlar dine inanma değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Ortalamalar karşılaştırıldığında evet diyenlerin hayır diyenlere göre daha yüksek puan aldığı görülmektedir.

UCLA Yalnızlık Ölçeği, Araçsal Olarak Sosyal Destek Kullanma, Mizah, Duygulara Odaklanma ve Ortaya Koyma, Kabullenme, Diğer Etkinlikleri Bırakma, Yadsıma, Davranışsal Olarak İlgii Kesme, Zihinsel Olarak İlgii Kesme, Kendini Sınırlandırma, Olumlu Yeniden Yorumlama, Duygusal Sosyal Destek Kullanma,

Planlama alt boyutu dine inanma değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Tablo 10. Maddi gelirinden memnun olma değişkenine göre başa çıkma stilleri ölçeği, UCLA yalnızlık ölçeği puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular

		<i>n</i>	\bar{X}	<i>Ss.</i>	<i>t</i>	<i>Sd.</i>	<i>p</i>
UCLA Yalnızlık Ölçeği	Hayır	227	42.27	10.27	2.70	300	0.007*
	Evet	75	38.56	10.41			
Araçsal Olarak Sosyal Destek Kullanma	Hayır	227	5.74	1.77	-0.14	300	0.886
	Evet	75	5.77	1.63			
Mizah	Hayır	227	4.53	1.82	0.90	300	0.369
	Evet	75	4.31	1.95			
Duygulara Odaklanma ve Ortaya Koyma	Hayır	227	5.28	1.68	-0.20	300	0.845
	Evet	75	5.32	1.46			
Madde Kullanımı	Hayır	227	3.02	1.65	2.08	300	0.038*
	Evet	75	2.59	1.23			
Kabullenme	Hayır	227	5.62	1.64	1.49	300	0.138
	Evet	75	5.29	1.61			
Diğer Etkinlikleri Bırakma	Hayır	227	5.12	1.55	1.46	300	0.145
	Evet	75	4.81	1.62			
Dine Yönelme	Hayır	227	5.43	2.08	-0.86	300	0.390
	Evet	75	5.67	1.95			
Yadsıma	Hayır	227	3.63	1.51	0.40	300	0.689
	Evet	75	3.55	1.38			
Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme	Hayır	227	3.74	1.59	1.86	300	0.064
	Evet	75	3.35	1.57			
Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme	Hayır	227	4.49	1.52	-0.73	300	0.466
	Evet	75	4.64	1.67			
Kendini Sınırlandırma	Hayır	227	5.18	1.59	2.03	300	0.043*
	Evet	75	4.76	1.46			
Olumlu Yeniden Yorumlama	Hayır	227	5.72	1.66	-0.47	300	0.636
	Evet	75	5.83	1.62			
Duygusal Sosyal Destek Kullanma	Hayır	227	4.90	1.58	0.17	300	0.862
	Evet	75	4.87	1.55			
Planlama	Hayır	227	6.18	1.58	1.56	300	0.120
	Evet	75	5.85	1.46			

* $p<0.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Yapılan analiz sonuçlarını incelediğimizde, UCLA Yalnızlık Ölçeğinden ($t(300)=2.70$, $p<0.05$), Madde Kullanımı alt boyutundan ($t(300)=2.08$, $p<0.05$), Kendini Sınırlandırma alt boyutundan ($t(300)=2.03$, $p<0.05$) aldıkları puanlar maddi gelirinden memnun olma değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Ortalamalar karşılaştırıldığında hayır diyenlerin evet diyenlere göre daha yüksek puan aldığı görülmektedir.

Araçsal Olarak Sosyal Destek Kullanma, Mizah, Duygulara Odaklanma ve Ortaya Koyma, Kabullenme, Diğer Etkinlikleri Bırakma, Dine Yönelme Yadsıma, Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme, Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme, Olumlu Yeniden Yorumlama, Duygusal Sosyal Destek Kullanma, Planlama alt boyutu maddi gelirinden memnun olma değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Tablo 11. Medeni durum değişkenine göre başa çıkma stilleri ölçeği, UCLA yalnızlık ölçeği puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular

		<i>n</i>	\bar{X}	<i>Ss.</i>	<i>t</i>	<i>Sd.</i>	<i>p</i>
UCLA Yalnızlık Ölçeği	Evli	136	39.94	10.27	-2.18	293	0.030*
	Bekâr	159	42.55	10.29			
Araçsal Olarak Sosyal Destek Kullanma	Evli	136	6.04	1.73	2.73	293	0.007*
	Bekâr	159	5.50	1.71			
Mizah	Evli	136	4.32	1.76	-1.24	293	0.217
	Bekâr	159	4.59	1.92			
Duygulara Odaklanma ve Ortaya Koyma	Evli	136	5.51	1.56	2.12	293	0.035
	Bekâr	159	5.11	1.67			
Madde Kullanımı	Evli	136	2.67	1.25	-2.61	293	0.010*
	Bekâr	159	3.14	1.79			
Kabullenme	Evli	136	5.32	1.64	-2.06	293	0.041*
	Bekâr	159	5.71	1.65			
Diğer Etkinlikleri Bırakma	Evli	136	5.10	1.60	0.31	293	0.754
	Bekâr	159	5.04	1.56			
Dine Yönelme	Evli	136	5.49	2.04	0.22	293	0.826
	Bekâr	159	5.44	2.05			
Yadsıma	Evli	136	3.51	1.37	-1.10	293	0.271
	Bekâr	159	3.70	1.57			
Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme	Evli	136	3.42	1.40	-2.13	293	0.034*
	Bekâr	159	3.81	1.72			
Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme	Evli	136	4.51	1.68	-0.11	293	0.913
	Bekâr	159	4.53	1.45			
Kendini Sınırlandırma	Evli	136	5.08	1.52	0.20	293	0.839
	Bekâr	159	5.04	1.58			
Olumlu Yeniden Yorumlama	Evli	136	5.72	1.62	-0.18	293	0.860
	Bekâr	159	5.75	1.68			
Duygusal Sosyal Destek Kullanma	Evli	136	5.02	1.67	1.21	293	0.226
	Bekâr	159	4.80	1.49			
Planlama	Evli	136	6.12	1.54	0.16	293	0.870
	Bekâr	159	6.09	1.55			

* $p<0.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Bulguları incelediğimizde, UCLA Yalnızlık Ölçeğinden ($t(293)=-2.18$, $p<0.05$), Madde Kullanımı Alt Boyutundan ($t(293)=-2.61$, $p<0.05$), Kabullenme Alt Boyutundan ($t(293)=-2.06$, $p<0.05$), Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme Alt Boyutundan ($t(293)=-2.13$, $p<0.05$) aldıkları puanlar medeni durum değişkenine göre anlamlı

düzeyde farklılık göstermektedir. Ortalamalar karşılaştırıldığında bekarların, evlilere göre daha yüksek puan aldığı görülmektedir.

Araçsal Olarak Sosyal Destek Kullanma Alt Boyutundan ($t(293)=2.73, p<0.05$), Duygulara Odaklanma ve Ortaya Koyma Alt Boyutundan ($t(293)=2.12, p<0.05$) aldıkları puanlar medeni durum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Ortalamalar karşılaştırıldığında evlilerin, bekarlara göre daha yüksek puan aldığı görülmektedir.

Mizah, Diğer Etkinlikleri Bırakma, Dine Yönelme, Yadsıma, Zihinsel Olarak İlgii Kesme, Kendini Sınırlandırma, Olumlu Yeniden Yorumlama, Duygusal Sosyal Destek Kullanma, Planlama alt boyutu medeni durum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Tablo 12. Baba ile kurulan duygusal bağ değişkenine göre başa çıkma stilleri ölçeği, UCLA yalnızlık ölçeği puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular

		n	\bar{X}	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	p
UCLA Yalnızlık Ölçeği	Zayıf	56	47.41	11.00	G.Arası	2989.36	3	996.45	10.03	0.000*
	Orta	51	41.14	8.67	G.İçi	29619.13	298	99.39		
	İyi	86	41.22	10.37	Toplam	32608.49	301			
	Çok İyi	109	38.43	9.66						
	Toplam	302	41.35	10.41						
Araçsal Olarak Sosyal Destek Kullanma	Zayıf	56	5.16	1.78	G.Arası	28.26	3	9.42	3.20	0.024*
	Orta	51	6.00	1.62	G.İçi	878.61	298	2.95		
	İyi	86	5.70	1.68	Toplam	906.87	301			
	Çok İyi	109	5.97	1.76						
	Toplam	302	5.75	1.74						
Mizah	Zayıf	56	4.70	2.01	G.Arası	9.42	3	3.14	0.92	0.434
	Orta	51	4.12	1.88	G.İçi	1021.87	298	3.43		
	İyi	86	4.51	1.71	Toplam	1031.29	301			
	Çok İyi	109	4.50	1.86						
	Toplam	302	4.47	1.85						
Duygulara Odaklanma ve Ortaya Koyma	Zayıf	56	4.95	1.66	G.Arası	17.71	3	5.90	2.26	0.082
	Orta	51	5.65	1.72	G.İçi	778.23	298	2.61		
	İyi	86	5.47	1.64	Toplam	795.94	301			
	Çok İyi	109	5.16	1.52	G.Arası					
	Toplam	302	5.29	1.63						
Madde Kullanımı	Zayıf	56	3.23	2.04	G.Arası	8.98	3	2.99	1.23	0.300
	Orta	51	2.69	1.41	G.İçi	727.60	298	2.44		
	İyi	86	2.83	1.32	Toplam	736.59	301			
	Çok İyi	109	2.92	1.53						
	Toplam	302	2.91	1.56						
Kabullenme	Zayıf	56	5.61	1.50	G.Arası	0.41	3	0.14	0.05	0.985
	Orta	51	5.55	1.70	G.İçi	804.69	298	2.70		
	İyi	86	5.52	1.66	Toplam	805.10	301			
	Çok İyi	109	5.50	1.67						
	Toplam	302	5.54	1.64						
Diğer Etkinlikleri Bırakma	Zayıf	56	4.98	1.48	G.Arası	7.56	3	2.52	1.02	0.384
	Orta	51	4.78	1.75	G.İçi	736.88	298	2.47		
	İyi	86	5.00	1.43	Toplam	744.44	301			
	Çok İyi	109	5.23	1.64						
	Toplam	302	5.04	1.57						

Dine Yönelme	Zayıf	56	5.23	2.36	G.Arası	7.61	3	2.54	0.60	0.614
	Orta	51	5.76	2.15	G.İçi	1253.86	298	4.21		
	İyi	86	5.48	1.90	Toplam	1261.47	301			
	Çok İyi	109	5.50	1.95						
	Toplam	302	5.49	2.05						
Yadsıma	Zayıf	56	3.77	1.50	G.Arası	10.83	3	3.61	1.67	0.174
	Orta	51	3.24	1.31	G.İçi	645.28	298	2.17		
	İyi	86	3.55	1.38	Toplam	656.11	301			
	Çok İyi	109	3.74	1.60						
	Toplam	302	3.61	1.48						
Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme	Zayıf	56	3.96	1.65	G.Arası	9.60	3	3.20	1.26	0.287
	Orta	51	3.73	1.60	G.İçi	753.78	298	2.53		
	İyi	86	3.60	1.54	Toplam	763.38	301			
	Çok İyi	109	3.47	1.59						
	Toplam	302	3.64	1.59						
Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme	Zayıf	56	4.52	1.65	G.Arası	3.30	3	1.10	0.45	0.715
	Orta	51	4.43	1.57	G.İçi	721.99	298	2.42		
	İyi	86	4.69	1.59	Toplam	725.29	301			
	Çok İyi	109	4.45	1.48						
	Toplam	302	4.53	1.55						
Kendini Sınırlandırma	Zayıf	56	5.21	1.70	G.Arası	7.87	3	2.62	1.07	0.361
	Orta	51	4.73	1.52	G.İçi	729.38	298	2.45		
	İyi	86	5.13	1.47	Toplam	737.25	301			
	Çok İyi	109	5.13	1.58						
	Toplam	302	5.08	1.57						
Olumlu Yeniden Yorumlama	Zayıf	56	5.73	1.59	G.Arası	9.04	3	3.01	1.11	0.346
	Orta	51	5.39	1.54	G.İçi	809.83	298	2.72		
	İyi	86	5.78	1.65	Toplam	818.87	301			
	Çok İyi	109	5.90	1.72						
	Toplam	302	5.75	1.65						
Duyusal Sosyal Destek Kullanma	Zayıf	56	4.48	1.62	G.Arası	12.83	3	4.28	1.75	0.157
	Orta	51	4.88	1.64	G.İçi	729.78	298	2.45		
	İyi	86	5.07	1.54	Toplam	742.61	301			
	Çok İyi	109	4.97	1.52						
	Toplam	302	4.89	1.57						
Planlama	Zayıf	56	5.98	1.60	G.Arası	3.56	3	1.19	0.49	0.692
	Orta	51	6.02	1.52	G.İçi	726.66	298	2.44		
	İyi	86	6.03	1.67	Toplam	730.22	301			
	Çok İyi	109	6.24	1.47						
	Toplam	302	6.10	1.56						

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

UCLA Yalnızlık Ölçeği ($F(3.298)=10.03, p < 0.05$) aldıkları ortalama puanların baba ile kurulan duygusal bağ değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Levene's testi sonucuna göre grupların homojen dağıldığı bulunmuştur ($p > 0.05$). Scheffe testi sonrasında baba ile duygusal bağı zayıf olan grup diğer gruplardan daha yüksek puan almıştır.

Araçsal Olarak Sosyal Destek Kullanma alt boyutu ($F(3.298)=3.20, p < 0.05$) aldıkları ortalama puanların baba ile kurulan duygusal bağ değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Levene's testi sonucuna göre grupların homojen dağıldığı bulunmuştur ($p > 0.05$). Scheffe testi sonrasında baba ile duygusal bağı çok iyi olan grup baba ile bağı zayıf olan gruptan daha yüksek puan almıştır. Mizah, Duyulara Odaklanma ve Ortaya Koyma, Madde Kullanımı Kabullenme, Diğer Etkinlikleri Bırakma, Dine Yönelme, Yadsıma, Davranışsal Olarak İlgiyi

Kesme, Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme, Kendini Sınırlama, Olumlu Yeniden Yorumlama, Duygusal Sosyal Destek Kullanma, Planlama alt boyutu baba ile kurulan duygusal bağ değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Tablo 13. Anne ile kurulan duygusal bağ değişkenine göre başa çıkma stilleri ölçeği, UCLA yalnızlık ölçeği puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular

		n	\bar{X}	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	p
UCLA Yalnızlık Ölçeği	Zayıf	26	48,58	11,59	G.Arası	1664,67	3	554,89	5,34	0,001*
	Orta	47	39,36	8,77	G.İçi	30943,83	298	103,84		
	İyi	94	41,65	9,35	Toplam	32608,49	301			
	Çok İyi	135	40,44	10,90						
	Toplam	302	41,35	10,41						
Araçsal Olarak Sosyal Destek Kullanma	Zayıf	26	5,08	1,96	G.Arası	14,57	3	4,86	1,62	0,184
	Orta	47	5,96	1,60	G.İçi	892,30	298	2,99		
	İyi	94	5,72	1,62	Toplam	906,87	301			
	Çok İyi	135	5,82	1,80						
	Toplam	302	5,75	1,74						
Mizah	Zayıf	26	5,08	1,67	G.Arası	18,55	3	6,18	1,82	0,144
	Orta	47	4,23	2,00	G.İçi	1012,74	298	3,40		
	İyi	94	4,26	1,70	Toplam	1031,29	301			
	Çok İyi	135	4,59	1,91						
	Toplam	302	4,47	1,85						
Duygulara Odaklanma ve Ortaya Koyma	Zayıf	26	5,00	1,55	G.Arası	6,27	3	2,09	0,79	0,501
	Orta	47	5,57	1,63	G.İçi	789,67	298	2,65		
	İyi	94	5,29	1,54	Toplam	795,94	301			
	Çok İyi	135	5,24	1,70						
	Toplam	302	5,29	1,63						
Madde Kullanımı	Zayıf	26	2,96	1,82	G.Arası	10,52	3	3,51	1,44	0,231
	Orta	47	3,17	1,94	G.İçi	726,07	298	2,44		
	İyi	94	3,05	1,57	Toplam	736,59	301			
	Çok İyi	135	2,71	1,34						
	Toplam	302	2,91	1,56						
Kabullenme	Zayıf	26	5,42	1,77	G.Arası	4,52	3	1,51	0,56	0,641
	Orta	47	5,74	1,47	G.İçi	800,58	298	2,69		
	İyi	94	5,62	1,63	Toplam	805,10	301			
	Çok İyi	135	5,43	1,68						
	Toplam	302	5,54	1,64						
Diğer Etkinlikleri Bırakma	Zayıf	26	4,81	1,52	G.Arası	6,56	3	2,19	0,88	0,451
	Orta	47	5,34	1,55	G.İçi	737,89	298	2,48		
	İyi	94	5,07	1,50	Toplam	744,44	301			
	Çok İyi	135	4,96	1,64						
	Toplam	302	5,07	1,56						

UCLA Yalnızlık Ölçeği ($F(3,298)=10.03$, $p<0.05$) aldıkları ortalama puanların anne ile kurulan duygusal bağ değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Levene's testi sonucuna göre grupların homojen dağıldığı bulunmuştur ($p>0.05$). Scheffe testi sonrasında anne ile duygusal bağı zayıf olan grup diğer gruplardan daha yüksek puan almıştır. Araçsal Olarak Sosyal Destek Kullanma, Mizah, Duygulara Odaklanma ve Ortaya Koyma, Madde Kullanımı Kabullenme, Diğer Etkinlikleri Bırakma, Dine Yönelme, Yadsıma, Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme, Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme, Kendini Sınırlama, Olumlu Yeniden

Yorumlama, Duygusal Sosyal Destek Kullanma, Planlama alt boyutu anne ile kurulan duygusal bağ değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir. ($p>0.05$).

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Yaş, Eğitim Durumu Değişkenleri ile UCLA Yalnızlık leği ve Başa ıkma Stilleri leği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Ait Bulguların Tartışması ve Yorumu

Araştırma sonuçlarına göre “yaş değişkeni ile UCLA Yalnızlık leği” arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Literatürde araştırma sonucumuzu destekleyen çalışmalar mevcuttur. Yıldız ve Kılıç (2018), yetiştirme yurdunda kalmış bireyler üzerinde yaptıkları çalışmada dört farklı yaş aralığında gruplandırılmıő katılımcılar arasında yalnızlık değişkeni bakımından anlamlı düzeye ulaőan bir farklılığın bulunmadığı saptamıőtırlardır.

Demir’in (1990), niversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmaya göre yaş ile yalnızlık arasında bir ilişki tespit edilememiştir.

Yaş değişkeni ile yalnızlık arasında bir ilişkinin bulunmadığı başka çalışmalar da literatürde mevcuttur: (Arslan, 2016; Duru, 2008; Kızılgeçit, 2011).

Kozaklı ise (2006), çalışmamızdaki sonucun aksine, çalışmasında yaş ilerledikçe yalnızlık düzeyinin azaldığı sonucuna ulaőtımtır.

Araştırma sonuçlarına göre “eğitim durumu ile UCLA Yalnızlık leği” arasında ters yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Bu durumu bireylerin eğitim düzeyleri ilerledikçe daha geniş bir çevreye sahip olmaları, kendilerini daha iyi ifade edebilmeleri, daha çok insanla etkileőtım içine girmeleri dolayısıyla da yalnızlık düzeylerinin azalabileceği ile açıklayabiliriz.

Bu sonuç Yıldız ve Kılıç’ın (2018) alıőmasının sonucu ile paralellik göstermektedir. Yine aynı Şekilde Arslan’ın (2016) yaptığı çalışmada eğitim durumu

yükseldikçe yalnızlık düzeyinin azaldığı sonucuna ulaşması, çalışmamızda çıkan sonucu desteklemektedir.

Kızılgöçer'in (2011) çalışması ise çalışmamızla paralellik göstermemektedir. Bu çalışmada eğitim durumu ile yalnızlık düzeyi arasında anlamlı ilişkinin ortaya çıkmamıştır.

“Eğitim durumu ile başa çıkma biçimleri” incelendiğinde ise eğitim durumunun başa çıkma stratejilerinin alt boyutlarından olan duygulara odaklanma ve ortaya koyma, araçsal olarak sosyal destek kullanma ve kabullenme ile pozitif bir ilişkisi bulunmuştur.

Tavlı ve Ünsal (2016)'ın fabrika çalışanları üzerinde yaptıkları çalışmaya göre lisansüstü mezunları “kabullenme” alt boyutunu, diğer eğitim durumuna mensup olanlara göre daha çok kullanmaktadır. İlk ve orta öğretim mezunlarında “yadsıma” ve “dini olarak başa çıkma” tutumları yüksek çıkmıştır. 14 alt boyutlu başa çıkma biçimlerinin alt boyutlarından biri olan kabullenmenin eğitim seviyesi yüksek olan insanlarda daha yüksek çıkması, çalışma sonucumuzu desteklemektedir.

Sağlam (2005)'in acil servis hemşirelerinin üzerinde yaptığı çalışmada da eğitim durumu ile başa çıkma biçimleri arasında bir ilişkiye rastlanmıştır fakat bu ilişki 14 alt boyutlu başa çıkma biçiminin farklı alt dallarıyla kurulmuştur. Bahsi geçen çalışmada eğitim durumu; dine yönelme ve olumlu yeniden yorumlama ile ilişkili çıkmıştır. Lisansüstü mezunları, sağlık meslek lisesi mezunlarına göre ileri düzeyde anlamlı düşükken lisan mezunlarına göre anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Olumlu yeniden yorumlama stilini ise ön lisans mezunları lisans mezunlarına göre daha az kullanmaktadır.

Güler (2013)'in çalışmasında sağlık çalışanlarının eğitim seviyeleri ve stresle baş etme yöntemleri arasında bir farka rastlanmamıştır. Başka bir deyişle, sağlık personelinin eğitim seviyesi ile stresle mücadelesi arasında bir bağ söz konusu değildir.

Vural'ın (2016) yaptığı çalışmada da katılımcıların eğitim seviyesi ve başa çıkma stratejileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

“Yaş ile başa çıkma biçimlerinin” alt boyutları incelendiğinde ise çalışmamızda yaşın başa çıkma stratejilerinin alt boyutlarından olan davranışsal olarak ilgiyi kesme

ve madde kullanımı ile ters yönlü bir ilişkisi bulunmuştur. Bu sonucu, yaşın insana sorunlara biraz daha gerçekçi yaklaştıracak kadar hayat tecrübesi kazandırmasına bağlayabiliriz. Ergenlikte ve ilk yetişkinlikte bireyler özellikle özgürlük hususunda aileleri ile çatışma yaşayabildikleri için ve hayat tecrübeleri, problem çözme konusunda sınırlı olduğu için sorunları çözmeye sağlıklı yöntemleri kullanamıyor olabilirler. Aynı zamanda sigara, alkol gibi maddelerin alımı, kendi çevrelerinde bir büyüme göstergesi olarak algılanabildiği için madde kullanımının özellikle küçük yaşlarda deneyimlendiğini söyleyebiliriz.

Vural (2016), yaptığı araştırmada başa çıkma düzeylerinden sadece davranışsal olarak ilişki kesme düzeyi ile yaş grupları arasında anlamlı bir ilişkinin varlığını tespit etmiştir. En fazla 35-44 yaş aralığında yer alan katılımcılar davranışsal olarak ilgiyi kesme başa çıkma düzeyini kullanırken bunu en az kullanan yaş grubu 45-54'tür. Davranışsal olarak ilgiyi kesme alt boyutu bizim çalışmamızda da Vural'ın çalışmasında da ortak alt boyut olarak tespit edilmiştir.

Sağlam'ın (2005) hemşireler üzerine yaptığı araştırmada ise yaş grupları ile sosyal destek arama alt düzeyi arasında genç çalışanların bu başa çıkma stilini daha çok kullanmalarına yönelik anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Duygulara odaklanma ve duyguları ortaya koyma, yadsıma stilleri ve yaş arasında da anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Her iki başa çıkma stilini daha fazla genç çalışanlar kullanmaktadır. Sağlam'ın çalışmasında yaş ile başa çıkma biçimleri alt boyutları arasındaki ilişki bizim sonuçlarımızdan farklılık göstermektedir.

Literatürde yaş değişkeni ile madde kullanımı arasındaki çalışmalar hem çalışma kolaylığı hem de risk grubu oluşturdukları gerekçesiyle daha çok lise ya da üniversite öğrencileri arasında yürütülmektedir. Bu sebeple çalışmaların daha çok tek merkezli ve lokal olarak yapıldığını görmekteyiz. Büyük yaş aralıkları ile madde kullanımı arasındaki ilişkinin tespit edilmesine yönelik çalışmalar kısıtlıdır. Bunun yerine kıyaslamalar genellikle üst sınıflarda okuyan öğrenciler ile alt sınıflarda okuyan öğrenciler arasında yapılmaktadır.

Süngü (2014), üniversite öğrencilerinin sınıflarına bağlı olarak sigara ve alkol kullanımının değişiklik gösterip göstermediğine yönelik yürüttüğü çalışmada sigara kullanımının en çok 1. ve 4. sınıflarda; alkol kullanımının ise en çok 1. sınıflarda olduğunu, öğrencilerin sınıfları yükseldikçe alkol alım oranlarının düştüğünü tespit

etmiştir. Bu çalışma, yaş- alkol kullanımı ilişkisi açısından çalışmamızla tutarlılık göstermektedir.

Akfert, Çakıcı ve Çakıcı (2009), çalışmalarında üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada yaş arttıkça sigara içme deneme oranının arttığını saptamışlardır. Yine aynı şekilde Atlam ve Yüncü (2017), üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada üst sınıflarda okumanın kişide madde deneyimi ve bağımlılığında artışa neden olabildiğini söylemektedir. Bu iki çalışma, çalışmamızın bulgularından olan yaş- madde kullanımı ters yönlü ilişkisini desteklemektedir.

5.2. UCLA Yalnızlık Ölçeği ile Başa Çıkma Stilleri Ölçeği Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışması ve Yorumu

Hipotezlerimizden ilki, yalnızlık ile başa çıkma stratejileri alt boyutları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğuydu.

Yalnızlık ile 14 alt boyutlu başa çıkma stratejileri ilişkisi sonuçlarına göre, UCLA Yalnızlık Ölçeği ile Duygulara Odaklanma ve Ortaya Koyma puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki,

UCLA Yalnızlık Ölçeği ile Araçsal Olarak Sosyal Destek Kullanma puanları arasında orta seviyede ve negatif ilişki,

UCLA Yalnızlık Ölçeği ile Madde Kullanımı puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki,

UCLA Yalnızlık Ölçeği ile Kabullenme puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki,

UCLA Yalnızlık Ölçeği ile Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki,

UCLA Yalnızlık Ölçeği ile Olumlu Yeniden Yorumlama puanları arasında orta seviyede ve negatif ilişki,

UCLA Yalnızlık Ölçeği ile Duygusal Sosyal Destek Kullanma puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki,

UCLA Yalnızlık Ölçeği ile Planlama puanları arasında orta seviyede ve negatif ilişki vardır.

UCLA Yalnızlık Ölçeği ile diğer alt boyutlar (Mizah, Diğer Etkinlikleri Bırakma, Dine Yönelme, Yadsıma, Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme, Kendini Sınırlandırma) arasında ise anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

14 alt boyutlu başa çıkma tarzlarından 8 alt boyut ile yalnızlık arasında bir ilişki tespit edilmiştir. Çalışmamızın bulgularına göre yalnızlık ile başa çıkma biçimleri arasında anlamlı bir ilişkinin varlığının söz konusu olduğunu söyleyebiliriz.

Çalışmamızda ayrıca, yalnızlığı 14 alt boyuttan en çok açıklayan üç boyutun sırasıyla araçsal olarak sosyal destek kullanımı, duygusal olarak sosyal destek kullanımı ve de davranışsal olarak ilgiyi kesme olduğu ortaya çıkmıştır. Yalnızlığın araçsal sosyal destek kullanımı ve duygusal sosyal destek kullanımı ile ilişkisi, negatif yönlü iken davranışsal olarak ilgiyi kesme alt boyutu ile ilişkisi pozitif yönlüdür.

Çalışmamızda yalnızlığı en çok açıklayan değişkenin araçsal olarak sosyal destek kullanma olduğu bulunmuştur.

Araçsal sosyal destek kavramı en genel itibarıyla maddi yönden ve de bireyin kendisine zaman ayrılması yönünden alınan bir destektir. Kişinin sevdikleriyle geçirdiği vakit, gerçekleştirdiği her türlü aktivitedir. Bu türden paylaşımların kişinin hayatında olmaması ya da sınırlı olması, onun yalnızlığını açıklayan en önemli öge olarak karşımıza çıkmaktadır.

Literatürde yalnızlık ile sosyal destek arasındaki ilişkinin ters yönlü olduğunu rapor eden çok sayıda araştırma bulunmaktadır.

Odacı (2004), 316 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada yalnızlık ile sosyal destek arama ve soruna yönelme arasında ters yönlü bir ilişki, sorunla uğraşmaktan kaçınma ile pozitif yönlü bir ilişki bulmuştur. Aynı zamanda, yalnızlık düzeyi yüksek olanların stres ile baş edebilme stratejilerini etkili olarak kullanamadıklarını tespit etmiştir.

Duru'nun (2008) yaptığı çalışmanın sonuçlarına göre; arkadaş, aile ve özel insan desteği arttıkça yalnızlık düzeyi azalmaktadır.

Duyan, Duyan, Çifçi, Sevin, Erbay ve İkizoğlu (2008), öğrencilerin yalnızlık durumlarını etkileyen faktörler üzerine yaptıkları araştırmada empatik, bilgilendirici, maddi, güvence veren ve araçsal sosyal destekleri olan öğrencilerin yalnızlık puanı ortalamalarının bu türlerde destek alamayanlara göre daha düşük olduğunu rapor etmektedirler.

Yılmaz, Yılmaz ve Karaca'nın (2008), üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmaya göre yalnızlık ve sosyal destek arasında negatif bir ilişki bulmuşlardır. Öğrencilerin aldıkları sosyal destek arttıkça, yalnızlık düzeyi azalmıştır.

Kozaklı (2006) da yine yalnızlık ve sosyal destek arasında ters yönlü bir ilişki saptamıştır.

Literatürde yalnızlık düzeyi ile madde kullanımı arasındaki ters yönlü ilişkiyi tespit edip araştırma sonuçlarımızı destekleyen çalışmalar mevcuttur.

Bahadır, Mökükçü ve Kalender (2008), hükümlüler üzerinde yaptıkları çalışmalarında madde kullanımı bozukluğu olan hükümlülerdeki yalnızlık oranının madde kullanımı bozukluğu olmayan bireylerden yüksek çıktığını tespit etmişlerdir.

Erci (1999)'nin öğrenciler üzerinde yaptığı araştırmaya göre madde kullanımı ile yalnızlık arasında anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Alkol kullandığını söyleyen katılımcıların beşte üçü bazen yalnızlık hissettiğini, beşte birinden fazlası yalnızlığı sık sık ya da sürekli hissettiğini, beşte birinden az bir kısmının ise hiç yalnızlık hissetmediğini ifade etmiştir.

Yıldırım, Engin ve Yıldırım (2011)'in alkol ve madde bağımlısı bireyler üzerinde yaptıkları çalışmaya göre bireylerin yüzde 71'inin yalnızlık duygusu yaşadığı, yüzde 35,9'unun bu duyguyu sürekli hissettiği rapor edilmektedir.

5.3. Dine İnanma Değişkenine Göre Başa Çıkma Stilleri Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Yorumu ve Tartışması

Yapılan analiz sonuçlarını incelediğimizde, katılımcıların madde kullanımı alt boyutundan aldıkları puanlar başa çıkma biçimlerinden olan dine inanma değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Ortalamalar karşılaştırıldığında hayır diyenlerin evet diyenlere göre daha yüksek puan aldığı görülmektedir. Yine aynı

şekilde dine yönelme alt boyutundan aldıkları puanlar dine inanma değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Bu durumu madde kullanımının dinin değerleri ile ters düşmesi ile açıklayabiliriz.

UCLA Yalnızlık Ölçeği, Araçsal Olarak Sosyal Destek Kullanma, Mizah, Duygulara Odaklanma ve Ortaya Koyma, Kabullenme, Diğer Etkinlikleri Bırakma, Yadsıma, Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme, Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme, Kendini Sınırlandırma, Olumlu Yeniden Yorumlama, Duygusal Sosyal Destek Kullanma, Planlama alt boyutu dine inanma değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir.

Literatürde çalışmamızın sonuçlarını destekleyen çalışmalar mevcuttur. Özbay (2007), çalışmasında dindarlık artıkça alkol kullanma eğiliminin düşmekte olduğu sonucuna ulaşmıştır. Benzer bir şekilde Koenig (2001), çalışmasında dindar olan kişilerin daha az madde kullandıklarını ortaya koymuştur.

Literatürde çalışma sonucumuzu desteklemeyen sonuçlar da söz konusudur. Yalçın, Eşsizoglu, Akkoç, Yaşan ve Gürgen'in (2009), Dicle Üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yaptıkları çalışmada muhafazakâr aile yapısına sahip olduğunu dile getiren kişilerin anlamlı ölçüde hayatları boyunca en az bir kez madde kullandıkları saptanmıştır.

5.4. Maddi Gelirinden Memnun Olma Değişkenine Göre Başa Çıkma Stilleri Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışması ve Yorumu

Yapılan analizin sonuçlarını incelediğimizde, UCLA Yalnızlık Ölçeği boyutundan aldıkları puanlar maddi gelirinden memnun olma değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Ortalamalar karşılaştırıldığında hayır diyenlerin evet diyenlere göre daha yüksek puan aldığı görülmektedir. Sosyal ortamlarda vakit geçirme, gezme, eğlenme gibi davranışların gerçekleşebilmesi için maddi gelire de ihtiyaç olabileceği için maddi gelirden duyulan memnuniyetsizliğin yalnızlık puanını yordadığı düşünülmektedir.

Maddi gelirinden memnuniyet değişkeni-yalnızlık ilişkisi araştırma sonucumuz Demir (1990) ile paralellik göstermektedir. Her iki çalışmada da yalnızlık ve maddi gelir değişkeni arasında negatif yönlü bir ilişki söz konusudur.

Uzuner ve Karagün (2014), çalışmamızdaki sonucun aksine, rekreatif amaçlı spor yapan bireyler üzerinde yaptıkları çalışmada rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin gelir düzeyi ve yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit etmemiştir. Özdemir ve Tatar (2019)'ın genç yetişkinler üzerinde yaptıkları çalışmada da maddi durum değişkeni ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişkinin varlığı söz konusu değildir.

Maddi gelirinden memnuniyet değişkeni ile başa çıkma alt boyutları sonuçlarına baktığımızda ise madde kullanımı alt boyutundan, kendini sınırlandırma alt boyutundan aldıkları puanlar maddi gelirinden memnun olma değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Ortalamalar karşılaştırıldığında hayır diyenlerin evet diyenlere göre daha yüksek puan aldığı görülmektedir.

Literatürdeki araştırmalar bizim çalışmamızı bu alanda destekler nitelikte değildir. Sayın'ın (2017), üniversite öğrencileri arasında yaptığı çalışmanın sonuçlarına göre gelir düzeyini yüksek olarak değerlendirenlerin madde kullanma puanlarının, gelir düzeyini düşük olarak değerlendiren öğrencilere göre daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Yine aynı çalışmada gelir düzeyi ile kendini sınırlandırma arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Çalışmamızı desteklemeyen bir başka sonuç da Söngü (2014) tarafından tespit edilmiştir. Bu araştırmaya göre ailesinin aylık ortalama geliri 2000 ve üstü olan öğrenciler, diğer öğrencilerden daha fazla sigara ve alkol kullanmaktadır.

Araştırma sonucumuzun literatürü destekler nitelikte çıkmamasının sebebi, çalışmamızı 18 yaş üstü yetişkin bireyler üzerinde yapmamız olabilir. Literatürde madde kullanımı ile ilgili yapılan çalışmalar genellikle öğrenciler üzerinde gerçekleştirildiği için, öğrenciler de genellikle ekonomik yönden aileye bağlı oldukları için harçlıkları madde temini için yeterli gelmeyebilir. Bununla birlikte, öğrenciler ekonomik imkânsızlıklar sebebiyle daha dar bir çevrede kalıp madde ile tanışmamış olabilirler. Fakat anket yaptığımız grubun büyük çoğunluğu, kendi ayakları üzerinde duran grup olduğu için madde temin etme konusunda öğrencilere nazaran amaçlarına daha kolay ulaşmış olabilirler.

5.5. Medeni Durum Değişkenine Göre Başa Çıkma Stilleri Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Yapılan analizin sonuçlarını “medeni durum-yalnızlık ölçeği” açısından incelediğimizde bekârların yalnızlık düzeylerinin evlilere göre daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Evliliğin maksadının “hayatı bir başkasıyla paylaşma isteği” olduğunu düşündüğümüzde evli insanların bekâr insanlara göre yalnızlık düzeylerinin düşük çıkması şaşırtıcı değildir. Bununla birlikte evlilik kurumunu devam ettirmek büyük ölçüde sorumluluklara ve sosyal ilişkilere dayandığı için evlilerin yalnızlık puanlarının bekârlara göre daha düşük olabileceğini söyleyebiliriz. Bu bulgumuzu destekleyen çalışmalar literatürde mevcuttur. Tüfekçi'nin (2018), bir iş yeri çalışanları üzerinde yaptığı çalışmada benzer bir şekilde evli bireylerin bekâr olanlara göre yalnızlık düzeylerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Selçukoğlu'nun (2001), araştırma görevlileri üzerinde yaptığı çalışmada bekâr akademisyenlerin yalnızlık puanı, evlilere göre daha yüksek çıkmıştır. Yakut ve Certel (2016) ise öğretmenler üzerinde yaptığı çalışmada katılımcıların medeni durum değişkenine göre yalnızlık puanları arasında anlamlı ölçüde fark bulmamıştır. Aslan'ın (2016) araştırma sonuçlarına göre de katılımcıların yalnızlık düzeyleri ile medeni durumları arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır.

Yapılan analiz sonuçlarını “medeni durum- başa çıkma biçimleri” alt boyutları açısından incelediğimizde ise bekârlarda madde kullanımı, kabullenme, davranışsal olarak ilgiyi kesme puanlarının evlilere göre daha yüksek çıktığını görmekteyiz. Bununla birlikte evlilerde araçsal sosyal destek kullanımının, duygulara odaklanma ve ortaya koyma puanlarının bekârlara göre daha yüksek olduğunu görmekteyiz.

Vural'ın çalışmasında (2016), medeni durum ile başa çıkmanın alt boyutlarından olan duygusal sosyal destek kullanımı, kendini sınırlandırma, kabullenme, yadsıma ve dine yönelme ile medeni durum arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yadsıma dışındaki bu başa çıkma alt boyutlarını daha fazla evli bireyler kullanmaktadır. Yadsımayı ise bekârlar evlilere göre daha fazla kullanmaktadır. Kabullenme alt boyutu çalışmamızda ve Vural'ın çalışmasında bekârlar için ortak alt boyut olarak çıkmıştır.

5.6. Baba ve Anne ile Kurulan Duygusal Bağ Değişkenine Göre Başa Çıkma Stilleri Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışması ve Yorumu

Hipotezlerimizden ikincisi, baba ile kurulan duygusal bağın yalnızlık düzeyini etkileyeceğiydi. Hipotezlerimizden üçüncüsü anne ile kurulan duygusal bağın yalnızlık düzeyini etkileyeceğiydi.

Araştırmaya göre babasıyla duygusal bağı zayıf olan katılımcıların yalnızlık puanı, diğer gruplardan yüksek çıkmıştır. Yine aynı şekilde annesiyle duygusal bağı zayıf olan katılımcıların yalnızlık düzeyi, diğer gruplara göre yüksek çıkmıştır. Bu durum özellikle psikodinamik açıdan, ebeveynlerle sıcak ve samimi ilişki kurulamamasının yalnızlık ile ilişkisini ortaya koymaktadır. Çalışmamızda çıkan sonuçlar, hipotezlerimizi destekler niteliktedir.

Araştırma sonuçlarımızı destekleyen çalışmalar mevcuttur. Demir (1990), çalışmasında hem anne ile olan ilişkiden memnuniyet düzeyinin yalnızlık düzeyini etkilediği hem de baba ile olan ilişkiden memnuniyet düzeyinin yalnızlık düzeyini etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Memnuniyet düzeyleri düşük olan kişilerin yalnızlık düzeyi daha yüksek çıkmıştır.

Yine benzer bir şekilde Bıyık (2004)'ın çalışmasında annesi ile problem yaşayan kişiler, yaşamayanlara göre ve de babaları ile problem yaşayanlar, yaşamayanlara göre daha yalnız çıkmıştır.

Çeçen (2008) de yine benzer bir şekilde, öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada ebeveyn tutumları algılamaları ile yalnızlık arasında ters yönlü bir ilişki tespit etmiştir.

Erdoğdu ve Gündoğmuş (2020), otoriter ebeveyn tutumuna maruz kalan öğrencilerin yalnızlığı daha fazla yaşadığı sonucunu tespit etmiştir.

Anne-babayla kurulan duygusal bağ ile başa çıkma biçimleri ilişkisi incelendiğinde ise babayla kurulan duygusal bağın başa çıkma biçimlerinin alt boyutu olan araçsal sosyal destek kullanımı ile bir ilişkisi tespit edilmiştir. Baba ile duygusal bağı çok iyi olan grubun baba ile duygusal bağı zayıf olan gruba göre araçsal sosyal destek kullanımı puanı daha yüksek çıkmıştır.

Anneyle ile kurulan duygusal bağ ile başa çıkma biçimlerinin alt boyutları arasında ise bir ilişki tespit edilememiştir.

Sayın (2017)'ın üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada da anne-baba tutumu ve başa çıkma biçimleri alt boyutları arasında bir ilişki tespit edilmiştir fakat alt boyutlarda değişiklik mevcuttur. Araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin dikkati başa yöne yöneltme alt boyutu ve olumlu yorumlama alt boyutu puanlarının anne-baba tutumu değişkenine göre anlamlı bir düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Anne ve babasının tutumunu ilgisiz olarak tanımlayanların dikkati başka yöne yöneltme alt boyutu puanı, anne-babasının tutumunu aşırı koruyucu ve demokratik olarak tanımlayanlara göre daha yüksek olduğu çıkmıştır. Bununla birlikte, anne-babasının tutumunu demokratik olarak tanımlayanların olumlu yorumlama alt boyutu puanı, anne-baba tutumunu aşırı koruyucu olarak tanımlayanlara göre daha yüksek çıkmıştır.

Köse (2006), daha küçük gruplarda, liselilerde araştırma yapmıştır ve bu araştırmaya göre de yalnızlık ile aileden algılanan araçsal sosyal arasında negatif yönlü ilişki söz konusudur.

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Yapılan bu araştırma 18 yaş üstü 302 yetişkin birey ile yürütülmüştür. Çalışmaya katılanların yalnızlık düzeylerini, başa çıkma biçimlerini ölçmek amacıyla katılımcılara UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Başa Çıkma Stratejileri Kısa Formu Ölçeği uygulanmıştır. Çıkan sonuçların analizi ile 18 yaş üstü yetişkin bireylerin yalnızlık düzeyleri ile başa çıkma biçimleri arasındaki ilişki, başa çıkma stratejilerinin alt boyutlarıyla incelenmiştir. Ölçeklerin yanında katılımcılara Kişisel Bilgi Formu da uygulanmıştır. Bu sayede yaş, eğitim düzeyi, maddi gelir, ebeveynleriyle olan ilişkiler gibi değişkenlerin de yalnızlık düzeyine ve başa çıkma biçimlerine etkisi incelenmiştir.

Araştırmanın sonuçlarına göre, yalnızlığın 14 alt boyutlu başa çıkma biçimlerinin 8 alt boyutu (Duygulara Odaklanma ve Ortaya Koyma, Araçsal Olarak Sosyal Destek Kullanma, Madde Kullanımı, Kabullenme, Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme, Olumlu Yeniden Yorumlama, Duygusal Sosyal Destek Kullanma, Planlama) ile anlamlı bir ilişkisi tespit edilmiştir. Kişilerin tercih ettiği başa çıkma biçimleri, onların hissettikleri yalnızlık düzeyine göre değişebilmektedir.

Araştırma sonucumuzda ayrıca yalnızlığı en çok açıklayan alt boyutun araçsal sosyal destek kullanımı, ikinci sıradaki alt boyutun duygusal sosyal destek kullanımı olduğu ortaya çıkmıştır. Yalnızlık değişkenini olumsuz anlamda en çok yordayan değişkenin ise davranışsal olarak ilgiyi kesme alt boyutu olduğu görülmüştür.

Bununla birlikte anne ve babaları ile duygusal bağı zayıf olan bireylerin diğer gruba göre yalnızlığı daha çok hissettikleri göze çarpmaktadır.

Görüldüğü üzere yalnızlık düzeyi yüksek olan insanlar, stresle ve hayattaki zorluklarla mücadele edebilme konusunda doğru ve etkin baş etme yöntemlerini kullanmakta güçlük çekmektedirler. Hayatın sürekli mücadele gerektiren bir yer olmasından hareketle, etkili başa çıkma yöntemlerini kullanmakta yetersiz kalan bireylerin sorunlarının çözülmediğini, daha da büyüebileceğini söyleyebiliriz. Bu durum da kişiyi bir çaresizlik ağına sürükleyip onun sürekli aynı olumsuz döngüleri yaşamasına sebebiyet verebilir. Kişinin yaşadığı döngüler onun umudunu kırabilir hatta kişide onarılması zor etkiler bırakabilir. Bu yüzden yalnızlık, dikkatli olunması gereken bir konu olmalıdır ve sebepleri üzerine iyice düşünülmelidir.

Araştırma sonuçlarımıza göre kişinin ailesiyle ve çevresiyle kuramadığı ilişkiler ya da kurduğu sağlıklı ilişkiler, onu yalnızlığa sürükleyebilmektedir. Bu yüzden insanın kendini ifade edebileceği sosyal bir çevreye sahip olması, ebeveynleri ile güçlü ve sıcak bağlar kurması onun için çok önemlidir. Bu hususta –araştırmamızda eğitim düzeyinin de yalnızlık üzerinde negatif yönlü bir etkisinin olması sebebi ile ebeveynler bilinçlendirilmeli ve çocuklarıyla sağlıklı ve sıcak ilişkilerin kurmaları doğrultusunda teşvik edilmelidir. Araştırma sonuçlarından dolayı bir şekilde anlaşılıyor ki bizler, sadece kendi yalnızlığımızdan sorumlu değiliz, başkalarının yalnızlığından da sorumlu olabilmekteyiz. Başka bir deyişle, özellikle yakın çevremize, çocuklarımıza göstermediğimiz sevgi, onlarla kurmadığımız sıcak ve samimi bağlar onların hayatlarında yalnızlık hissetmelerine yol açabilecektir ve kişileri mutsuz yaşanan bir hayatın kollarına atabilecektir. Böyle bir hayatta, yaşanan zorlukları da büyük ihtimalle sağlıklı olmayan başa çıkma biçimleri ile aşmaya çalışacakları için daha da zorlaşan bir hayat onları bekleyecektir.

Ebeveynlerin çocuklarıyla vakit geçirmeleri, birlikte aktiviteler yapmaları, ona değer verdiğini hissettirmesi, çocuğun duygusal olarak geçirdiği zor zamanlarında onun yanında olmasının bireyler için önemli olduğunu düşünmekteyiz.

Çalışmamızda yalnızlık ile başa çıkma biçimleri arasındaki ilişki, başa çıkma biçimlerinin 14 alt boyutu ile birlikte ayrı ayrı incelenmiştir. Bu yüzden özgün bir çalışma yürüttüğümüzü düşünmekteyiz.

Araştırmamız başka örneklem gruplarıyla ve daha çok katılımcıyla da yapılabilir. Başka örneklerle gerçekleştirilecek çalışmalar, hipotezlerin test edilebilirliğini ve ortaya çıkan bulguların genellenilebilirliğini mümkün kılabilir.

KAYNAKÇA

- Akfert, S. K., Çakıcı, E., Çakıcı, M. (2009). Üniversite öğrencilerinde sigara-alkol kullanımı ve aile sorunları ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10, 40-47.
- Akgündüz, S. (2006). *Örgütsel stres kaynaklarının çalışanların iş tatmini üzerindeki etkisi ve banka çalışanları için yapılan bir araştırma*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Akın, A. (2010). Self-compassion and loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2(3), 702-718.
- Aldwin, C. M. ve Revenson, T. A. (1987). Does coping help? A reexamination of the relation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(2), 337-348.
- Ali, A. (2012). Tanrı'ya sığınmak dini başa çıkma üzerine psiko-sosyal bir araştırma. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* , 6 (12) , 335-341
- Amirkhan, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The coping strategy indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 1066-1074.
- Armağan, A. (2014). Yalnızlık ve kişiler arası iletişim ilişkisi: Öğrenciler üzerinde bir araştırma. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(30), 27-43
- Arslan, A. (2016). *Onkoloji kliniklerinde tedavi gören hastalarda yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Atlam, D., H. Ve Yüncü, Z. (2017), Üniversitesi Öğrencilerinde Sigara, Alkol, Madde Kullanım Bozukluğu ve Ailesel Madde Kullanımı Arasındaki İlişki, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 20(3), 161-170
- Aydın, B. ve İmamoğlu, S. (2001). Stresle başa çıkma becerisi geliştirmeye yönelik grup çalışması, *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14, 41-52.
- Aysan, F. (1988). *Lise öğrencilerinin stress yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Fakültesi. Ankara.
- Bacanlı, H., Sürücü, M. ve İlhan, T. (2013). Başa çıkma stilleri ölçeği kısa formunun (BÇSÖ-KF) psikometrik özelliklerinin incelenmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(1), 81-96.
- Bahadır, E., Mökükcü, M. K.ve Kalender, B. (2008). *Madde kullanım bozukluğunun hükümlülerin benlik saygısı ve yalnızlık düzeylerine etkisinin incelenmesi: Samsun Vezirköprü M Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu Örneği*. FSM İlmî Araştırmalar İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi, 11, 137-149.

- Balaban, J. (2000). Temel eğitimde öğretmenlerin stres kaynakları ve başa çıkma teknikleri, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(7),188-195.
- Başer, N. (2018). *Lise öğrencilerinin gündelik sıkıntıları ve başa çıkma stratejilerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Batıgün, A. D. (2008). İntihar olasılığı ve cinsiyet: İletişim becerileri, yaşamı sürdürme nedenleri, yalnızlık ve umutsuzluk açısından bir inceleme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23 (62), 65-75
- Berkel, H. V. (2009). *The relationship between personality, coping styles ans stress, anxiety and depression*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). University of Canterbury.
- Bıyık, N. (2004). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık duygularının kişisel ve sosyal özellikleri, öfke eğilimleri açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Broom, D.M. (2001). *Coping, stress and welfare*. In: Coping with Challenge: Welfare in Animals including Humans. D.M. Broom (Ed.) 1-9. Berlin: Dahlem University Press
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum* (14. Baskı). Ankara: Pegem Akademi
- Cacioppo, J. T., Ernst, J. M., Burleson, M. H., McClintock, M. K., Malarkey, W. B., Hawkley, L. C., Kowalewski, R. B., Paulsen, A., Hobson, J. A., Hugdahl, K., Spiegel D. ve Berntson, G.G. (2000). Lonely traits and concomitant physiological processes: the MacArthur social neuroscience studies. *International Journal of Psychophysiology*, 35(2-3), 143-154.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Berntson, G. G., Ernst, J. M., Gibbs, A. C., Stickgold, R., & Hobson, J. A. (2002). Do lonely days invade the nights? Potential social modulation of sleep efficiency. *Psychological Science*, 13, 384 –387.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Ernst, J. M., Burleson, M., Berntson, G. G., Nouriani, B. ve Spiegel, D. (2006). Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective. *Journal of Research in Personality*, 40(6), 1054–1085.
- Calabrese, R. L. ve Schumer, H. (1986). The effects of service activities on adolescent alienation. *Adolescence*, 21(83), 675-687.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100.
- Carver, C. S. ve Scheier, M. F. (1994). Situational Coping and Coping Dispositions in a Stressful Transaction, *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(1), 184-195.

- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Cheng, H. ve Furnham, A. (2002). Personality, peer relations, and self-confidence as predictors of happiness and loneliness. *Journal of Adolescence*, 25, 327-339.
- Compas, B. E. (1987). Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, 101(3), 393-403.
- Coşan, D. (2014). An evaluation of loneliness. *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences*, 1, 103-110.
- Cutrona, C. E. (1982). Nonpsychotic postpartum depression: A review of recent research. *Clinical Psychology Review*, 2(4), 487-503
- Çeçen, A. R. (2008). Öğrencilerin cinsiyetlerine ve anababa tutum algılarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), 415-431.
- De Carlo, L. T. (1997). On the meaning and use of kurtosis. *Psychological Methods*, 2, 292-307.
- DeLongis A. ve Holtzman, S. (2005). Coping in Context: The role of stress, social support, and personality in coping, *Journal of Personality*, 73, 1633–1656.
- Demers, L., Robichaud, L., Gelinas, I., Noreau, L. ve Desrosiers, J. (2009). Coping strategies and social participation in older adults. *Journal of Gerontology*, 55, 233-239
- Demir. A., (1989). UCLA yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7-23.
- Demir, A. (1990). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini etkileyen bazı etmenler* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Demirbaş, B. ve Haşit, G. (2016) İşyerinde yalnızlık ve işten ayrılma niyetine etkisi: akademisyenler üzerine bir uygulama, *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(1),137-158.
- Dereli, F., Koca, B., Demircan, S. ve Tor, N. (2010). Bir huzurevinde kalan yaşlıların yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Yeni Tıp Dergisi*, 27, 93-97.
- Duru, E. (2008). Yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bağlılığın rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23 (61), 15-24.

- Duy, B. (2003). *Bilişsel-davramışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Duyan, V., Duyan G. Ç., Çifçi E. G., Sevin Ç., Erbay E., İkizoğlu M. (2008). Lisede okuyan öğrencilerin yalnızlık durumlarına etki eden değişkenlerin incelenmesi, *Eğitim ve Bilim*, 33(150), 28-41.
- Ekşi, H. (2001). *Başa çıkma, dini başa çıkma ve ruh sağlığı arasındaki ilişki üzerine bir araştırma: Eğitim, İlahiyat ve Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin karşılaştırılması*, (Yayımlanmamış doktora tezi), Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Erci, B. (1999). Lise öğrencilerinde madde bağımlılığı ve etkileyen ailesel faktörler, *Atatürk Üniv. Hemşirelik Yüksekokul Dergisi*, 2(1), 83-94.
- Erdoğan, M. Y. Ve Gündoğmuş, G. (2020), Yalnızlık düzeyinin yordanmasında anne baba tutumları ve okul tükenmişliğinin rolü, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 31, 158-168.
- Erözkan, A. (2009). Ergenlerde yalnızlığın yordayıcıları. *Elementary Education Online*, 8(3), 809-819.
- Ercan, T. (2017). *Tek başına olma ve tek başına olmayı tercih etmenin yalnızlık, yaşamda anlam ve utangaçlıkla ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Folkman, S. (2010). Stress, coping, and hope. *Psycho-Oncology*, 19, 901-908.
- Folkman S. ve Lazarus R. S. (1985), If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A. ve Gruen, R. J (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992-1003.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J. ve DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571-579.
- Folkman, S. ve Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(6), 647-654.
- Frankenhaeuser, M. (1981). Coping with stress at work, *International Journal of Health Services*, 11(4), 491-510.
- Gashi, F. (2020). Koronavirüse yakalanmış kişilerde tedavi döneminde dini başa çıkmanın etkisi. *Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 7(1), 51-535.

- Geçtan, E. (1998). *İnsan olmak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- George, D. ve Mallery, M. (2010). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference*, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson.
- Gerson, A. C. ve Perlman, D. (1979). Loneliness and expressive communication. *Journal of Abnormal Psychology*, 88(3), 258-261
- Gierveld, J. D., Tilburg, T. ve Dykstra, P. A. (2006), *Loneliness and social isolation*. Vangelisti, A. ve Perlman, D. (Ed.), *Cambridge handbook of personal relationships* (485-500). Cambridge: Cambridge University Press.
- Glanz, K., ve Schwartz, M. D. (2008). *Stress, coping, and health behavior*. In K. Glanz, B. K. Rimer, ve K. Viswanath (Eds.), *Health behavior and health education: Theory, research, and practice* (p. 211–236). Jossey-Bass.
- Gökçen, B., Laçın, D. ve Yalçın, İ. (2019). Üniversite öğrencilerinde öz-yeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esnekliği yordama düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(2), 358-371.
- Groeneveld, R. A., Meeden, G. (1984). Measuring skewness and kurtosis: their place in research reporting. *Educational and Psychological Methods*, 2, 292-307.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91-109.
- Güler, A. (2013). *Örgütsel stres ve sağlık çalışanlarında örgütsel stresle başa çıkma yolları (Sernisar Devler Hastanesi Örneği)*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gün, E. (2012). *Stresle başa çıkma bilişsel süreçler ve dindarlık üzerine bir inceleme*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Bursa.
- Günay, M. (2015). Yalnızlık ve birliktelik arasında insan ilişkileri. *Temaşa Erciyes Üniversitesi Felsefe Bölümü Dergisi*, 3, 98-105.
- Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y., Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi, *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 25-42.
- Hawley, L. C., Burleson, M. H., Berntson, G. G., & Cacioppo, J. T. (2003). Loneliness in everyday life: Cardiovascular activity, psychosocial context, and health behaviors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(1), 105–120.
- Hawley, L. C. ve Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40, 218–227.
- Heinrich, L. M. ve Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695–718

- Hopkins, K. D., Weeks, D. L. (1990). Tests for normality and measures of skewness and kurtosis: Their place in research reporting. *Educational and Psychological Measurement*, 50, 717-729.
- Jones, W. H., Freemon, J. E. ve Goswick, R. A. (1981). The persistence of loneliness: Self and other determinants. *Journal of Personality*, 49, 27-48
- Jones, W. H. Hobbs, S. A. ve Hockenbury, D. (1982). Loneliness and social skill deficits. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(4), 682-689.
- Karaduman, M. (2013). *İş yaşamında yalnızlık algısının örgütsel vatandaşlık davranışı ile ilişkisi ve öğretmenler üzerinde bir uygulama* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Bursa.
- Kızılgeçit, M. (2011). *Yalnızlık, umutsuzluk ve dindarlık ilişkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Koçhan, A. (2019). *Engelli çocuğa sahip ebeveynlerin stres düzeyi, stresle başa çıkma tarzları, hastalık yükü alguları ve bilgece farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Koenig, H. G. (2001). Religion and medicine II: religion, mental health and related behaviors. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 31(1), 97-109.
- Kozaklı, H. (2006). *Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık ve Sosyal Destek Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Köse, E. (2006). *Liseli ergenlerde kişilik ve sosyal desteğin yalnızlığa olan etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Laal, M. ve Aliramaie, N. (2010). Nursing and coping with stress. *International Journal of Collaborative Research on Internal Medicine & Public Health*, 2(5), 168-181.
- Lamm, H. ve E. Stephan (1987). Loneliness Among German University Students: Some Correlates. *Social Behavior and Personality*, 15(2), 161-164.
- Long, C. R. ve Averill, J. R. (2003). Solitude: An exploration of benefits of being alone. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 33(1), 21-44.
- Long, C. R., Seburn, M., Averill, J.R. ve More, T. M. (2003). Solitude experiences: Varieties, settings, and individual differences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(5), 578-583.
- Luder, W., Sharkey, S. ve Mummery, K. (2003). A community survey of loneliness. *Journal of Advanced Nursing*, 46(1), 88-94.

- Mert, A. ve Özdemir, G. (2018), Yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığına etkisi. *Uluslararası Toplum Araştırma Dergisi*, 8(1), 88-107.
- Michela, J. L., Peplau, L. A. ve Weeks, D.G. (1982). Perceived dimensions of attributions for loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(5), 929-936.
- Moors, J. J. A. (1986). The meaning of kurtosis: Darlington reexamined. *The American Statistician*, 40, 283-284.
- Nicholls, A. R. ve Polman, R. C. J. (2007). Coping in sport: A systematic review, *Journal of Sports Sciences*, 25(1), 11-31.
- Odacı, H., (2004). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma biçimlerinin yalnızlık düzeyleri ile ilişkisi. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 12, 217-224.
- Oruç, T. (2013). *Üniversite öğrencilerinde psikososyal değişkenlere göre yalnızlık ile otomatik düşünceler ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Özbay, Ö. (2007). Üniversite öğrencileri arasında din ve sosyal sapma. *C. Ü. Sosyal Bilimler Dergisi*, 31 (1), 1-24.
- Özdemir, H. ve Tatar, A. (2019). Genç yetişkinlerde yalnızlığın yordayıcıları: depresyon, kaygı, sosyal destek, duygusal Zeka. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 1(2), 93-101.
- Özodaşık, M. (1989). *Yalnızlığın çeşitli değişkenlerle ilişkisi (Atılganlık, durumluk-süreklilik kaygı, depresyon ve akademik başarı)*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Pearlin, L. I ve Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19(1), 2-21.
- Pehlivan, B. (2017). *Üniversite öğrencilerinin yeme tutum inançları, bağlanma stilleri, yalnızlık düzeylerinin yeme tutumu üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Pennebaker, J. W., Colder, M. ve Sharp, L. K. (1990). Accelerating the coping process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(3), 528-537.
- Peplau, L. A., ve Perlman, D. (1979). *Blueprint for a social psychological theory of loneliness*. In M. Cook ve G. Wilson, (Ed.), *Love and attraction* (88-108) Oxford, England: Pergamon Press.
- Perlman, D. ve Peplau, L. A. (1981). *Toward a social psychology of loneliness*. In R. Gilmour & S. Duck (Ed.), *Personal relationships, 3: Personal relationships in disorder*. London: Academic Press.
- Rogers, C. R. (2003). *Etkileşim grupları* (Çev: H. Erbil). İstanbul: Doruk Yayınları.

- Rokach, A. (2004). Loneliness then and now: Reflections on social and emotional alienation in everyday life. *Current Psychology*, 23, 24-40.
- Roth, S. ve Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, 41(7), 813–819.
- Rubinstein, C., Shaver, P. ve Peplau, L. A. (1979). Loneliness. *Human Nature*, 2, 59–65.
- Russell, D., Peplau, L. A. ve Ferguson, M. L. (1978). Developing a Measure of Loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290-294.
- Sağlam, Z. (2005). *Acil servis hemşirelerinin stres kaynakları ve başa çıkma yöntemlerinin belirlenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Sayın, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinin öz anlayış, kendini affetme ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiler örüntüsü: Bir yol analizi çalışması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Selçukoğlu Z. (2001). *Araştırma görevlilerinde tükenmişlik düzeyi ile yalnızlık düzeyi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Shaver, P. R., & Brennan, K. A. (1991). *Measures of depression and loneliness*. In J. P. Robinson, P. R. Shaver, & L. S. Wrightsman (Ed.), *Measures of personality and social psychological attitudes: Measures of social psychological attitudes* (Vol. 1, s. 195–289). San Diego, CA: Academic Press.
- Stokols, D. (1975). Toward a psychological theory of alienation. *Psychological Review*, 82(1), 26-44.
- Süngü, H. (2014), Üniversite öğrencilerinin zararlı madde kullanımına ilişkin tutumları. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(26), 167-194
- Tavlı, F. ve Ünsal, G. (2016). Fabrika çalışanlarının stres kaynakları ve stresle başa çıkma tutumlarının değerlendirilmesi. *G.O.P. Taksim E.A.H* 2(1), 9-15.
- Taylor, S. E. ve Stanton, A. L. (2007). Coping resources, coping processes, and mental health. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3, 377-401.
- Turan, Y. (2018). Yalnızlıkla başa çıkma: Yalnızlık, dini başa çıkma, dindarlık, hayat. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 22 (1), 395-434.
- Tüfekçi, B. (2018). *Bir iş yeri çalışanlarında yalnızlık, depresyon ve tükenmişliğin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Tzouvara, V., Papadopoulos, C. ve Randhawa, G. (2015). A narrative review of the theoretical foundations of loneliness. *British Journal of Community Nursing*, 20, 329–334
- Uzuner, M. E. Ve Karagün, E. (2014). Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 27, 107-120.
- Vural, C. (2016). *Tükenmişlik sendromu ve başa çıkma stratejileri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Wilson, R. S., Krueger, K. R., Arnold, S. E., Schneider, J. A., Kelly, J. F., Barnes, L. L., Tang, Y. ve Bennett, D. A. (2007). Loneliness and risk of alzheimer disease. *Archives of General Psychiatry*, 64(2), 234-240.
- Yahyaoglu, R. (2007). *Yalnızlık psikolojisi: Kurt kapaından huzur limanına*. İstanbul: Nesil Yayınları.
- Yakut, S. Certel, H. (2016). Öğretmenlerde yalnızlık düzeyinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(11), 69-94.
- Yalçın, M., Eşsizoglu, A., Akkoç, H., Yaşan, A. ve Gürgen, F. (2009). Dicle Üniversitesi Öğrencilerinde Madde Kullanımını Belirleyen Risk Faktörleri. *Klinik Psikiyatri*, 12, 125-133.
- Yalom, I. (1999). *Varoluşçu Psikoterapi*, (Çev. Z. İyidoğan Babayiğit). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Yaşar, M. R. (2007). Yalnızlık. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 237-260.
- Yıldırım, B., Engin, E. ve Yıldırım, S. (2011). Alkol ve madde bağımlılarında yalnızlık ve etki eden faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2(1), 25-30
- Yıldız, M. ve Kılıç, M. E. (2018). Yetiştirme yurdunda kalmış bireylerde yalnızlık ve sosyal bütünleşme düzeylerinin bazı sosyo-demografik özellikler bakımından incelenmesi. *Uluslararası İnsan Çalışmaları Dergisi* 1(2), 394-409.
- Yılmaz, M. F. (2018). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını açıklamaya yönelik model sınaması: Utangaçlık, benlik saygısı, yalnızlık ve algılanan sosyal desteğin etkileri* (Yayımlanmamış doktora tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Yılmaz, E. , Yılmaz, E. Karaca, E. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi, *Genel Tıp Derg* 18(2), 71-79.
- Yurtsever, H. (2009). *Kişilik özelliklerinin stres düzeyine etkisi ve stresle başa çıkma yolları: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Yüksel, F. (1991). *İçsel ya da dışsal denetimli olmanın ve bazı değişkenlerin üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Zafer, H. (2007). *Dini yaşantıda inziva* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.



EKLER

EK- A

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın katılımcılar,

Aşağıda sizi tanımamıza yönelik bazı sorular bulunmaktadır. Sorulara içtenlikle cevap vermeniz araştırmanın güvenilirliği açısından önem taşımaktadır. Test üzerinde kimliğinizi belirten herhangi bir soru bulunmamaktadır. Bu nedenle her soru için mümkün olduğunuzca samimi bir şekilde size uyan cevabı işaretleyiniz. Lütfen her maddeyi cevaplandığınızdan emin olun. Katılımınız için teşekkür ederim.

Çalışmaya katılmayı onaylıyorum. Evet Hayır

1. Kaç yaşındasınız?

18-25 26-30 31-35 36-40 41 ve üzeri

2. Çalışma durumunuz nedir? Çalışıyorum Çalışmıyorum

3. Maddi gelirinizden memnun musunuz? Evet Hayır

4. Bilinen bir rahatsızlığınız var mı (bedensel ya da tıbbi)? Evet Hayır

5. Herhangi bir dine inanır mısınız? Evet Hayır

6. Annenizin eğitim durumu nedir?

Okur-yazar değil Okur -yazar İlkokul mezunu Ortaokul mezunu

Lise mezunu Üniversite mezunu Yüksek lisans ve üzeri

7. Babanızın eğitim durumu nedir?

Okur-yazar değil Okur -yazar İlkokul mezunu Ortaokul mezunu

Lise mezunu Üniversite mezunu Yüksek lisans ve üzeri

8. Eğitim durumunuz nedir?

Okur-yazar değil Okur -yazar İlkokul mezunu Ortaokul mezunu

Lise mezunu Üniversite mezunu Yüksek lisans(uzman statüsü) ve üzeri

9. Medeni haliniz? Evli Bekâr Diğer

10. Eşinizin eğitim durumu nedir?

Okur-yazar değil Okur -yazar İlkokul mezunu Ortaokul mezunu

Lise mezunu Üniversite mezunu Yüksek lisans(Uzman statüsü) ve üzeri

11. Anneniz yaşıyor mu? Evet Hayır ise (Ölüm Yılı.....)

12. Babanız yaşıyor mu? Evet Hayır ise (Ölüm Yılı.....)

13. Babanızın bilinen bir rahatsızlığı var mı(bedensel ya da tıbbi)? Evet Hayır

14. Annenizin bilinen bir rahatsızlığı var mı(bedensel ya da tıbbi)? Evet Hayır

15. Ailenizden hiç şiddet gördünüz mü? Evet Hayır

16. Herhangi ciddi bir kaza veya yaralanma yaşadınız mı? Evet Hayır

17. Annenizle olan duygusal bağı nasıl tanımlarsınız?

Yok Zayıf Orta İyi Çok iyi

18. Babanızla olan duygusal bağı nasıl tanımlarsınız?

Yok Zayıf Orta İyi Çok iyi

19. Kardeşiniz/kardeşlerinizle olan duygusal bağı nasıl tanımlarsınız? (Kardeşiniz yoksa soruyu cevaplamayınız.)

Yok Zayıf Orta İyi Çok iyi

20. Anneniz ile babanız ayrıldı mı? (Ayrıldıysa ne zaman?)

Evet (Ayrılma yılı) Hayır

21. Hayatınızı önemli derecede etkileyen bir olay yaşadınız mı?

Hayır Taciz Aldatılma Dolandırılma Ölüm tehlikesi Diğer

22. Kendinize güveninizi nasıl tanımlarsınız?

- Güvenim yoktur
 Biraz güvenirim
 Orta düzeyde güvenirim
 Güvenim tamdır

23. Şüpheli biri misinizdir?

- Hiç
 Hafif
 Orta
 Çok

24. Hedef belirlemede ve bu hedefleri hayata geçirmede başarılı mısınız?

- Hiç
 Hafif
 Orta
 Çok

25. Sözel iletişim kurmada başarılı mısınız?

- Hiç
- Hafif
- Orta
- Çok



UCLA Yalnızlık Ölçeği	Ben bu durumu HİÇ Yaşamadım	Ben bu durumu NADİREN Yaşarım	Ben bu durumu BAZEN Yaşarım	Ben bu durumu SİK SİK Yaşarım
1. Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.				
2. Arkadaşım yok				
3. Başvurabileceğim hiç kimse yok.				
4. Kendimi tek başınaymışım gibi hissetmiyorum				
5. Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum.				
6. Çevremdeki insanlarla birçok ortak yönüm var				
7. Artık hiç kimseyle samimi değilim.				
8. İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılıyor.				
9. Dışa dönük bir insanım.				
10. Kendime yakın hissettiğim insanlar var.				
11. Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum.				
12. Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.				
13. Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor.				
14. Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.				
15. İstedğim zaman arkadaş bulabilirim.				
16. Beni gerçekten anlayan insanlar var.				
17. Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.				
18. Çevremde insanlar var ama benimle değil.				
19. Konuşabileceğim insanlar var.				

20. Derdimi anlatabileceğim insanlar var.				
--	--	--	--	--



BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ ÖLÇEĞİ

<p>Açıklama: Bu ölçek yardımıyla insanların günlük yaşamlarında güç veya bunaltı verici olaylarla ya da sorunlarla karşılaştıkları zaman nasıl tepki verdiklerini araştırmayı amaçlıyoruz. İnsanların karşılaştıkları sorunlarla baş etmelerinin çok sayıda yolu olabilir. Ancak yine de siz seçenekleri bir sorunla karşılaştığınızda genel olarak ne yaptığınızı ya da nasıl davrandığınızı düşünerek işaretlemeye çalışın. Seçenekleri işaretlerken bir öncekinden bağımsız düşünmeye özen gösteriniz. Seçenekleri işaretlerken aşağıda belirtilen puanlamayı kullanınız.</p> <p>1. Asla böyle bir şey yapmam 2. Çok az böyle yaparım 3. Orta derecede böyle yaparım 4. Çoğunlukla böyle yaparım</p>	1. Asla böyle bir şey yapmam	2. Çok az böyle yaparım	3. Orta derecede böyle yaparım	4. Çoğunlukla böyle yaparım
1. Sorunla karşılaştığımda moralim bozulur ve duygularımı dışarıya yansıtırım.				
2. Bu olay hakkında daha az düşünmek için sinemaya giderim ya da TV seyredirim.				
3. Olay hiç olmamış gibi davranırım.				
4. Bununla baş edemeyeceğimi kabul eder ve denemekten vazgeçerim.				
5. Olayın gerçekten olduğu fikrine kendimi alıştıırım.				
6. Allah'tan yardım isterim.				
7. Söz konusu sorunla ilgili şakalar yaparım.				
8. Şartlar uygun olana kadar bu konuda hiç bir şey yapmam.				
9. Ne hissettiğimi birilerine anlatırım.				
10. Amacıma ulaşmaya çabalamaktan hemen vazgeçerim.				
11. Soruna odaklanabilmek için diğer etkinliklerimi bir tarafa bırakırım.				
12. Alkol ya da sakinleştirici alarak bir süre kendimi kaybedip olanları unutmaya çalışırım.				
13. Duygularımı dışarı vururum.				
14. Daha olumlu taraflarını görebilmek için sorunu başka bir açıdan ele almaya çalışırım.				
15. Sorunla ilgili somut bir şeyler yapabilen kişilerle konuşurum.				
16. Ne yapmam gerektiği konusunda bir strateji geliştirmeye çalışırım.				

17. Sorunu çözmeye odaklanır ve eğer gerekirse yapmam gereken diğer şeyleri bir süre kendi haline bırakırım.				
18. Başkasının sempatisini ve anlayışını kazanmaya çalışırım.				
19. Sorunla daha az meşgul olmak için alkol ya da ilaç almaya çalışırım.				
20. Sorunla ilgili şaka yaparım.				
21. Olayların iyi yanını görmeye çalışırım.				
22. Sorunun en iyi nasıl ele alınabileceğini düşünürüm.				
23. Sorun gerçekte olmamış gibi davranırım.				
24. Sorun olan şeyleri aklımdan atmak için bir şeyler yapmaya ya da başka türlü etkinliklere yönelirim.				
25. Böyle bir şeyin olduğu gerçeğini kabul ederim.				
26. Benzer durumlarla karşılaşan kişilere bu durumda ne yaptıklarını sorarım.				
27. Dini inancımda huzur bulmaya çalışırım				
28. Bir şeyler yapmak konusunda kendimi uygun ve doğru zamanı beklemeye zorlarım.				

