

**ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
PROGRAMI**

ÇOCUKLARDA TEK BAŞINA OLMA

DOKTORA TEZİ

TUNAHAN ERPAY

**ANKARA
HAZİRAN, 2022**



**ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
PROGRAMI**

ÇOCUKLARDA TEK BAŞINA OLMA

DOKTORA TEZİ

TUNAHAN ERPAY

DANIŞMAN: DOÇ. DR. GÖKHAN ATİK

**ANKARA
HAZİRAN, 2022**

Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

Tunahan ERPAY adlı öğrencinin hazırladığı “Çocuklarda Tek Başına Olma” başlıklı bu çalışma Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı’nda jüri üyelerince oy birliği ile **Doktora Tezi** olarak kabul edilmiştir.

	<u>Jüri Üyeleri</u>	<u>İmza</u>
Başkan	Prof. Dr. Şerife Işık	
Üye	Prof. Dr. İlhan Yalçın	
Üye	Doç. Dr. İbrahim Keklik	
Üye	Doç. Dr. Gökhan Atık	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Tansu Mutlu Çaykuş	

ONAY

Bu tez Ankara Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Öğretim Yönetmeliği’nin ilgili maddeleri uyarınca, jüri üyeleri tarafından 24/6/2022 tarihinde, Enstitü Yönetim Kurulunca .../.../20... tarihinde kabul edilmiştir.

.....

Prof. Dr. İlhan YALÇIN
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgileri akademik yazım kurallarına uygun biçimde raporlaştırdığımı ve bunları etik ilkelere (atıfta bulunulan tüm yapıtlara kaynaklarda yer verilmesi, tezde kullanılan bilgi ve belgelere resmi yollarla ulaşılması ve bunların aslı bozulmadan kullanılması vb.) uygun olarak elde ettiğimi ve sunduğumu bildiririm.

Tunahan ERPAY

ÖZET

ÇOCUKLARDA TEK BAŞINA OLMA

ERPAY, Tunahan

Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Gökhan ATİK

Haziran, 2022, xvi + 180 Sayfa

Bu çalışmanın amacı çocuklarda tek başına olma olgusunun derinlemesine araştırılmasıdır. Bu doğrultuda karma model araştırma yürütülmüş olup nitel veriler, nicel verilerle desteklenmiştir. Araştırmanın nitel boyutunda 12 çocuk ve 14 ebeveynle görüşmeler yürütülmüştür. Görüşmeler yorumlayıcı fenomenolojik yaklaşım ile analiz edilmiştir. Araştırmanın nitel boyutu sonucunda çocukların tek başına olma yaşantılarını rahatlama-yenilenme, özgürlük, yaratıcılık, hoşça vakit geçirme (hobilerle ilgilenme), kendini zenginleştirme, konsantrasyon-planlama, yalnızlık, can sıkıntısı, korku ve hayal kurma boyutlarında yaşadıkları bulunmuştur. En sık yaşanan boyutlar olaraksa hoşça vakit geçirme ve rahatlama-yenilenme ortaya çıkmıştır. Çocukların tek başına olma yaşantılarının işlevselliğini ve verimliliğini etkileyen değişkenler olaraksa, tek başına geçirilen süre, gönüllülük-zorunluluk/olumsuz kaynaklı tek başınalık durumu, farklı hobiler ya da imkânlar, arkadaş ve aile ile iletişimin kalitesi, gelişim dönemi/diğer görevler, aile kültürü ve model olma belirlenmiştir. Çocukların bu dönemde tek başına zaman geçirmeden önce arkadaşlarıyla ve aileleriyle zaman geçirmeye öncelik verdiği bulunmuştur. Ebeveynlerle yapılan görüşmeler sonucundaysa, ebeveynlerin kendi tek başına olma zamanlarını nasıl yaşadıkları ve çocuklarının tek başına zaman geçirmelerini nasıl anlamlandırdıkları ortaya konulmuştur. Araştırmanın nicel boyutunda öncelikle Çocuklar İçin Sosyal Tercih Ölçeği Türkçeye uyarlanmıştır. Daha sonrasında nitel bulgular ve alanyazın doğrultusunda oluşturulan anket formu, Çocuklar İçin Sosyal Tercih Ölçeği ve Çocuklar İçin Yaşam Doyumu Ölçeği ile araştırmanın nicel boyutunun verileri toplanmıştır. Toplamda 1160 veri üzerinden çoklu uyum analizi yürütülerek değişkenlerin kategorileri arasındaki ilişkiler üzerinden farklı profiller belirlenmiştir. Çocukların tek başına olmayı yaşama yapısına göre dört farklı profil ortaya konulmuştur.

Bu profiller nitel boyutta elde edilen çocuklarda tek başına olmanın yapısının daha yüksek oranda sağlıklı olduğu bulgusu ve çocuklarda tek başına olmanın yapısını etkileyen faktörleri doğrulanmıştır.

Anahtar Sözcükler: Çocuklarda tek başına olma, tek başına olma, tek başınalık, yalnızlık, yaşam doyumu.



ABSTRACT

SOLITUDE IN CHILDREN

ERPAY, Tunahan

Doctoral Dissertation, Department of Educational Sciences

Supervisor: Doç. Dr. Gökhan ATİK

Haziran, 2022, xvi + 180 Pages

The aim of this study is to deeply investigate the phenomenon of solitude in children. In this direction, mixed model research was carried out and qualitative data were supported by quantitative data. In the qualitative aspect of the study, interviews were conducted with 12 children and 14 parents. The interviews were analyzed with an interpretative phenomenological approach. As a result of the qualitative dimension of the study, it was found that the children lived their experiences of solitude in the dimensions of relaxation-renewal, freedom, creativity, recreation (interest in hobbies), self-enrichment, concentration-planning, loneliness, boredom, fear and daydreaming. Recreation and relaxation-renewal emerged as the most frequently experienced dimensions. The variables that affect the functionality and efficiency of children's experiences of solitude are time spent solitude, volunteering-obligation/negative based solitude, different hobbies or opportunities, quality of communication with friends and family, developmental period/other tasks, family culture and being a model. It has been found that children prioritize spending time with their friends and family rather than spending time in solitude in this period. As a result of the interviews with the parents, it was revealed how the parents lived their solitude and how they made sense of their children's solitude. In the quantitative aspect of the study, initially, Child Social Preference Questionnaire was adapted into Turkish. Then, the data of the quantitative dimension of the research were collected with the questionnaire form created in line with the qualitative findings and the literature, Child Social Preference Questionnaire and the Satisfaction with Life Scale adapted for Children. Multiple correspondence analysis was carried out on 1160 data, and different profiles were determined based on the relationships between the categories of the variables. Four different profiles have been put forward

according to the nature of children's solitude. These profiles, obtained in the qualitative dimension, confirmed the finding that the structure of solitude in children is commonly healthy and the factors affecting the structure of solitude in children.

Key Words: Solitude, solitude in children, loneliness, life satisfaction.



ÖNSÖZ

Bir kişinin kendisini diğerlerinden uzak ve yabancılaşmış hissetmesi kişinin kendisi ve toplum adına birçok probleme yol açabilmektedir. Yalnızlık olarak atfedilen bu durumun yanında, kişinin kendisini genellikle mutlu, huzurlu ve tatminkar hissettiği tek başına olma durumunda kendini keşfetme, farklı yönlerini ve içinde bulunduğu var oluşu sorgulama ön plandadır. Çocuklarda tek başına olma yaşantısı ise, çocuğun kişiliğini keşfetmesi ve kendi bireyselliğini sağlıklı bir biçimde oluşturması için gerekli görülmektedir. Aksi durumda tek başına geçirdiği zamanda bu zamanı verimli ve işlevsel geçirme konusunda kendisini geliştirememiş veya buna imkan bulamamış bir çocuk, birçok gelişimsel ve dönemsel sorunun içine düşebilir ve bu da hem kendi geleceği hem de toplumun geleceği adına sorunlara yol açabilir. Bu nedenle bu araştırma çocukların tek başına olma yaşantılarını birçok yönden araştırmayı konu edinmektedir. Çocuklarda bu yaşantının nasıl yaşandığı, nasıl anlamlandırıldığı, bu yaşantının işlevselliğine ve verimliliğine etki eden faktörlerin neler olduğu ayrıntılarıyla ortaya konulmuştur. Ayrıca ailenin çocuklar üzerindeki yadsınamaz etkisi düşünüldüğünde ailelerin de çocuklarının tek başına olma yaşantılarına bakış açısı ve ilgili diğer durumlar üzerine odaklanılmıştır.

Doktora tezim süresince çalışmamı geliştirmemde yardımcı olan, tutum, davranışları ve bakış açılarıyla bana örnek bir kişi olarak model olan danışmanım Doç. Dr. Gökhan Atık hocama sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca tezin son aşamasına gelmesi için değerli görüş ve önerileriyle süreçte bana çok kıymetli geri bildirimlerde bulunan jüri üyeleri Doç. Dr. İbrahim Keklik ve Prof. Dr. İlhan Yalçın hocalarıma çok teşekkür ederim. Tez savunmamda yer alan ve bu çalışmanın daha da olgunlaşması adına kıymetli dönütler sağlayan Prof. Dr. Şerife Işık ve Dr. Öğr. Üyesi Tansu Mutlu Çaykuş hocalarıma ayrıca çok teşekkür ederim. Araştırmanın farklı aşamalarında çok kıymetli destekler sunan okul psikolojik danışmanları Ceyda Karamanlı, Şenay Baltürk'e ve Arş. Gör. Muharrem Şengül'e içten teşekkürlerimi sunarım. Bununla birlikte tez süresince farklı aşamalarda destek sağlayan arkadaşlarım Esmâ Daşcı ve Aslı Aşçıoğlu Önal'a teşekkürlerimi iletirim. Tez çalışmam süresince Ankara Üniversitesinde bana sıcak ve anlayışlı bir ortam sunan bölüm hocalarıma ve çalışma arkadaşlarıma destekleri için teşekkür ederim. Ayrıca tez sürecinde bana olan inancını ve desteklerini sunan aileme ve arkadaşlarıma da çok teşekkür ederim.

Bu tezin tek başına olmayı verimsiz yaşayan ve bu yaşantının daha olumlu yönlerini deneyimleme gereksinimi duyan çocuklar ve hatta yetişkinler için yardımcı olabilmesini, onların yaşantısını daha verimli geçirebilmesi için belli derece katkı sağlamasını umuyorum.



İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BİLDİRİMİ.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
ÖNSÖZ	viii
İÇİNDEKİLER.....	x
TABLolar DİZİNİ.....	xiv
ŞEKİLLER DİZİNİ	xv
KISALTMALAR/SİMGELER	xvi
BÖLÜM 1	1
GİRİŞ.....	1
Problem.....	1
Amaç.....	7
Araştırmanın Nitel Boyutunun Amaçları.....	7
Araştırmanın Nicel Boyutunun Amaçları	7
Önem.....	8
Sınırlılıklar	13
Tanımlar.....	13
BÖLÜM 2.....	15
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	15
Tek Başına Olma ve Tek Başlılığın Yapısı.....	15
Çocuklarda Tek Başına Olma	18
Çocuklarda Tek Başına Olmanın Faydaları.....	20
Tek Başına Olmadan Farklılaşan Kavramlar.....	22
Yalnızlıktan Farklılaşan Yönler.....	22
Sosyal Kaygıdan Farklılaşan Yönler	23
Utangaçlıktan Farklılaşan Yönler	25
Dışlanmadan Farklılaşan Yönler	26
Çocuklarda Yaşam Doyumu ve Tek Başına Olma	27
Çocukluk Döneminde Tek Başlılık Deneyiminin Değişimi	28
Tek Başına Olmanın Verimliliğini Etkileyen Faktörler	30
BÖLÜM 3.....	37
YÖNTEM.....	37
Araştırmanın Modeli.....	37
Araştırmanın Nitel Bölümü	37
Nitel Bölümün Katılımcıları	38
Nitel Veri Toplama Araçları	38
Çocuklar İçin Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu	38
Anne-Babalar İçin Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu.....	38
Nitel Verilerin Toplanması	39

Nitel Verilerin Çözümlemesi	39
Araştırmanın Nicel Bölümü.....	41
Nicel Bölümün Katılımcıları	41
Nicel Veri Toplama Araçları	42
Anket Formu	42
Çocuklar İçin Sosyal Tercih Ölçeği (ÇİSTÖ).....	42
Çocuklar İçin Sosyal Tercih Ölçeğinin Türkçeye Uyarlama Çalışması.....	42
Çocuklar İçin Sosyal Tercih Ölçeğinin Nicel Çalışma Üzerinden Geçerlik ve Güvenirliğinin İncelenmesi	45
Çocuklar İçin Yaşam Doyumu Ölçeği	46
Nicel Verilerin Toplanması	46
Nicel Verilerin Çözümlemesi	47
BÖLÜM 4.....	51
BULGULAR VE YORUMLAR	51
Araştırmanın Nitel Bulguları	51
Çocuklarla Yapılan Görüşmeler Sonucunda Ortaya Çıkan Bulgular	51
Ana Tema: Günlük Süre–Sürenin Algılanma Tarzı.....	52
Ana Tema: Çocukların Tek Başına Olma Boyutları	54
Rahatlama	55
Özgürlük.....	57
Yaratıcılık.....	57
Hoşça Vakit Geçirme (Hobilerle İlgilenme)	58
Kendini Zenginleştirme	59
Konsantrasyon–Planlama	60
Yalnızlık	61
Can Sıkıntısı	62
Korku.....	63
Hayal Kurma	64
Ana Tema: Tek Başınalığın Verimliliğini Etkileyen Unsurlar	65
Tek Başına Geçirilen Süre.....	65
Gönüllülük-Zorunluluk/Problemlilik	66
Farklı Hobiler ya da İmkanlar	68
Arkadaş ve Aile ile İletişimin Kalitesi	70
Gelişim Dönemi/Diğer Görevler	72
Aile Kültürü ve Model Olma.....	73
Ana Tema: Tek Başınalık/İlişkisel Etkililik Eğilimleri	75
Arkadaşlarla İlişki Kurma Eğilimi	76
Aileyle İlişki Kurma Eğilimi	77
Tek Başına Olma Eğilimi	78
Ebeveynlerle Yapılan Görüşmeler Sonucunda Ortaya Çıkan Bulgular.....	79
Ana Tema: Ebeveynin Tek Başına Olma Boyutları.....	80
Kendini Zenginleştirme	80
Rahatlama-Dinlenme	81
Hoşça Vakit Geçirme	82

Can Sıkıntısı	83
Geçmiş Düşünme-Muhakeme	84
Takıntılı Düşünme	84
Ana Tema: Ebeveynin Çocuğun Tek Başınalığını Anlamlandırma Şekli	85
Kendini Geliştirme-Zenginleştirme Zamanı	85
Sorumluluk Düzeyini Yükselten Yaşantı	86
Kontrol-Eğitim Altında Olması Gereken Yaşantı	87
Gerekli-Değerli Yaşantı	88
Zararlı-Olumsuz Yaşantı.	90
Ana Tema: Çocuğun Tek Başınalığına Yaklaşımı Etkileyen Faktörler	90
Karşılıklı Güven-Güvensizlik.....	90
Çocuğun Yaptıkları: Çeşitlilik ve Yapı	91
Çocuğun Mizacı ve Gelişim Dönemi	93
Çocukla İlişkinin Kalitesi ve Saydamlığı	94
Zamanın Miktarı	95
Ana Tema: Çocuğun Tek Başınalık Yerleri ve Etkileyen Faktörler	96
Çocuğun Yaşı	96
Dışarıya Karşı Güvensizlik	98
Ana Tema: Çocuğun Tek Başına Olması-Diğerleriyle Birlikte Olması Tercihleri	98
Dengenin Önemi.....	99
Birlikteliğe-Arkadaşlığa Verilen Önem	100
Ana Tema: Pandemi Sonrası Koşullar	101
Aşırı İlişki İçinde Olma	101
Geri Çekilme-Uzaklaşma	102
Nitel Bulguların Yorumlanması.....	102
Çocukların Ne Kadar Tek Başına Zaman Geçirdiğinin Yorumlanması	103
Çocukların Tek Başına Olma Boyutlarının Yorumlanması.....	103
Çocuklarda Tek Başınalığın Verimliliğini Etkileyen Faktörlerin Yorumlanması...	107
Çocukların Tek Başınalık-İlişkisel Eğilimlerinin Yorumlanması	111
Ebeveynin Tek Başına Olma Boyutlarının Yorumlanması	112
Ebeveynin Çocuğun Tek Başınalığını Anlamlandırma Şeklinin Yorumlanması	113
Ebeveynin Çocuğun Tek Başınalığına Yönelik Tutumunu Etkileyen Faktörlerin Yorumlanması.....	114
Çocuğun Tek Başınalık Yerleri ve Etkileyen Faktörlerin Yorumlanması.....	116
Ebeveynin Çocuğun Tek Başına Olması-Diğerleriyle Birlikte Olmasına Yönelik Tercihlerinin Yorumlanması.....	117
Pandemi Sonrası Koşulların Yorumlanması.....	117
Araştırmanın Nicel Bulguları.....	118
Nicel Bulguların Yorumlanması	128
Nitel ve Nicel Bulguların Birlikte Yorumlanması	135
BÖLÜM 4.....	141
SONUÇLAR VE ÖNERİLER	141
Sonuçlar	141
Araştırmanın Nitel Boyutunun Sonuçları	141

Araştırmanın Nicel Boyutunun Sonuçları.....	142
Öneriler	144
Araştırmacılara Yönelik Öneriler	144
Psikolojik Danışmanlar ve Eğitimcilere Yönelik Öneriler	145
Anne Babalara Yönelik Öneriler	146
KAYNAKLAR.....	149
EKLER	163
EK 1. Çocuklar İçin Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu.....	164
EK 2. Anne Babalar İçin Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu	165
EK 3. Ankara Üniversitesi Etik Kurul Araştırma İzni.....	166
EK 4. Milli Eğitim Bakanlığı Araştırma İzni - I.....	167
EK 5. Anket Formu.....	168
EK 6. Çocuklar İçin Sosyal Tercih Ölçeği	171
EK 7. Çocuklar İçin Sosyal Tercih Ölçeği Uyarlama İzni	172
EK 8. Çocuklar İçin Yaşam Doyumu Ölçeği	173
EK 9. Çocuklar İçin Yaşam Doyumu Ölçeği Kullanım İzni	174
EK 10. Milli Eğitim Bakanlığı Araştırma İzni II.....	175
BENZERLİK BİLDİRİMİ	177
ÖZGEÇMİŞ.....	179

TABLolar DİZİNİ

Tablo	Sayfa
Tablo 1. Çocuklar İçin Sosyal Tercih Ölçeği Türkçe Formunun Standardize Edilmiş Parametre Tahminleri – Uyarlama Çalışması	44
Tablo 2. Çocuklar İçin Sosyal Tercih Ölçeği Türkçe Formunun Standardize Edilmiş Parametre Tahminleri – Nicel Çalışma Veri Seti.....	46
Tablo 3. Kayıp Veri Dağılımı.....	48
Tablo 4. Çocuklarla Yapılan Görüşmelerin Analizi Sonunda Ortaya Çıkan Temalar Listesi	51
Tablo 5. Ebeveynlerle Yapılan Görüşmelerin Analizi Sonunda Ortaya Çıkan Temalar Listesi	79
Tablo 6. Çoklu Uyum Analizi Sonuçları.....	119
Tablo 7. Değişkenlerin Boyutlara Göre Yükleri	121
Tablo 8. Tek Başına Olma Motivasyonları (Nedenleri) ve Tek Başına Olma Sırasında Hissedilen Duyguların Sıklığı	123

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil	Sayfa
Şekil 1. Yamaç Birikinti Grafiği	119
Şekil 2. Katılımcıların İki Boyutlu Düzlem Üzerindeki Saçılımı	123
Şekil 3. İki Boyutlu Düzlemde Çoklu Uyum Analizi Sonuçları	125



KISALTMALAR/SİMGELER

ÇİSTÖ	Çocuklar İçin Sosyal Tercih Ölçeği
RMSA	Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü
GFI	Uyum İyiği İndeksi
CFI	Karşılaştırmalı Uyum İyiği İndeksi
χ^2	Ki kare
DFA	Doğrulayıcı Faktör Analizi
sd	Serbestlik Derecesi
SH	Standart Hata
AGFI	Düzeltilmiş Uyum İyiği İndeksi

BÖLÜM 1

GİRİŞ

Bu çalışmada ortaokul düzeyinde eğitim gören öğrencilerin tek başına olma deneyimleri karma araştırma yöntemiyle araştırılmaktadır. Araştırmanın nitel boyutunda çocukların tek başına olmayı nasıl anlamlandırıdıkları, bu yaşantıyı nasıl yaşadıkları, ne kadar ve hangi motivasyonlarla bu durumu tecrübe ettikleri, tek başına olma deneyimlerinin verimliliğini etkileyen faktörler belirlenmiştir. Çocuklardan edinilen bilginin devamında anne ve babalardan da kendi tek başına olma deneyimleri, çocuklarının tek başınalık davranışını nasıl anlamlandırıdıkları, bu anlamlandırmayı etkileyen faktörler hakkında bilgiler alınmıştır. Araştırmanın nicel boyutunda ise nitel boyuttan elde edilen bulgular ve alanyazın ışığında belirlenen farklı değişkenler arasındaki ilişkiler üzerinden çocukların tek başına olma profilleri ortaya konulmuştur. Bu bölümde ise öncelikle konuyla ilgili problem, amaç, önem, sınırlılıklar ve tanımlar başlıklarına yer verilmiştir.

Problem

İnsan sosyal bir varlıktır. Ait olma ve diğerleriyle iletişim kurma insanlar için temel ihtiyaçlardır. Sosyal ilişkiler kurma ve bunları devam ettirme bireylere birçok fayda sağlamaktadır (Baumeister ve Leary, 1995). Fakat günümüzde ilişkiselliğin, sosyalleşmenin yüksek düzeyde vurgulanması tek başına olma deneyimine toptancı bir gözle bakılmasına ve yalnızlık ile eşdeğer tutulmasına sebep olmaktadır (Chan, 2016; Long, Seburn, Averill ve More, 2003). Tek başına olma durumu, sosyallik gibi bireylerin bir ihtiyacıdır ve bebeklik döneminden itibaren bu ihtiyaç kendini ortaya koymaktadır (Buchholz, 1997; Winnicott, 1958/1965). Çocuklar tek başına olma sayesinde kendi yaşamını keşfeder ve kendi doğrularını oluştururlar (Winnicott, 1965). Tek başına olma çocuk için ilişki içinde olma gibi bir ihtiyaçsa bu olgunun çocuklar üzerindeki pozitif etkileri araştırılmalıdır (Galanaki, 2013). Nitekim çocuklar sadece yalnızlığı tecrübe etmezler, tek başına olmayı da yaşayabilirler. Ancak bu tezin sıklıkla önerilmesine karşın

çocuklarda tek başına olma olgusunu ele alan çalışmalar sınırlıdır (Galanaki, 2005) ve daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır (Coplan vd., 2013).

Tek başına olma (solitude) durumunu farklı bilim insanları tarafından farklı biçimlerde tanımlanmıştır. Burger (1995) tek başına olmayı bireyin sosyal etkileşimden kaçınması olarak ifade etmiştir. Bu kaçınma fiziksel olabileceği gibi bir kişi diğerinin yanındayken de onunla etkileşime geçmeyerek tek başına olma durumunu yaşayabilir (Burger, 1995). Galanaki (2005) tek başına olmayı üç farklı teklik durumundan, bireyler için yararlı olan bir tür olarak ifade etmektedir. Diğer bir teklik durumu olan yalnızlık (loneliness) ise, bir kişinin diğerleriyle ilişki içine girme ihtiyacı duyarken, bunu yapamaması sonucunda kendisinde kalan acılı duyguları ifade etmektedir. Üçüncü teklik durumu olan objektif teklik ise (aloneness) bir kişinin fiziksel olarak diğerlerinden ayrı olmasını, etrafında bir kişinin olmamasını ifade etmektedir (Galanaki, 2005). Tek başına olma ister fiziksel olarak yanında birisi olsun, ister olmasın, bir başkasıyla etkileşime geçmeme şartıyla yaşanmaktadır. Objektif teklik (aloneness) ise bir kişinin fiziki olarak diğerlerinden ayrı olmasını, etrafında bir kişinin olmamasını ifade etmektedir. Bir kişi parkta oturup diğerleriyle etkileşime geçmeyerek kitabını okuyabilir ve bu durum o kişinin tek başına olmayı yaşadığını göstermektedir. Fakat bu kişi objektif tekliği yaşamamaktadır. Bir kişi ise evinde kendi başınayken arkadaşıyla telefonda konuşabilir. O an bu kişi objektif teklik durumunu yaşamaktadır. Fakat tek başına olmayı yaşamamaktadır. Aynı kişi kendi başına evinde ya da insanlar arasında karşısındakiyle etkileşime geçmeyecek bir etkinlik gerçekleştirirse (televizyon seyretmek, internette arkadaşlarının fotoğrafına bakmak), bu durum o kişinin tek başına olmayı yaşadığını göstermektedir (Larson, 1990; Lay, Pauly, Graf, Biesanz ve Hoppmann, 2019). Bazı araştırmacılar ise, tek başına olma durumunda kişinin iç dünyasını işleme amacına ve bunun için kendisini psikolojik anlamda diğerlerinden ayırmasına vurgu yapmaktadır (Hollenhorst ve Jones, 2001). Bu ayırma durumu bireyin kendini keşfetmesi, anlam araması ve farkındalıklarını yükseltmesi adına yapılan duygusal bir izolasyonu ifade etmektedir. Galanaki'ye (2005) göre ise, tek başına olma sosyal olmama durumu demek değildir, kişinin kendi iradesiyle diğerlerinden kendini çekmesi ve onlarla etkileşime geçmemesidir. Lay ve diğerleri (2019) ise, tek başına olmanın yanlış düzeylerde yaşanmasının bireyde oluşturduğu olumsuz duygu haline ve yalnızlığa dönüşebilme ihtimaline dikkat çekmektedir. Tek başına olma durumunda seçim ve içsellik durumu genellikle baskın şekilde vurgulansa da (Chua ve Koestner, 2008), bazı zorunlu durumlarda bile kişi tekliğini fırsata dönüştürüp tek başına olmayı yaşayabilir (Stern ve

Walejko, 2019). Tanımlardan da anlaşılacağı gibi, tek başına olma nötr ya da olumlu bir teklik durumunu anlatırken, yalnızlık durumu bireyin sosyal iletişim özlemi, eksikliği ya da diğerleri tarafından reddedilmesi sonucunda kendisinde oluşan olumsuz duygu durumudur (Stern ve Walejko, 2019). Piirto (2010) tek başına olmanın yalnızlık olmadığını, aksine kişinin yaratıcılığını artıran verimli bir durum olduğunu belirtmiştir. Birçok çalışmada araştırmacılar, tek başına olma ile yalnızlığın farklı teklik deneyimleri olduğunu belirtmiş (Burger, 1995), tek başınalığın yalnızlığın tersine ileri yaşı bireylerde (Birditt, Manalel, Sommers, Luong ve Fingerman, 2018), yetişkinlerde (Larson, Csikszentmihalyi ve Graef, 1982), ergenlerde (Galanaki, 2013) ve çocuklarda (Galanaki, 2005) olumlu etkilerine değinmiştir.

Araştırmalar tek başına olmayı tercih etmenin yetişkinlerde psikolojik uyumsuzluk ve rahatsızlıklarla alakalı olmadığını ortaya koymuştur (Burger, 1995; Hills ve Argyle, 2000). Benzer şekilde, tek başına olmanın çocuklarda da sosyal geri çekilmenin olumlu bir formu olduğu, akran problemleriyle ilişkili olmadığını, bu çocukların kesin bir şekilde kaygılı olmadığı, sosyal beceri eksikliği yaşamadığı belirtilmiştir (Coplan, Prakash, O'Neil ve Armer, 2004; Coplan vd., 2013). Buna rağmen bireyler arasında var olan büyük bir yanlış anlayış tek başına olan bir kişinin durumunda bir yalnızlığın, eksikliğin ya da mutsuzluğun olduğu düşüncesidir (Chan, 2016). Oysa tek başına olma halinin yetişkinlerde ve çocuklarda bireylere birçok gelişim fırsatı sunduğu bilinmektedir (Goossens, 2014). Bazı çalışmalara göre ise, tek başına olma basit bir toplumdan uzaklaşma durumu değildir, bunun yanında bireyin kendi gerçekliğini ve varlığını anlamlandırabilmesine yardım etmektedir (Stern ve Walejko, 2019). Tek başına olmanın yetişkinlerde (Long ve Aveill, 2003) olduğu gibi çocuklarda da yaratıcılığı geliştirmenin önemli bir aracı olduğu belirtilmektedir (Chan, 2016). Galanaki (2004) tek başına olmanın özellikle çocuklarda önemli bir ihtiyaç olduğunu belirtmiş, çocukların tek başına olma sayesinde kendi iç dünyalarıyla yapıcı bir şekilde ilişki kurabildiklerini iddia etmiştir. Ayrıca tek başına olma bireylere kendi kimliklerini oluşturmalarında yardımcı olmaktadır. Bu sayede kişi dış dünyanın ve popüler kültürün sebebiyle değil, kendi kimliğinin bir parçası olarak adımlarını seçer (Galanaki, 2005). Tek başına olma çocuklarda ek olarak rahatlama, huzur duygusunu yaşama, kendi problemleri hakkında düşünme, hatalarını anlama, kızgınlıklarını azaltma gibi olumlu etkilere sahiptir (Galanaki, 2004).

Tek başına olmayı öncesinde belirtilen, birey adına yapıcı yönünü yaşayabilmek belirli bir olgunluğa oluşmayı ve bu olguyu kavrayabilmeyi gerektirmektedir. Erken

çocukluk döneminde bu kavrayışın eksik olduğu alanyazında belirtilirken, orta çocukluk döneminde (yaklaşık 12 yaş) olan çocukların üçte ikisinin tek başına olmanın varlığını bildiği ve anlayabildiği ifade edilmektedir. Ayrıca tek başına olma ile yalnızlık arasındaki farkı anlayabilme ve bu iki olgunun bireye etkisini kavrayabilme derecesinin erken çocukluk döneminden erken ergenlik dönemine kadar doğrusal ve çok hızlı bir şekilde arttığı görülmektedir (Galanaki, 2004). Bununla birlikte, bireylerin tek başına olma ile utangaçlık arasındaki farkı da anlayabildikleri ve bu deneyimleri ayrı ayrı yaşayabildikleri belirtilmektedir (Barstead vd., 2018). Bu nedenle araştırmacılar, çocukluk döneminde tek başına olmanın nasıl anlamlandırıldığını keşfetmeye girişmişlerdir (Coplan ve Ooi, 2014; Galanaki, 2004). Ayrıca gelişen tek başına olma alanyazını ile tek başına olmanın yaşla beraber kişiler tarafından farklı anlamlandırıldığı da iddia edilmiştir (Coplan vd., 2019a; Coplan, Rubin, Fox, Calkins ve Stewart, 1994). Bu iddiaya paralel olarak tek başına olmanın kuramsal çalışmalarda çocuklar için belirtilen birçok faydası belirtilmektedir. Buna rağmen araştırmacılar, çocuklarda tek başına olmanın nasıl yaşandığının ve onlar tarafından nasıl anlamlandırıldığının araştırılması ve bulgularla desteklenmesi gerektiğini belirtmektedir (Galanaki, 2004). Bu çalışmada da, belirtilen problem durumundan yola çıkılarak, tek başına olmanın çocuklar için nasıl bir tecrübe olduğu üzerinde durulacaktır. Günümüz Türkiye'sinde aileler çocuklarının sosyalleşmesine yüksek düzeyde önem atfetmekte (Pehlivan, 2009), onların tek başına kalmalarına olumsuz bir durum olarak bakabilmektedirler. Bu durum da tek başınalığın alanyazında belirtilen ve bulgularla da ortaya konan çocuklardaki olumlu etkilerinden çocuğun yeterince faydalanamamasına neden olabilir ve gelişim için bir problem durumu ortaya çıkarabilir. Winnicott'un (1958/1965) çocuk ve bebeklerin gelişimi için gerekli bir koşul olarak bahsettiği tek başınalık durumundan Türkiye'deki anne ve babaların ne derece haberdar olduğu ve bu duruma nasıl baktıkları merak konusudur. Bu nedenle bu çalışmada tek başına olma durumunun yetişkinlerde olduğu gibi çocuklarda da nasıl olumlu etkilere sahip olduğu ve farklı gelişim problemleriyle ilişkileri üzerinde durulacaktır.

Çocuklarda tek başına olma olgusu yalnızlık olgusundan farklı bir durumu ifade etmektedir. Yalnızlığın çocuklarda depresyon (Nangle, Erdley, Newman, Mason ve Carpenter, 2003), madde kullanımına eğilim (Kayaoğlu, Okanlı, Kavak Budak, Aslanoğlu, 2022), intihar fikirleri (Jones, Schinka, van Dulmen, Bossarte ve Swahn, 2011) gibi birçok olumsuz durumla ilişkisi dikkati çekmektedir. Tek başına olma durumunda ise bu durum söz konusu değildir. Aksine tek başına zaman geçiren çocuklar

bu yaşantı sırasında özgürlük, rahatlık hissetmekte, iyi oluşlarını ve yaratıcılıklarını geliştirmektedir (Byrnes, 1983; Chan, 2016). Bu bakımdan bakıldığında, bir çocuğun kendisiyle kaldığında yalnızlık durumuna düşmemesi, daha çok tek başına olma durumunu yaşaması hem kendi sağlığı hem de toplum sağlığı açısından kritik öneme sahiptir. Fakat buna rağmen, Türkiye’deki çalışmalara bakıldığında tek başına olma konusundaki çalışmaların son derece sınırlı sayıda olduğu (Bayram Özdemir, Cheah ve Coplan, 2015), çocukların tek başına olma deneyiminin altında yatan motivasyonları ve bu yaşantıyı anlamlandırmalarını derinlemesine ele alan, temel olarak çocuklarda tek başına olma olgusuna odaklanan bir çalışmanın ise bulunmadığı dikkati çekmektedir. Bu durum da bir problem olarak görülmüştür. Bu çalışma çocukların tek başına olmayı ne derece işlevsel yaşadıklarını ve bu işlevselliği etkileyen faktörleri derinlemesine ortaya koyması bakımından değerlidir.

Tek başına olmanın çocuklarda yukarıda belirtilen olumlu etkilerinin yanında olumsuz ve işlevsiz durumlarla ilişkisi de alanyazında dikkati çekmektedir. Bazı çalışmalar çocukluk döneminde tek başına olma yaşantısının psikolojik sorunlarla ilişkisini belirlemiştir (Lian vd., 2021). Geç çocukluk ve erken ergenlik döneminde tek başına olma utangaçlıkla, duygusal bozukluklar, depresyon, kaygı ve düşük öz saygı ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Wang, Rubin, Laursen, Booth-LaForce ve Rose-Krosnar, 2013). Çocukların bu deneyimi işlevsiz yaşamasının onlar için farklı problem durumlarını beraberinde getirdiği görüldüğünde, çocukların bu yaşantıyı verimli yaşayabilme konusunda bilgi sahibi olmasının ve kavram hakkında daha çok çalışmanın yürütülmesi gerekliliği dikkat çekmektedir. Çocuklarda bu yapının verimliliğini etkileyen unsurların daha kapsamlı ve ayrıntılı şekilde araştırılması ile hangi unsurların çocukları bu yaşantının olumsuz tarafına, hangi unsurlarınsa olumlu tarafına yaklaştırdığı daha açık olarak ortaya konulabilir.

Alanyazında çocuklarda sosyal becerileri artırmak ve yalnızlığı önlemek adına birçok araştırma ve önleme programı mevcuttur (Bilir Seyhan, Ocak Karabay, Arda Tunçdemir, Greenberg ve Domitrovich, 2019; Jonsson vd., 2019). Sosyal beceriler sayesinde çocuklar diğerleriyle sağlıklı iletişim kurmakta ve bu kurduğu ilişkilerden doyum yaşamaktadırlar. Bu sayede iyi oluş seviyelerini artırarak kişisel gelişimlerine katkıda bulunmaktadırlar. Bununla birlikte, sosyal becerilerin yanında çocuklarda ihmal edilen ve geliştirilmesi, ele alınması gereken bir diğer beceri alanı tek başına olma becerileridir (Galanaki, 2004; Galanaki, 2005; Larson, 1990). Bu beceriler sayesinde çocuklar tek başınalık deneyimlerini sağlıklı bir şekilde deneyimlemeyi ve tek

başınalıktan çeşitli açılardan faydalanmayı öğrenirler (Chan, 2016). Okullarda öğretmenlerin öğrencilerin tek olmaları durumuna bakış açılarını değiştirerek, çocukların tek başına olma deneyimleri ile yalnızlık deneyimlerini ayırtmalarını sağlayarak, öğrencilere rahatlayabilecekleri ve kendileri hakkında düşünebilecekleri tek başınalık zamanları yaratarak tek başına olma becerileri artırılabilir (Galanaki, 2005). Fakat tek başına olma becerilerinin alanyazında ele alınışı, sosyal beceriler kadar olmamıştır (Galanaki, 2004). Bu nedenle birçok aile çocuklarının teklik deneyimlerini toptancı bir yaklaşımla yalnızlık olarak değerlendirmekte, çocuklarının bu deneyimden yararlanmasına yeterince fırsat tanımamaktadır. Bu durum da, çocukların kişilik gelişiminin bir yönden eksik kalmasına sebep olabilmektedir (Goossens, 2014). Bu durum araştırmada bir problem durumu olarak görülmüş, bu sebeple çocukların tek başına olma deneyimleri hakkında anne ve babaların da görüşünü almak ve anne babaların bu olguya bakış açısını aydınlatmak bir amaç olarak alınmıştır.

Türkiye’de var olan alanyazın incelendiğinde, çocuklarda tek başına olma konusunun son derece sınırlı sayıda ele alınmasının yanında, bu olgunun çocuklarda verimliliğini etkileyen faktörlerin ele alınmadığı görülmüştür. Bir çocuğun tek başınalık sırasında işlevsel ya da işlevsiz davranışlarda bulunmasına neden olabilecek etmenler araştırılmamıştır. Ayrıca tek başına olmayı verimli yaşayan bir çocuğun hangi özelliklere ya da durumlara sahip olduğu ortaya konulmamıştır. Bu durum da araştırmanın problem olarak gördüğü bir diğer konudur. Bu çalışmada belirtilen konuların ayrıntılı şekilde ele alınması amaçlanmaktadır.

Bir diğer konu da alanyazında çocuklarda tek başına olma kavramının kültürel öğelerden etkilenebileceğinin vurgulanması ve farklı kültürlerde yapılması gereken çalışmaların gerekliliğidir (Coplan, Ooi ve Baldwin, 2019b). Türkiye kültüründe bu olgunun çocuklardaki dinamiklerinin ortaya konulmamış olması bu bakımdan problem durumu olarak dikkati çekmektedir. Ayrıca tek başına olmanın çocuklarda yaşam doyumu ile ilişkisi alanyazında sınırlı sayıdadır ve bulgular genelde daha yüksek yaş gruplarından edinilmiş, birbiriyle çelişkili bulgulardır (Öz Soysal ve Bakalım, 2021; Waskowic ve Cramer, 1999). Bu nedenle de araştırmanın nicel kısmına nitel analiz sonucunda ortaya çıkan değişkenlerin yanında yaşam doyumu değişkeni eklenmiştir.

Sonuç olarak bakıldığında çocuklarda tek başına olma konusunda araştırmacının dikkatini çeken ve ele alınması gerekli görülen birçok problem durumu dikkati çekmektedir.

Amaç

Bu araştırmanın genel amacı çocuklarda tek başına olma kavramının nasıl anlamlandırıldığının, nasıl yaşandığının ve yaşanma kalitesini etkileyen faktörlerin ortaya konulmasıdır. Araştırmanın nitel ve nicel boyutlarının amaçlarına ise aşağıda ayrı ayrı yer verilmiştir.

Araştırmanın Nitel Boyutunun Amaçları

Araştırmanın nitel boyutunun amacı Türkiye’de ortaokulda öğrenim görmekte olan çocukların tek başına olma deneyimleri hakkında bilgi edinmek, bu yaşantının verimliliğini etkileyen olası unsurları belirlemek, öncelikli motivasyonlarını ortaya koymaktır (tek başına olma ya da ilişkisellik). Sonrasında anne ve babalarla yapılan görüşmeler sonucunda ise anne babanın kendi tek başına olma deneyimini, çocuklarının tek başınalık yaşantılarını anlamlandırma biçimlerini, bu anlamlandırmayı etkileyen faktörleri ve çocukların tek başına olmayı daha çok nerelerde yaşadıklarını belirlemek amaçlanmaktadır. Ayrıca Covid-19 pandemisinin ailelerde tek başına olma durumuna etkisini ortaya koymak da araştırmanın nitel boyutunun diğer bir amacını oluşturmaktadır.

Araştırmanın Nicel Boyutunun Amaçları

Araştırmanın nicel boyutunda ise oluşturulan anket ve diğer veri toplama araçları ile çocukların tek başına olma yaşantısının verimini etkileyen unsurları anlamaya yönelik bir profil çalışmasının yapılması amaçlanmaktadır. Bu amaç kapsamında çocukların tek başına olmayı tercih etme düzeyleri ile cinsiyetleri, sınıf düzeyleri, tek başına zaman geçirme miktarları, bu zamanı nasıl ve hangi motivasyonlarla geçirdikleri, çocuk-ebeveyn ilişkisi, çocuk-arkadaş ilişkisi, çocuğun sınıf içi ortamlardaki utangaçlığı ve kaygısı, ailenin çocuğun tek başına olmasına yönelik tutumu, ebeveynlerin kendi tek başına geçirdikleri zamanı nasıl yaşadıkları ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Bu sayede hem nitel bulguların ne derece nicel bulgularla doğrulandığının hem de çocuklarda tek başına olmayı daha işlevsel yaşayan çocukların ne tür diğer özellikler gösterdiğinin ortaya konulması amaçlanmaktadır.

Önem

Tek başına olma yalnızlıktan farklı ve daha sağlıklı bir olgu olduğu gibi çocuklar da bu farklılığı kavrayabilip tecrübe edebilmektedir (Winnicott, 1965). Winnicott (1965) yaptığı klinik gözlemlerin sonucunda çocukların tek başına olmayı kavrayabilmenin yanı sıra, bu zamanı değerlendirebildiklerini ve eğlenebildiklerini ifade etmiştir. Tek başına olma durumu ayrıca çocuk gelişiminin ve okul başarısının önemli bir parçasıdır ve çocukların iyi oluşuna da katkı sağladığı belirtilmektedir (Chan, 2016). Çocukların gelişimine çeşitli yönlerden olumlu etki eden bu kavramın çocuklarda ele alınmasıyla ilgili yurtdışında 2000’li yıllarla birlikte çalışmalar yürütülmüşken (Coplan vd., 2004; Galanaki, 2004/2005), Türkiye’de bu konuyla ilgili çalışmalar son derece sınırlıdır. Sadece bir çalışmada (Bayram Özdemir vd., 2015) tek başına olma kavramı sosyal geri çekilme altında bir boyut olarak ele alınmıştır. Fakat bu çalışmada da tek başına olmanın çocuklarda nasıl ve hangi motivasyonlarla yaşandığı ve verimliliğini etkileyen faktörler ele alınmamıştır. Türkiye’de üniversite öğrencileri üzerine yapılan çalışmalarda (Avan, 2019; Erpay, 2017; Özyazıcı, 2019) bireylerin tek başına olma süreçleri diğer değişkenlerle ele alınırken, henüz çocuklar özelinde bu ilişkilerin çalışılması eksiktir. Alanyazında tek başına olmanın çocuklarda nasıl yaşandığıyla ilgili kültürel öğelerin önemi de vurgulanmaktadır. Araştırmacılar kültürel öğelerin etkisiyle bu yaşantıya yüklenen anlamın ve tecrübe edilmesinin değişebileceğini vurgulamış, sonraki çalışmalarda farklı kültürlerde de bu konunun ele alınmasının önemini vurgulamıştır (Coplan, Ooi ve Nocita, 2015; Galanaki, 2013). Bu çalışma da tek başına olma durumunun Türkiye’deki çocuklarda nasıl yaşandığını ve ebeveyn-çocuk açısından nasıl anlamlandırıldığını ilk kez ortaya koymasından dolayı önemlidir.

Çocuk gelişimine katkılarının yanı sıra, araştırmacılar tek başına olmanın okullarda çocuklara verilen eğitim de kullanılması gereken bir araç olduğunu belirtmektedir (Chan, 2016; Stern, 2016). Okullarda öğretmenlerin kullandığı doğru beceriler ve çocukların tek başına olma anlarına doğru yaklaşımları ile çocuklar da tek başına olma becerilerini geliştirebilirler. Nitekim çocukların okullarda tek başına olma deneyiminden yararlanarak yaratıcılıklarını, anda olma ve meta-biliş becerilerini artırdıkları bulunmuştur (Chan, 2016). Belirtilen noktalar çocuğun gelişiminde ve eğitiminde tek başına olmanın ne derece önemli bir konumda olduğunu göstermektedir. Bu çalışma da Türkiye’de çocukların bu olguyu nasıl değerlendirdiğini ve anlamlandırıldığını ortaya koymasından dolayı, anne babaların da bu konuya yaklaşımlarını

aydınlatılacak olması açısından okulda yapılacak olası çalışmaların zeminini oluşturacak öncül niteliğindedir.

Araştırmanın bir diğer önemi Türkçeye çocuklarda tek başına olma ile ilgili Çocuklar İçin Sosyal Tercih Ölçeğinin (Coplan vd. 2013) kazandırılmasıdır. Çocuklar İçin Sosyal Tercih Ölçeği üniversite öğrencileri üzerine gerçekleştirilen ölçekten de esinlenerek (Burger, 1995) geliştirilmiştir. Türkiye’de Burger’in (1995) geliştirdiği Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği’nin uyarlaması bulunurken (Erpay, 2017), çocuklarda bu olgunun ne kadar tercih edildiğini ölçmeye yönelik ölçme aracı bulunmamaktadır.

Tek başına olma çocuklarda karmaşık bir yapı olarak da görülmektedir (Coplan ve Armer, 2007). Şöyle ki, tek başına olmanın yukarıda belirtilen çocuklar adına sağladığı yararlar kuramsal olarak ortaya konulsa da, bazı bulgular kuramsal açıklamalarla örtüşmemektedir. Örneğin; Wang ve diğerleri (2013) tek başına olmayı tercih etmenin 13–14 yaş gurubundaki çocuklarda kaygı, depresyon, duygusal bozukluk ve düşük özsaygı ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Tek başınalığın belirtilen faydalarına rağmen çocuklar üzerinde belirli düzeyde olumsuz etkisinin gözlenebilmesi ve negatif duygulanım, depresyon ve utangaçlık ile ilişkili bulunması da (Wang, 2014/2016) bu araştırmayı önemli kılmaktadır. Türkiye’de yetişen çocuklar tek başına olmayı ne derece sağlıklı yaşamakta, tek başınayken hangi olumlu ya da zararlı duyguları daha baskın hissetmektedirler? Çocuklarda bu tek başına geçirilen zamanın farklılaşması hangi faktörlerle ilişkilidir? Bu kültürde yaşayan çocukların diğer hangi özellikleri işlevsel tek başına olma durumu ile ilişkilidir? Çocuklar ne derece tek başına olmayı yalnızlıktan ayırt edebilmektedir ve bu yaşantıyı yaşayan çocukların yaşam doyumları ne düzeydedir? Bu soruların cevaplarının da bu çalışma ile ilk defa aydınlatılacak olması değerlidir.

Alanyazında ayrıca çocukların utangaçlık, sosyal beceri eksikliği, sosyal ilgisizlik ya da tek başına olmayı tercih etme gibi birçok farklı motivasyonla diğerlerinden kendilerini çekebildiği vurgulanmaktadır (Bayram Özdemir vd., 2015; Coplan vd., 2015). Örneğin bir çocuğun tek başına oynama sebebi utangaçlık duygusu olabilir ki bu durumda çocuk diğerlerine yaklaşma isteğine sahiptir fakat sosyal beceri eksikliği ya da reddedilme gibi kaygıları buna engel olmaktadır (Crozier, 1995). Başka bir çocuk tek başına olmayı tercih ettiği için teklik durumunu yaşayabilir. Bu çocukta diğerlerine yaklaşmaya düşük motivasyon dikkati çekerken, diğerlerinden kaçınma motivasyonu her zaman yüksek değildir (Asendorpf, 1993). Bütün bu farklı motivasyonlar çocukları farklı yönlerden etkilemekte, bir kısmı çocuklar için daha olumsuz olabilmekte (utangaçlık gibi), bir kısmının ise problemlili davranışlarla ya da uyumsuzlukla ilişkisi

bulunmamaktadır (tek başına olma gibi) (Coplan ve Ooi, 2014). Buna rağmen alanyazında çocukların kendisini diğerlerinden uzak tutması konusunda var olan çalışmalardan birçoğu utangaçlık ya da diğer olumsuz değişkenlerle ilgiliyken, tek başına olmanın çocuklarda nasıl bir motivasyon oluşturduğu ve onları ne tür hislere ya da etkinliklere yönlendirdiğiyle ilgili araştırmalar son derece sınırlıdır (Galanaki, 2013). Bu araştırma da hem bu boşluğu dolduracak olması hem de alanyazında belirtilen tek başına olmanın çocuklardaki araştırılması gereken kültürel farklarını Türkiye’de büyüyen çocuklar üzerinde ilk defa derinlemesine ortaya koyacak olması bakımından değerlidir.

Tek başına olma ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye bakıldığında ise bazı kuramsal çalışmalar tek başına olmanın bireylerin yaşam doyumunu ve iyi oluşlarını olumlu yönden etkilediğini savunmaktadır (Melia, 2002; Storr, 1988). Bu konuda yetişkinler üzerinde yapılan araştırmada tek başına olma durumunu yaşayan bireylerin daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu bulgularla ortaya konulmuştur (Larson ve Lee, 1996; Öz Soysal ve Bakalım, 2021). Bazı çalışmalarda ise bulgular tersi yöndedir (Waskowic ve Cramer, 1999). Fakat çocuklarda bu iki yapının nasıl işlediği ve ilişkisine dair bir çalışmaya alanyazında rastlanamamıştır. Tek başına olmanın kişinin yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu kuramsal olarak belirtilse de (Storr, 1988), çocukluk döneminde bu ilişki farklılaşabilir. Geç çocukluk ve erken ergenlik döneminin tek başına olmanın en olumsuz yaşanabilen çocukluk dönemi olabildiği göz önünde bulundurulduğunda (Coplan vd., 2019b), tek başına olma ve yaşam doyumu arasındaki ilişki yeterince ön görülememektedir. Bu çalışma yaşam doyumu ve tek başına olma yaşantılarının ilişkisini çocuklarda ilk defa ortaya koyması bakımından değerlidir.

Çocuklarda tek başınalık sürecinin araştırılmasında farklı yöntemler kullanılmaktadır. Veriler akranlardan, anne babalardan, öğretmenlerden, başka gözlemcilerden ya da kendilerinden toplanmaktadır. Araştırmalar daha çok tek bir bilgi kaynağından veri toplama yöntemiyle yürütülmüştür ve verilerin sağlamlığı için birden fazla kaynaktan veri toplamanın önemi belirtilmektedir (Spangler ve Gazelle, 2009). Bu çalışmada da çocukların tek başına olma deneyimlerinin yapısına yönelik hem çocuğun kendisinden hem de ebeveyninden veri alınmıştır. Ayrıca çocuklarda yapının daha net şekilde anlaşılması adına nitel ve nicel çalışma yürütülmüştür. Bu durum da çalışmanın bulgularının güvenilirliği ve kapsamı için değerlidir.

Tek başına olma ile okullarda rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin ilişkisine bakıldığında, sınıf rehberlik etkinliklerinin (MEB, 2022) öğrencilere edindirmeyi amaçladığı birçok kazanımın tek başına olmanın çocuklardaki ve

yetişkenlerdeki faydaları ile benzeşim içinde olması dikkati çekmektedir. Ortaokul düzeyinde belirtilen akademik kazanımlarda yer alan zamanı ihtiyaçları doğrultusunda planlama, başarısızlıkların üstesinden gelmek için farklı çözüm yollarını deneme gibi kazanım alanları (MEB, 2022) çocukların tek başına olma yaşantısı sırasında geliştirilebilecekleri yönlerdir. Nitekim çalışmalar çocukların ve yetişkinlerin tek başına olmayı zamanını planlama, konsantrasyonlarını artırma, problem çözme becerilerini geliştirme olarak kullanabileceğini belirtmektedir (Balsys, 2011; Galanaki, Mylonas ve Vogiatzoglou, 2015). Tek başına olma çocuklarda konsantrasyon düzeyini yükselterek akademik başarıyla pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Chan, 2016). Ayrıca kazanımlarda öğrenim ortamlarındaki duyguları düzenleme, duygularını tanıma ve yönetebilme konuları yer almaktadır. Alanyazındaki bazı çalışmalar tek başına olmanın işlevsel kullanımının duygu düzenleme becerisini yükselttiğini ortaya koymuştur (Nguyen, Ryan ve Deci, 2018). Sınıf rehberlik programının amaçladığı kazanım alanlarından biri olan sosyal duygusal gelişim içerisinde yer alan benlik farkındalığı bölümü (MEB, 2022) büyük oranda tek başına olmanın bireylere ve çocuklara sunabildiği faydalarla uyum içerisinde. Ortaokul dönemi için oluşturulan bu kazanımlara bakıldığında genelde çocukların güçlü ve zayıf yönlerini keşfetmesinin önemi, kişisel farkındalığın ve bilişsel düzeyin artırılmasının gerekliliği dikkati çekmektedir. Belirtilen bu kazanımlar tek başına olmanın çocuklara ve yetişkinlere sunduğu kendini keşfetme ile paraleldir. Yetişkinler ve çocuklar tek başına olmayı kendilerinin zayıflıklarını veya güçlü yönlerini keşfetmek, bilişsel düzeylerini yükseltmek, daha kapsamlı ve farklı açılardan olaylara ve durumlara yaklaşmak için kullanabilmektedirler. Tek başına olmanın işlevsel kullanımı bu kazanımlara imkan tanımaktadır (Borg ve Willoughby 2022a, Long vd., 2003). Sınıf rehberlik etkinliklerinin ortaokul öğrencilerine kazandırmayı amaçladığı diğer kazanımlar olarak sağlıklı kişiler arası ilişkiler ve karar verme becerilerini yükseltmek dikkati çekmektedir (MEB, 2022). Bu iki kazanım alanı da tek başına olmanın bireylere sunduğu faydalarla ve bu doğrultudaki bazı bulgularla uyum içerisinde. Tek başına olma sırasında bireyler yeniden bir sosyal etkileşime girme öncesinde rahatlama ve yenilenme durumunu yaşamaktadırlar. Bu sayede kendi iç dünyalarını düzenlemekte, sosyal etkileşim sonucunda kendilerinde kalan yaşantıları değerlendirmekte ve devamında kuracağı kişiler arası ilişkileri daha yapıcı ve doyum verici hale gelmektedir (Iyer, Tanushree ve Chakraborty, 2020). Diğer yandan kişinin karar verme becerilerini yükseltebilmesi de tek başına olma sırasında gerçekleşebilmektedir. Bireyler bu yaşantı sırasında gelecekte gerçekleştirmeyi düşündükleri adımları ve almayı planladıkları

kararları daha etraflıca düşünebilmektedir. Bu da onların daha sağlıklı, uygun ve etik kararlar vermelerinde yardımcı olabilir (Akrivou, Bourantas, Mo ve Papalois, 2011; Gordon, 2022). Görüldüğü üzere, tek başına olmanın alanyazında çocuklar ve yetişkinler için vurgulanan birçok faydası ile okullarda rehberlik programlarının öğrencilere edindirmeyi amaçladığı birçok kazanım arasında benzerlik dikkati çekmektedir. Bu noktada bireylerde olumsuz ve işlevsiz de yaşanabilen (bu sebeple uyum ve psikolojik problemlerle de ilişkili bulunan) tek başına olma yaşantısının (Gazelle ve Ladd, 2003; Wang vd., 2013), verimli yaşanması durumunda okullarda çocukların psikolojik gelişimleri adına kullanılabileceği açıktır. Bu çalışma da belirtilen bu noktaların öncesinde Türkiye’de ortaokul dönemindeki çocuklarda bu yaşantının yapısını ve yaşantının işlevselliğini etkileyen faktörleri ortaya koyması bakımından önem taşımaktadır.

Alanyazında tek başına olma konusu temel insani bir gereksinim olarak vurgulanmaktadır. Çocuklarda tek başına olmanın yaşanması ise özellikle yapıcı ve sağlıklı bir deneyim olarak görülmektedir. Bu sebeple tek başına olmanın çocuklarda daha verimli yaşanması için okullarda bu konunun ele alınması gerekmektedir. Fakat tek başına olma konusu okullarda çocukların gelişiminde ihmal edilmiş ve üzerinde durulması gereken bir konu olarak dikkat çekmektedir (Galanaki, 2005). Tek başına olmanın yaşanmasının sosyal bağlam içinde de olabilmesi, bir kişinin diğerlerinin yanında da kendisini diğerlerinden çekerek kendi iç dünyasını ele alıp işleyebilmesi (Burger, 1995; Long ve Averill, 2003) tek başına olmanın okullarda kullanabilmesine imkân tanımaktadır. Çocuklar tek başına verimli ve sağlıklı bir şekilde geçirmeyi başarabildikleri zaman sosyal gelişimleri gibi bir başka gelişim alanı güçlenmektedir. Çocuklar başkasının varlığında dahi tek başına olabilmeyi başarabildikleri zaman kendi kişisel dünyalarını keşfedebilmekte, gerçek kimliklerini bu yolla bulabilmektedirler (Winnicott, 1965). Tek başına olmanın çocukların rahatlama düzeyini artırdığı, kaygıyı, gerginliği ve öfkeyi azalttığı, çocuklara kendini tanıma fırsatı verdiği, özgürlük duygusunu pekiştirdiği, yaratıcılığı, iyi oluşu ve okul başarısını yükselttiği bulunmuştur (Chan, 2016; Galanaki, 2004). Çocuklar için kritik öneme sahip bu olgunun onlara kazandırılmasında ya da daha verimli hale getirilmesinde okul ortamı ve okullarda öğretmenlerin sunacağı etkili müdahaleler önemli görülmektedir. Eğiticiler okullarda bu konuyu doğru bir şekilde ele alarak ve kendilerinin tek başına olma süreçlerinin farkında olup bu becerilere sahip olarak öğrencilerin teklik yaşantılarını daha verimli ve sağlıklı hale getirebilmede onlara yardımcı olabilirler (Byrnes, 1983; Galanaki, 2005). Bu

noktada alanyazından yola çıkarak, okullarda görev yapmakta olan psikolojik danışmanların da çocukların tek başına olmayı verimli bir şekilde yaşayabilmelerine yardımcı olabilecekleri varsayılabılır. Ayrıca okul psikolojik danışmanları eğitim vericilere yönelik tek başına olma farkındalığı ve becerileri konuları üzerine eğilebilir. Bu sayede alanyazında vurgulanan şekilde kendi tek başına olma süreçlerini etkili bir şekilde kullanabilen eğitimciler öğrencilerin de bu zamanı daha verimli ve sağlıklı kullanabilmesi adına gerekli müdahale ve teknikleri daha etkili kullanabilirler. Bu çalışma ise bu süreçlerin öncesinde Türkiye’de bu olgunun çocuklar üzerindeki deneyimlenme biçimlerini ilk kez ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu açıdan ilerleyen süreçte okullarda da bu olgudan yararlanabilmenin öncesinde bir adım olarak görülebilecek bu çalışma, öncelikli olarak durumun tespitini ve derinlemesine incelenmesini amaçlamaktadır.

Sınırlılıklar

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak, araştırmada ulaşılabılacak bulgularının genellenebilirlik derecesi bu araştırmadaki katılımcılarla ve bu katılımcılarla yakın niteliklere sahip kişilerle sınırlı olacaktır. Başka bir sınırlılık ise, araştırmada ulaşılabılacak verilerin kesitsel (cross-sectional) olmasından dolayı çalışmanın sonuçlarından nedensel çıkarımlar elde etmenin mümkün olmamasıdır. Ayrıca araştırmanın nicel boyutunda veri analizine uygun hale getirmek için iki değişken (tek başına olmayı tercih etme ve yaşam doyumu) sürekli yapıdan süreksiz dönüşürülerek analiz yürütülmüştür. Bu da araştırmanın diğer bir sınırlılığını oluşturmaktadır.

Araştırmanın nitel ve nicel bölümlerinde katılımcıları belirlemek için uygun örnekleme yöntemi kullanmak evreni temsil etmek için bir sınırlılık oluşturmaktadır. Ayrıca araştırmanın nicel boyutunda parametrik olmayan bir yöntemin kullanılması güçlü kanıtlar ortaya koyma bakımından parametrik tekniklere kıyasla geri planda kalmaktadır. Bu da araştırmanın diğer bir sınırlılığını oluşturmaktadır.

Tanımlar

Tek Başına Olma (Solitude): Bireylerin kişiler arası etkileşimde olmadığı zamanlardır. Fiziksel olarak tek olmanın yanında (eğer bu fiziksel teklik durumunda çevrimiçi ya da başka bir şekilde bir kişiyle iletişim kurulmuyorsa), etrafında insanların

olması durumunda onlarla etkileşime geçmeyerek de tek başına olma yaşanabilir. Diğer bir kişiyle her türlü iletişim (yüzyüze ya da çevrimiçi) tek başına olma sürecini bozmaktadır (Burger, 1995; Larson, 1990). Ayrıca tek başına olma (solitude), bireyin seçimi ya da zoraki şartlar neticesinde oluşan, diğerlerinden fiziksel ve psikolojik geri çekilme durumu ve kendi başına olma hali olarak da tanımlanmaktadır (Knafo, 2012).

Yaşam Doyumu: Bir kişinin yaşamını bilişsel olarak yargılayıp tartması sonucunda kendisinde oluşan doyum düzeyidir (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985).



BÖLÜM 2

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, öncelikle tek başına olma kavramının tanımı ve yapısı üzerinde durulmuş, sonrasında çocuklarda tek başına olma durumuna odaklanılmıştır. Bu doğrultuda kavramın çocuklarda farklılaştığı fakat karıştırılabilen diğer kavramlarla farklılıkları ortaya konulmuştur. Devamında ise, çocuklarda tek başına olmanın faydalarına, çocukluk dönemindeki değişimine ve çocukların tecrübe etmesi sırasındaki işlevselliğini ve kalitesini etkileyen faktörlere yer verilmiştir.

Tek Başına Olma ve Tek Başlılığın Yapısı

“Herkesin yolu ayrı. Ve kimin hangi yola gideceğini kimse bilemez.” Fyodor Dostoyevski

Birçok düşünürü ve büyük ismi etkilemiş, klasik edebiyatın önemli ismi Dostoyevski’nin Öteki romanındaki kahraman tarafından dile getirilen bu söz, insanların temelde yaşamları boyunca tek başına olduklarının, yaşama tek başlarına gelip bu dünyadan tek başlarına ayrılacaklarının, radikal tek başlılığın güzel bir örneğidir.

İnsanların temelde bu yaşamda tek başlarına olmasının yanında, sosyal ve ilişkisel yönümüz inkâr edilemez. İnsan sosyal bir varlıktır. Yaşamı boyunca farklı bireylerle ister yakın olsun ister uzak ilişkiler geliştirmektedir. Bu ilişkiler içinde birçok farklı yönünü keşfeder, zenginleştirir. Bununla birlikte, bireylerin yaşamlarında kendi başlarına kaldıkları zamanların da olması kaçınılmazdır (Knafo, 2012). İnsanlar bazen bir başkasının yanında dahi yalnız hissedebilirler. İlişkiseliliğin diğer bir ucu olan tek başına olma, insanların kendisini yalnız ve depresif hissetmesinden farklı bir durumdur. Bu kavram tarih boyunca düşünürlerin ilgisi dâhilinde olsa da, psikoloji biliminin konusu olması nispeten geç olmuştur. Tek başına olma (solitude), kavramı uzunca bir süre ilişkiseliliğin, sosyalleşme becerilerine odaklanmanın gölgesinde kalmıştır. Son otuz yılda ise kavramın alanyazında de ele alınması, bu konuda araştırmaların yürütülmesi hız kazanmıştır (Burger, 1995; Long ve Averill, 2003).

Tek başına olma durumunun tanımlanmasından önce değinilmesi gereken bir nokta, toplumun bu olguya tutarsız anlamlar yüklemesidir. Tek başına olma yanlış bir biçimde yalnızlık ve izolasyon ile bir tutulabilmektedir. Depresyon ve intiharın önemli bir tetikleyici unsuru olarak nitelendirilebilmektedir. Bunun yanında bazı durumlarda da, psikolojik olgunlaşma ve yaratıcılık ile beraber anılmaktadır. Bu sebeplerle tek başına olmanın toplumda algılanması tutarsızlık göstermektedir (Dossey, 2016). Akademik tanımlanma kısmında ise tam bir netlik olmasa da uzlaşılan noktalar bulunmaktadır. Tek başına olma sıklıkla yalnızlık ve izolasyon ile karıştırılsa da, yaşanma amacı ve kişiye etkileri bakımından açıkça bu yaşantılardan farklılaşmaktadır (Iyer vd., 2020).

Tek başına olma kavramının tanımına ve yapısına bakıldığı zaman net bir resim karşımıza çıkmamaktadır. Kavramın tanımı hakkında birçok araştırmacı tarafından büyük oranda uzlaşılan noktalar bulunmakla beraber, çelişkili ve farklı yönler de dikkati çekmektedir. Uzlaşılan en önemli nokta tek başına olma durumunun, bireyin her türlü sosyal etkileşimden kendisini çekmiş olma halini tanımlamasıdır. Tek başına olma durumunda birey fiziki olarak yanında birisi bulunsun ya da bulunmasın diğeriyle iletişime geçmemekte, kendisi ile zaman geçirmektedir. Bu iletişimsizlik durumu uzun ve radikal bir tecrit anlamına gelmemektedir. Gün içerisinde yaşanan kısa süreli kendi başına olma ve diğerleriyle iletişim içinde olmama durumları da tek başına olma durumunun içindedir. Yüz yüze ya da çevrimiçi her türlü iletişim (konuşma, mesajlaşma) tek başına olma sürecini bozmaktadır (Burger, 1995; Larson, 1990). Ayrıca tek başına olma, davranışsal hareketsizlik anlamına da gelmemektedir. Bir kişinin kendi başına oturup hiçbir şey yapmaması tek başına olmayı deneyimlediği anlamına gelmemektedir. Tek başına olma deneyimi sırasında birçok farklı etkinlik ile bireyler güzel zaman geçirmektedirler. Bu durum da araştırmacılar arasında ortak şekilde kabul edilen bir konudur. Bu noktalar genel anlamda araştırmacılar tarafından uzlaşma içinde olsa da, teknolojinin getirdiği yeni imkânların tek başınalığı nasıl etkilediği şuanda tam olarak bilinmemektedir (Coplan, Bowker ve Nelson, 2021a). Bir arkadaşının fotoğrafını beğenmek ya da bir fotoğrafın altına yorum yapmak ya da buna benzer yeni sosyal medya unsurlarının tek başınalığın tanımında nereye konulabileceği kesin değildir.

Araştırmacılar tarafından çok büyük oranda uzlaşılmış bir diğer nokta ise, tek başınalığın yapısının büyük oranda sağlıklı ve kişi için olumlu olmasıdır. Kavram bu yönüyle bariz bir şekilde yalnızlık kavramından ayrılmaktadır. Yalnızlık bireyin sosyal ilişki içinde olmak istemesi ve bu isteğini karşılayamaması sonucunda kendisinde kalan olumsuz duygu hali iken, tek başına olmada büyük oranda böyle bir istek ve olumsuz

duygu hali yoktur (Nguyen, 2018; Rokach, 2011). Tek başına olma daha çok bireylerin kendileriyle ya da bir etkinlikleriyle hoş vakit geçirdikleri, kendilerini zenginleştirdikleri, keşfettikleri, günlük hayatın stresinden uzaklaşıp rahatladıkları, yenilendikleri bir zaman dilimidir. Araştırmacılar da gerek bulgularında gerekse kuramsal çalışmalarında tek başınalığın yapısının büyük oranda birey için verimli ve olumlu olduğunu belirtmektedir. Bireyler bu zaman diliminde diğer sosyal geri çekilme yapılarından farklı olarak (utangaçlık, sosyal kaçınma gibi), kendileriyle bir memnuniyet içinde zaman geçirirler ve tek başına olmasının altında yatan motivasyonlar genellikle olumsuz kaynaklı değildir (Long ve Averill, 2003).

Araştırmacılar tarafından uzlaşılan ve bulgularla da desteklenen bir diğer durum tek başınalığın yapısının farklı değişkenlerden etkileniyor olmasıdır. Tek başına olma durumunun ne sıklıkta ya da ne düzeyde verimli yaşanabildiği konusu gelişim dönemi, kültür, içsel-dışsal kaynaklı olma, tercih durumu, dışlanma, sosyal ilişki kalitesi, sosyal kaygı, utangaçlık ve mizaç gibi birçok değişkenle etkileşim halindedir (Coplan vd., 2021a). Bu araştırmada da çocuklarda tek başına olmanın yapısını ve verimliliğini etkileyen unsurların belirlenmesi üzerinde durulmuştur.

Araştırmacılar tarafından tek başına olmanın yapısı konusunda çelişkili olan taraf ise bazı araştırmacıların bu değişkeni tamamen olumlu bir değişken olarak tanımlarken (örn. Galanaki, 2005), diğer bazı araştırmacıların ise yapısında olumlu ve olumsuz boyutların olduğunu vurgulamasıdır (Borg ve Willoughby, 2022b). İkinci kısımda yer alan araştırmacılara göre tek başına olma durumu içinde belirli düzeyde yalnızlık, can sıkıntısı, kaygı ve yabancılaşma gibi kişi için problemli durumlar da yer alabilir (Nguyen, 2018). Bu durumlar tek başına olmanın genel anlamda olumlu ve fayda sağlayan doğasına baskın gelmese de, değişken tamamen olumlu bir durumu ifade etmemektedir. Birinci kısımda yer alan ve tek başına olmayı tamamen olumlu olarak belirten araştırmacılar ise genelde yalnızlığın olumlu ve verimli tarafı olarak bu durumu nitelendirmektedirler. Diğer bir deyişle, kişinin teklik durumunda yalnızlık duygusunu yaşamadığı, kendisini geliştirebildiği ve keyif aldığı yaşantı tek başına olmadır. Bu açıdan bakıldığında, tek başına olmanın yapısının tamamen olumlu ya da belirli derece olumsuz durumlardan oluşup oluşmadığı konusunda fikir ayrılığı bulunmaktadır.

Tek başına olmanın tanımlanması konusunda fikir ayrılığı bulunan diğer bir nokta tercih ve gönüllülük konusudur. Olgunun tercih ve gönüllülük ile yaşandığında daha verimli ve olumlu bir yaşantıya dönüştüğü birçok araştırma ile ortaya konulmuştur (Nguyen, 2018). Fakat bazı araştırmacılar bu durumu bir adım öteye taşıyarak, tek başına

olmayı tercih edilen yalnızlık durumu olarak tanımlamakta ya da tek başına olmanın sadece tercihle yaşandığında olumlu olabileceğini, yalnızlıktan en önemli farkının bu olduğunu belirtmektedir (Akrivou vd., 2011; Corsano, Musetti ve Favari, 2020; Galanaki, 2004; Gordon, 2022). Fakat bazı araştırmacılar tek başına olmanın her zaman tercihle yaşanmadığını, istenmeyen koşullar sonucunda tek başına kalındığı bazı durumlarda da kişilerin ya da çocukların bu durumu kendileri faydasına kullanabileceğini belirtmektedir (Knafo, 2012). Zorunlu tek başına olma durumu da yararlı ve kişi için gelişimi sağlayan bir süreç olabilir (Kim vd., 2021). Sonuç olarak bakıldığında, tek başına olmanın sadece gönüllülük ile yaşanabileceğini söylemek ya da gönüllü yalnızlık ya da teklik diye tanımlamak hatalı bir yaklaşım olabilir. Tek başına olmanın yaşanabilmesini ve yapısını etkileyen gönüllük-tercihe dayalı olmanın dışında daha birçok değişken bulunmaktadır. Tek başına olma tercih ve gönüllülüğten ziyade öznel bir zihin durumu olarak betimlenebilir (Long ve Averill, 2003).

Tek başına olma kavramı özellikle son otuz yıl içerisinde giderek daha çok ele alınmıştır. Kavramın diğer kavramlarla ilişkisi ve akıl sağlığına etkileri üzerine farklı yaş gruplarında araştırmalar yürütülmüştür. Erken çocukluktan ileri yetişkinlik dönemine kadar bir yelpazede yürütülen bu çalışmaların sonuçları farklılıklar ortaya koymaktadır (Coplan vd, 2019b; Mor, Palgi ve Segel-Karpas, 2020; Wang vd., 2013). Bu çalışmada da tek başına olmanın geç çocukluk ve ergenliğe geçiş döneminde nasıl yaşandığı ve yaşanma kalitesinin hangi unsurlardan etkilenebileceği araştırılmaktadır.

Çocuklarda Tek Başına Olma

Çocuklar farklı sebeplerle ve farklı verimlilik düzeylerinde tek başına zaman geçirmektedir. Çocukların tek başına geçirdiği zamanın verimliliği ve sağlıklılığı değişmesine karşın, bu olgunun çocukluk döneminde geç ergenlik, beliren yetişkinlik ve yetişkinlik dönemlerine göre daha olumsuz yaşandığına yönelik birçok araştırma mevcuttur (Coplan vd, 2019b). Çocukluktan ergenliğe geçiş döneminde tek başına olma psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkiye sahip olabilmektedir (Lian vd., 2021). Bazı araştırmacılar bu doğrultuda bu yaşantıya kaygılı tek başına olma adını vermişlerdir (Gazelle ve Ladd, 2003). Kaygılı tek başına olma durumunda çocuk kendisini diğerlerinden sosyal kaygısı sebebiyle çekmektedir. Bu olgu utangaçlık ile yüksek düzeyde benzeşim içinde olan bir durumdur. Olumlu olarak yaşanan tek başına olmaya göre kaygılı tek başınalık çok daha fazla olumsuz durum ile ilişkili bulunmuştur (Düşük

akademik başarı, düşük sosyal beceriler, depresyon gibi) (Hughes ve Coplan, 2018)). Kaygılı tek başlılık durumu okul yıllarının başlangıcında ve erken çocuklukta depresif belirtilerle ilişkili bulunurken, çocukluğun daha geç dönemlerinde bu ilişki daha tutarsız bir yapıya dönüşmektedir. Bu dönemde bazı kaygılı tek başlılık durumunu yaşayan çocuklar içselleştirilmiş zorluklar yaşarken bazılarının daha iyi uyum becerilerine sahip oldukları ve yaşamadıkları görülmektedir (Gazelle ve Ladd, 2003). Diğer yandan bakıldığında çocuklarda tek başına olma yaşantısının onlarda birçok bakımdan gelişime ve olgunlaşmaya sebep olduğunu belirten ve bulgulayan birçok araştırma yer almaktadır (Corsano vd., 2020; Lin, Wang, Lin ve Yang, 2020). Bu nedenle çocuklarda tek başına olma yaşantısı kompleks ve çocukluk dönemleri arasında bile farklılık gösteren ve birçok farklı değişkenle ilişkisi bulunan bir yapıdır.

Tek başına olma kavramının çocuklardaki tanımlanması ve ele alınmasına bakıldığında zaman, kavramın sosyal geri çekilme (social withdrawal) altında yer alan bir boyut olarak ele alındığı görülmektedir. Bu çalışmalarda sosyal geri çekilmenin şemsiye terim olarak utangaçlık, sosyal kaçınma ve tek başına olma yapılarından oluştuğu belirtilmektedir. Utangaçlık ve sosyal kaçınma çocuklardaki sosyal geri çekilmenin daha sağlıklı ve olumsuz yönlerini ortaya koyarken, tek başına olma durumunda çocukların bir endişeleri olmadan tek başına zaman geçirebildiklerinden, bundan hoşlandıklarından ve aynı zamanda sosyal beceri eksikliği de yaşamadıklarından bahsedilmektedir. Diğer bir deyişle, tek başına olma boyutu altında zaman geçiren çocuk bu zamanını utangaçlık ya da sosyal beceri eksikliği sebebiyle değil, kendi istediği için, keyif aldığı için yaşamaktadır. Görüldüğü üzere, tek başına olma kavramı çocuklarda sosyal geri çekilmenin altında ve kaygı yaratmayan-verimli bir yaşantı olarak ele alınmaktadır (Coplan vd., 2015; Coplan ve Ooi, 2014; Goossens, 2014).

Bazı çalışmalarda ise, çocuklarda tek başına olma yine sosyal geri çekilme kavramı içerisinde sınıflandırılmakla birlikte yanında yer alan değişkenler farklılık gösterebilmektedir. Bu çalışmalar sosyal geri çekilmenin kaygılı tek başına olma, olumlu tek başlılık (unsociability) ve akran dışlanması değişkenlerinden oluştuğunu belirtmektedir (Coplan vd., 2004, Gazelle ve Ladd, 2003; Spangler ve Gazelle, 2009). Görüldüğü üzere bu araştırmalarda tek başına olma durumu, kaygılı ve daha olumlu tek başına olma durumu olma üzere ikiye ayrılmıştır. Kaygılı tek başlılıkta çocukların sosyal kaygısı sebebiyle tek başlarına zaman geçirme durumu söz konusudur. Bu çocuklar sosyal ortamlarda yargılanacaklarından ve kabul görmeyeceklerinden çekindikleri için tek başlarındadır (Gazelle ve Ladd, 2003). Olumlu tek başına olma durumunda ise çocuklar

diğerleriyle birlikte olmak istemedikleri ve kendi başlarına zaman geçirmekten memnun olmaları sebebiyle bu zamanı geçirmektedir. Bu durumda sosyal kaygı ya da dışlanma gibi bir durum söz konusu değildir. Akran dışlanması durumu ise çocuğun diğerleri tarafından aktif ya da pasif bir kabul edilmemesi sonucunda ortaya çıkan teklik durumudur. Kaygılı ve olumlu tek başına olma içsel temelli süreçler iken, akran dışlaması durumunda dışsal faktörler baskındır (Spangler ve Gazelle, 2009).

Sonuç olarak bakıldığında, çocukluk döneminde tek başına olma deneyiminin işlevselliği gelişim döneminin içinde dahi değişim göstermektedir. Bununla birlikte açık bir şekilde çocukluk dönemindeki yalnızlık, sosyal kaygı, utangaçlık ve dışlanma gibi kavramlardan ayrılmıştır. Özellikle sosyal iletişim ihtiyacının ve baskısının arttığı geç çocukluk ve erken ergenlik döneminde tek başına olma yetişkinliğe ya da erken çocukluk dönemine göre daha olumsuz bir deneyime dönüşebilmekle birlikte, birçok çalışmada tek başına olmanın çocuklara ne gibi faydalar sunduğu, çocukların bu yaşantıyı kendi gelişim ve sağlıklılıkları açısından nasıl kullanabildikleri ortaya konulmuştur.

Çocuklarda Tek Başına Olmanın Faydaları

“Yeryüzünde, güzel ve meyve veren bir zihnin kendi kendine kaldığı uğurlu bir saatin verdiği mutlulukla karşılaştırılacak mutluluk yoktur.” Arthur Schopenhauer

Tek başınalık bebeklik ve çocuklukta filizlenen, yetişkinlikte meyvelerini veren bir süreçtir (Hoffart, 1995). Bununla birlikte, farklı gelişim dönemindeki çocuklar farklı şekillerde tek başına olma yaşantısını yaşamaktadırlar. Çocukların sadece acı ve depresif duygular dolu yalnızlığı değil, yaratıcı ve özgür hissettikleri tek başınalığı da yaşadıkları birçok ruh sağlığı uzmanı tarafından ifade edilmektedir (Galanaki, 2005). Fakat çocuk yaşamındaki önemli rolüne rağmen kavramın yeteri kadar bilim dünyası tarafından ele alınmaması konusunda da bazı araştırmacılar endişelerini dile getirmektedir (Coplan vd., 2013; Stern, 2014). Bu başlık altında çocukların tek başına olma yaşantısından nasıl yararlandıkları ve tek başına olmanın çocuklarda nelerle ilişkili bulunduğu ele alınmıştır.

Çocukların tek başına olma sürecinde kendilerini birçok açıdan geliştirebildikleri ve bu yaşantıyı keyif veren bir süreç olarak deneyimleyebildikleri birçok araştırma bulgusunda ve kuramsal çalışmada yer almıştır. Corsano ve diğerleri (2020) yaptıkları çalışmada tek başına olma aracılığıyla çocukların konsantrasyon düzeylerini artırdıklarını ve bu sayede çalışmalarına daha üst düzeyde odaklanarak akademik başarılarını yükselttiklerini ortaya koymuştur. Kim (2018) ise çalışmasında anne babaların ve

öğretmenlerin çocuklardaki yaratıcılığı artırmak için tek başınalık yaşantısından yararlanabileceklerini, bu yaşantı sayesinde çocukların kendini tanıma ve derin düşünebilme becerisini yükseltebileceğini belirtmiştir. Lin ve diğerleri (2020) ise gençlerle yürüttükleri çalışmada nevrozizm kişilik boyutuyla düşük düzeyde tek başına olma kapasitesi arasında pozitif ilişki bulmuştur. Ayrıca deneyimlere açık olma ve uyumluluk kişilik boyutlarıyla yüksek tek başınalık kapasitesi arasında pozitif ilişki ortaya konulmuştur. Çalışma tek başına zaman geçiren gençlerin olumsuz kişilik özelliklerine sahip olduğu inancına zıt yönde bulgular ortaya koymuş, tek başınalığı yaşayabilme kapasitesi ile fiziksel ve zihinsel sağlık arasında olumlu bir ilişki olduğunu belirlemiştir (Lin vd., 2020).

İfade edilen bulguların yanında, tek başına olma yaşantısı okullarda çocukların gelişiminin ve başarısının altında yatan önemli bir faktör olarak belirlenmiştir. Ayrıca bu yaşantı öğrencilerin sadece başarısını artırmamakta, onların iyi oluş ve bilişsel düzeylerini de yükseltmektedir (Chan, 2016; Toyoshima ve Sato, 2017). Tek başınalık yaşayabilme çocukların yaratıcılık düzeylerini yükselterek bilişsel kapasitelerini artırmaya yardımcı olmaktadır. Birçok gelişime ve değişime yön veren farklı düşünceler bu zamanlarda ortaya çıkmaktadır (Cain, 2012). Derin düşünme ve üst biliş gibi nitelikler tek başınalık anlarında ortaya çıkmaktadır ve sonrasında yaratıcılık yönünde bireye meyvelerini sunmaktadır. Bu sebeple tek başınalığı yaşayabilen çocuklar ilerde de daha yaratıcı ve özgür düşünceli bireylere dönüşebilirler (Chan, 2016). Araştırmacılar tam da bu noktadan eğitimde sosyal etkileşim kadar tek başınalığın da çocuklara anlatılmasına, fark ettirilmesine ve deneyimlenmesine önem vermektedir.

Tek başınalığın ayrıca kendini keşfetme ve inançlarının farkına varmayla pozitif ilişki içinde olduğu bulunmuştur (Goossens ve Marcoen, 1999). Bununla birlikte bazı durumlarda patoloji ile ilişkilendirilen tek başınalık durumu, sosyal kaygı gibi aracı değişkenlerin ilişkisi kaldırıldığında daha pozitif bir yapıya bürünmektedir. Bunun farkında olmayan anne babalar ya da öğretmenler tek başınalık durumunu olduğundan daha kötü ve istenmedik bir durum olarak değerlendirebilirler (Daly, 2019).

Dışsal ya da içsel olumsuz güdülerle yönlendirilmeyen tek başına olmanın çocuklardaki pozitif rolü çalışmalarda yer almaktadır. Hoffart (1995) çalışmasında tek başına olmanın çocuklar için içsel ve dışsal huzur, öz saygı, seçim yapabilme ve öz farkındalık gibi anlamlara geldiğini ortaya koymuştur. Ayrıca çocukların tek başınalık aracılığıyla yaşamlarında anlam buldukları ve tek başınalığı duygusal kontrollerini sağlamak, dünyayı keşfetmek gibi birçok pozitif amaçta kullandıkları bulunmuştur. Tek

başınalık çocuklarda da yetişkinlerde ilişkili bulunan yararları sunmaktadır. Tek başınalık bencillik anlamına gelememekte aksine bir kişinin günlük hayatın baskı ve istekleri olmadan kendisiyle ilgilenebilmesi, kendisiyle huzur içinde olabildiğini tanımlamaktadır (Hoffart, 1995). Başka bir çalışmada tek başına zaman geçirmek yüksek öz farkındalık ile ilişkili bulunmuştur (Franzoi ve Brewer, 1984).

Alanyazında bulgularan bir diğer durum da, okul dönemindeki çocukların tek başına olmayı sakinlik ve huzur bulmak, kaygısını, gerginliğini ve öfkesini dindirmek, kendi iç dünyasını anlamaya çalışmak, problemlerini ve hatalarını düşünüp bunlara çözümler üretmek, özgüven, öz kontrol ve herhangi bir konuda yetkinlik kazanmak, özgürlük ve bağımsızlık hissini deneyimlemek, hayaller kurmak ve yaratıcılığını geliştirmek için kullanabildikleridir (Galanaki, 2004). Bu araştırma çocukların yetişkinlerdekine benzer şekillerde tek başınalık deneyiminden yararlandığını doğrulamaktadır.

Sonuç olarak bakıldığında, tek başına olma deneyimi çocuklar tarafından farkında olunan ve olumlu bir şekilde yaşayabildikleri bir durumdur. Özellikle dışsal kaynaklı ya da gelişim dönemiyle ilgili faktörlerle tek başına olma bazı çocuklarda olumsuz bir yaşantıya dönüşse de, yalnızlık, sosyal kaygı, utangaçlık ve dışlanma gibi değişkenlerin aksine tek başına olmanın çocuklara sunduğu katkılar alanyazında kendine yer bulmuştur. Aşağıdaki başlıkla da çocuklarda tek başına olma kavramının çocuklarda yalnızlık, sosyal kaygı, utangaçlık ve dışlanma durumlarından farkı derinleştirilmektedir.

Tek Başına Olmadan Farklılaşan Kavramlar

Bu başlık altında çocuklarda tek başına olma kavramı ile yalnızlık, sosyal kaygı, utangaçlık ve dışlanma kavramlarının özellikleri ve farklılıkları yer almaktadır.

Yalnızlıktan Farklılaşan Yönler

Yalnızlık, bir kişinin sosyal ve kişiler arası ihtiyaçlarını karşılayamaması ve bunun bilincinde olması sonucunda; üzüntü, boşluk ve diğerlerine özlem duygularıyla kendisini gösteren bir durumdur. Sosyal ilişki içerisinde olma gereksinimi insanlığın temelinde olan bir gereksinimdir. Ek olarak, akranlarıyla yakın ve sıcak ilişkiler geliştirme isteği çocuklarda da önemli bir ihtiyaçtır. Bu ihtiyacın farklı sebeplerle yeterince karşılanmaması çocuklarda yalnızlık olgusuna sebep olmaktadır. Arkadaş

eksikliği ya da onlara ulaşamamak yalnızlığın altında önemli faktörlerken, öznel yalnızlık durumunda bir çocuk yanında başkaları olsa dahi kendisini yalnız ve boşlukta hissedebilir (Asher ve Paquette, 2003). Çocuklarda yalnızlık durumunda üzüntü, boşluk hislerinin yanında, can sıkıntısı terkedilmişlik gibi duygular da kendisini göstermektedir. Bilişsel boyutta ise diğer çocuklarla kurulan iletişimden doyumsuzluk ve bunun farkında olma durumu baskındır. Anlık ve dönemsel yalnızlık durumu çocukların sağlamlığı için büyük problemler oluşturmaya da, özellikle uzamış, kronik ya da travmatik sebeple yaşanan yalnızlık durumu daha büyük risk faktörü olarak karşımıza çıkmaktadır (Qualter, 2003). Ayrıca yalnızlık durumu çocukluk döneminde depresyon (Nangle vd., 2003), sosyal kaygı ve sosyal kaçınma (Johnson, LaVoie, Spenceri ve Mahovey-Wernli, 2001), madde kullanımına eğilim (Kayaoğlu vd., 2022), düşük özsaygı (Du, Li, Chi, Zhao ve Zhao, 2019) ve intihar düşünceleri (Jones vd., 2011) gibi psikolojik problem alanlarıyla ilişkili bulunmuştur.

Çocuklarda tek başına olma durumu ise birçok yönden yalnızlık durumundan ayrılmaktadır. Öncelikle yalnızlık durumunda baskın olan boşluk, üzüntü ve can sıkıntısı duyguları tek başına olma durumunda baskın değildir. Bunun yerine rahatlama, yenilenme, mutluluk, özgürlük, konsantrasyon gibi duygular tek başına olma yaşantısında daha ön plandadır (Chan, 2016). Ayrıca yalnızlık durumunun aksine tek başına olma durumunda çocuklar yaratıcılık düzeylerini geliştirebilirler, kendilerinin farklı yönlerini keşfedip kendilerini zenginleştirebilirler (Galanaki, 2004; Galanaki, Mylonas ve Vogiatzoglou, 2015). Bir başka farklılaşma noktasında tek başına olma durumunda yalnızlık durumunda olan arkadaş eksikliği ya da bu eksiklik hissi baskın değildir. Tek başına olmayı yaşayan bir çocuğun arkadaş ilişkileri sağlam ve doyum içerisinde olabilir. Yalnızlık durumu alanyazında çocuklarda birçok psikolojik ve gelişimsel problemle ilişkili bulunurken, tek başına olma durumunda bu ilişkiler yalnızlık durumu kadar net ve belirgin şekilde ortaya çıkmamaktadır (Borg ve Willoughby, 2022a).

Sonuç olarak bakıldığında tek başına olma durumu yetişkinlerdeki gibi çocukluk döneminde de yalnızlık kavramından ayrılmaktadır ve birçok çocuk tek başınalığın bu avantajlarının farkında olup bunları kendi gelişimi için kullanabilmektedir.

Sosyal Kaygıdan Farklılaşan Yönler

Arkadaş ilişkilerinin kalitesi çocukluk döneminde çocuğun duygusal ve sosyal gelişimi adına önemli bir yere sahiptir (Hartup, 1996). Sosyal kaygı durumu ise çocuğun

sosyal gelişimine ve arkadaş ilişkisinin kalitesine engel koyan bir yaşantıdır. Sosyal kaygı kişilerin sosyal durumlarda kontrol edilemeyecek olumsuz bir sonuç yaşama endişesiyle ortaya çıkan, bilişsel ve duygusal uyarılma ve endişe haline sebep olan bir durumdur (Crozier ve Alden, 2001). Çocuklarda sosyal durumlarda yaşanan sıkıntılar ile kendini belli eden sosyal kaygı durumu birçok yönden çocuğun gelişimine zarar verebilmektedir. Alanyazında sosyal kaygı okulu sevmeme ve okuldan uzaklaşma (Weeks, Coplan ve Kingsbury, 2009), daha az arkadaşına sahip olma, arkadaşları tarafından daha az sevilme (Strauss, Frame ve Forehand 1987), sınıftaki etkinliklerden ya da etkileşimlerden kaçınma (Beidel, Turner ve Morris 1995), düşük özsaygı (La Greca ve Stone, 1993) ile ilişkili bulunmuştur. Bu durumun çocukların sosyal beceri eksikliğinden (Spence, Donovan, ve Brechman-Toussaint, 1999) ya da bilişsel çarpıtmalarından (Rapee ve Heimberg, 1997) kaynaklandığını belirten çalışmalar mevcuttur. Sebebi farklılaşsa da sosyal kaygı yaşantısı sebebiyle çocuklar birçok olumsuz tecrübe yaşamaktadır. Çocuklar bu olumsuz yaşantıyla baş edememesi durumunda kaygı yetişkinlikte de devam etme eğilimi göstermektedir (Ferdinand ve Verhulst, 1995).

Tek başına olma değişkeni ise sosyal kaygı değişkeninden farklı bir durumu ifade etmektedir. Sosyal kaygıda toplum içinde tedirgin olma ve kaygı sebebiyle diğerleriyle etkileşime geçmeden kaçınma söz konusuysa tek başına olmada böyle bir durum söz konusu değildir. Tek başına olma durumunda bir kaygı sebebiyle değil, daha çok içsel olumlu motivasyonlarla çocuğun kendiyi zaman geçirmesi baskındır (Chan, 2016). Araştırmalar kuramsal olarak iki yapıyı net bir şekilde ayırtırsa da bu iki yapının ilişkili bulunduğu çalışmalar mevcuttur (Coplan vd., 2019b). Bu durumda araştırmacılar genel olarak bu durumu kaygılı tek başınalık olarak adlandırmaktadır (Gazelle ve Ladd, 2003). Fakat genel olarak bakıldığında araştırmacılar tek başınalığın yapısının daha net anlaşılabilmesi için sosyal kaygı değişkeninden ayrıştırılması gerektiğini, sosyal kaygıdan arınmış bir tek başınalığın daha verimli ve sağlıklı bir yaşantı olduğunu ortaya koymuşlardır (Daly ve Willoughby, 2020, Seeman, 2017). Sonuç olarak, tek başına olma yaşantısı kendinle zaman geçirme motivasyonu bakımından sosyal kaygıdan ayrılmakla birlikte, sosyal kaygı tek başına olmanın verimini ve kalitesini düşüren içsel bir faktör olarak dikkati çekmektedir.

Utangaçlıktan Farklılaşan Yönler

Bir kişinin karşısındakiyle etkili bir şekilde iletişim kuramayacağı yönündeki şüpheleri ve diğerleri tarafından olumsuz yönde değerlendirileceği inançları utangaçlık kavramını oluşturmaktadır. Utangaçlık sebebiyle yetişkin ya da çocuk sosyal durumlarda davranışlarını kısıtlamakta ve sosyal kaygı duyguları hissetmektedir. Bu durumun sonucunda sosyal çevre ve sosyal çevreden alınabilecek olumlu pekiştireçler kısıtlanmaktadır. Çocukluk ve ergenlik döneminde utangaçlık kişinin kendisini toplu ortamlardan geri çekmesine sebep olmaktadır (Crozier, 1995). Utangaçlık durumunda çocukta yaklaşma-kaçınma çatışması ön plana çıkmaktadır. Çocuk diğerleriyle iletişim kurmak için yakınlaşmak istemekte ama bir yandan da çeşitli sebeplerle bundan kaçınmaktadır. Burada özellikle diğerinden ve diğerinin onu yargılayacağından korkma baskın durumdur. Utangaçlık durumunun kronikleşmesi durumunda ise diğerleri tarafından olumsuz algılanma ve ön yargılı yaklaşıma gibi durumlar ortaya çıkabilmektedir (Asendorpf, 1993). Utangaçlık durumunu yaşayan bir çocuk bu inanç ve duyguları sebebiyle diğerleriyle göz temasından kaçınma, daha az konuşma, diyaloglarda daha sessiz kalma gibi davranışlar sergilemektedir (Cheek ve Buss, 1981; Crozier ve Perkins, 2002). Ayrıca utangaçlık durumunda değerlendirilme korkusu ve inançları sebebiyle çocuğun akranlarıyla oynanan oyunlardan ve ortamlardan kendisini geri çekmesi de gözlemlenmektedir (Rubin, Burgess ve Coplan, 2014). Utangaçlık çocuklarda düşük öz değer, düşük akademik başarı, yüksek düzeyde zorbalığa maruz kalma, yüksek yalnızlık ve depresyonla ilişkili bulunmuştur (Liu vd., 2014). Ayrıca daha ağır utangaçlık durumunun çocuklarda sigara, madde kullanımında, ağır kaygı ve depresyon için risk faktörü oluşturduğu belirtilmiştir (Stein ve Walker, 2001).

Çocuklarda tek başına olma olgusu ise farklı yönlerden utangaçlık kavramından farklılaşmaktadır. Öncelikle utangaçlık durumunda çocuk kendisini yargılanma korkuları ve inançları sebebiyle iletişimden çekmekteyken, tek başına olmada bu durum geçerli değildir. Tek başına olmada çocuk daha olumlu ve kendisiyle kalmaktan memnun olduğu için diğerleriyle iletişim kurmamaktadır (Coplan ve Ooi, 2014). Ayrıca tek başına olmayı yaşayan çocuklar diğerleriyle iletişime geçmek istediklerinde utangaçlık durumundaki gibi problemler ve engeller yaşamamaktadırlar (Asendorpf, 1993). Bu farklılığının devamında ise tek başına olmayı deneyimleyen çocuk bu yaşantı sırasında korku ve kaygı duyguları değil, daha çok rahatlama ve özgürlük duygularını hissetmektedir (Byrnes, 1983). Tek başına olma durumunu utangaçlıktan farklı olarak yaratıcılığını,

odaklanmasını ve akademik başarısını geliştirmede kullanabilmektedir (Kim, 2018). Sonuç olarak bakıldığında, tek başına olma ve utangaçlık durumunun altında yatan motivasyonlar ve sonuçları bakımında çocukluk çağında farklılaşan iki kavram olduğu görülmektedir.

Dışlanmadan Farklılaşan Yönler

Çocuklarda dışlanma durumu farklı kavramlarla ya da yapılarla açıklanmaktadır. Bu kavramlar arasında bazı farklılıklar bulunsa da dışlanma durumunda ortak olan şey çocuğun örtük ya da daha açık bir şekilde diğerleri tarafından kabul edilmemesi, istenmemesi durumudur. Burada çocuklar farklı sebeplendirmelerle (ahlaki, sosyal vb.) bazı çocukları aralarına almamaktadır (Killen ve Rutland, 2013; Theimer, Killen ve Stangor, 2001; Williams, 2007). Dışlanma durumunda en temel ihtiyaçlardan ait olma, anlamlı varoluş, özsaygı gibi ihtiyaçlar tehdit altına girmektedir. Dışlanan yetişkin ya da çocuklar ilk olarak bunu telafi etme çabasına gitmektedirler. Fakat bu telafi çabalarının fayda vermediği noktada kişi daha saldırgan bir yapıya bürünebilir ya da kendisini uzun süreler diğerlerinden çekebilir ki bu durumun psikolojik sağlık açısından çok büyük risk faktörleri taşıdığı belirtilmektedir. Bir çocuğun kronik bir şekilde dışlanması onun gitgide yabancılaşmasına, depresyon, anlamsızlık ve çaresizlik içine düşmesine sebep olabilir (Wesselmann, Ren ve Williams, 2015).

Tek başına olma durumunu yaşayan bir çocuk açık bir şekilde dışlanma sebebiyle kendisiyle zaman geçiren çocuktan farklılaşmaktadır. Tek başına olma durumunda daha çok içsel ve olumlu motivasyonlar baskınken (Thomas, 2017), dışlanma durumunda çocuk dışsal bir sebeple (diğerleri tarafından ihmal edildiği ya da açıktan istenmediği için) kendi başına kalmaktadır (Killen ve Rutland, 2013). Tek başınlıkta kendinle güzel vakit geçirme ve o anda “olma” söz konusuysen, dışlanma durumunda zorunluluk sebebiyle tek “kalma” hali söz konusudur. Bu sebeple tek başına olma sırasında çocuklar özgür hissettiklerini vurgularken (Galanaki, 2005), dışlanma durumunda daha olumsuz duygular (depresyon, üzüntü vb.) ön plandadır (Bukowski, Laursen ve Hoza, 2010). Bununla beraber tek başına olmayı kaygılı şekilde yaşayan çocuklar dışlanmaya daha fazla maruz kalabilmektedir ve bu durumun uzaması durumunda çocukluğun ilerleyen dönemlerinde depresif semptomlar geliştirme riski bulunmaktadır (Gazelle ve Ladd, 2003). Sonuç olarak bakıldığında, altta yatan gerekçeler ve sonunda yaşanan hisler ve

durumlar bakımından tek başına olma ve dışlanma durumları yetişkinlerde olduğu gibi çocuklarda da birbirinden ayrılmaktadır.

Özetlendiğinde, çocuklarda tek başına olma kavramının çocuklarda yalnızlık, sosyal kaygı, utangaçlık ve dışlanma kavramlarından farklılaştığı, daha pozitif motivasyonlarla yaşandığı ve sonucunda diğer yaşantıların aksine tek başına olmada çocukların bu yaşantıdan faydalanabildikleri görülmektedir. Fakat bu faydalanma derecesi ve tek başına olmanın verimliliği çocukluk döneminin her aşamasında aynı düzeyde değildir. Tek başına olmanın işlevsellik düzeyine göre çocuklarda yaşam doyumu düzeyi de değişebilir. Çocuklarda yaşam doyumu değişkeninin açıklanmasına ve tek başına olmayla ilişkisine aşağıda yer verilmiştir.

Çocuklarda Yaşam Doyumu ve Tek Başına Olma

Pozitif psikoloji alanının gelişimi ile birlikte hastalık ve problem bakış açısından güçlü yönler ve artılara odaklanma ön plana çıkmıştır. Bu doğrultuda farklı yapıların ortaya çıkmasıyla birlikte yaşam doyumu kavramı da kendine yer bulmuştur. Yaşam doyumu öznel iyi oluş altında bir faktör olarak yer alsa da zamanla farklı bir yapı olarak ele alınmış ve çalışılmıştır. Yaşam doyumu kavramı bir kişinin özel olay ya da durumlara değil genel hayatına yönelik süregelen yargılarından ve değerlendirmelerinden oluşmaktadır. Bir kişinin yaşam kalitesinin ölçülmesi ise objektif (dışsal kaynaklar, gelir düzeyi gibi) ya da öznel sorulardan (doyumla ilgili değerlendirmeler, duygular gibi) oluşabilmektedir. Yaşam doyumunun ölçülmesi ve bu konudaki çalışmalar daha çok yetişkinler üzerinedir ve çocuklarla yapılan çalışmalar daha sonraki yıllara dayanmaktadır. Bu çalışmalar ise çocuklarda yaşam doyumu ölçümlerinin güvenilir bir şekilde ölçülebildiğini ortaya koymuştur. Çocuklarda yaşam doyumu çocuğun duygusal, bilişsel ve davranışsal işlevsellik düzeyi ile ilişkilidir. Yaşam doyumu yüksek çocukların daha çok dışadönük, aktif baş etme becerileri taşıyan, içsel kontrol mekanizmasına sahip, olumlu özdeğer ve yaşam anlamı algısı olan, alkol ve madde kullanımına daha az yatkın, içsel ve dışsal daha az psikopatolojik özellikler taşıyan çocuklar olduğu görülmektedir (Huebner, 2004; Huebner ve Diener, 2008).

Çocuklarda tek başına olma ve yaşam doyumu ilişkisine bakıldığında ise çalışmalar son derece sınırlıdır. Genelde çalışmalar beliren yetişkinlik ve yetişkinlik döneminde yürütülmüştür (Öz Soysal ve Bakalım, 2021; Toyoshima ve Sato, 2019). Bu çalışmada, çocukların yaşam doyumu düzeyleri ile tek başına olmayı tercih etme

düzeyleri, hangi motivasyonlarla tek başına zaman geçirdikleri ve bu sırada kendilerini nasıl hissettikleri arasındaki ilişkiler araştırılacaktır. Güncel bazı çalışmalarda yaşam doyumu yetişkinlik ya da beliren yetişkinlik döneminde tek başına olmayı tercih etme pozitif ilişkili bulunmuştur (Öz Soysal ve Bakalım, 2021). Çocuklarda ise, bu ilişki farklılaşabilir. Özellikle araştırma grubunu oluşturan ortaokul öğrencileri döneminde (geç çocukluk ve erken ergenlik) tek başına olmanın gelişim dönemi olarak en olumsuz yaşanabildiği dönemdir (Coplan vd., 2019b). Bu bakımdan, bu yaş grubu çocuklarda yaşam doyumu ile tek başına olmayı tercih etme, yaşama stili ve motivasyonları arasındaki ilişkilerin nasıl ortaya çıkacağı merak konusudur.

Çocuklarda tek başına olmayla yaşam doyumunun ilişkisinden ayrı olarak, çocukluk döneminde tek başına olma yaşantısının işlevselliğinin ve yapısının nasıl değiştiği de araştırmalarda ele alınmıştır. Aşağıda bu konuya ve konudaki çalışmalara yer verilmiştir.

Çocukluk Döneminde Tek Başınalık Deneyiminin Değişimi

Tek başına olma sürecinin farkındalığı, verimliliği ve tercih düzeyi farklı çocukluk dönemlerine göre farklılık göstermektedir. Tek başınalık ile yalnızlık yaşantısının farklılığın bilincinde olma konusuna bakıldığında, Winnicott (1965) yetişkinlik ve ergenlik öncesi çocukların tek başına olma deneyimini eğlenceli ve faydalı bir şekilde yaşayabileceklerini ve bu yaşantının kendileri için değerinin farkında olduklarını belirtmiştir. Çocuklar tek başınalık ile yalnızlık arasındaki farkı anlayabilirler, fakat bu anlayış özellikle yedi yaştan on iki yaşına kadar hızlı bir şekilde artış göstermektedir. Ergenlik öncesindeki bir çocuk tek başına olmayı erken çocukluk dönemindeki bir çocuğa göre çok daha net şekilde yalnızlıktan ayırt edebilmektedir (Galanaki, 2005).

Buchholz ve Helbraun (1999) tek başına olma gereksiniminin anne karnındaki bebekte başladığını, bu gereksinimin biyolojik ve psikolojik olarak bağlanma gereksinimi kadar temel olduğunu belirtmiştir. İnsanlar hem sosyalleşme hem de tek başına olabilmek becerileri ile doğarlar. Fakat bebeklikte kurulan ilişkiler ve yaşantılar bu becerilerin bir kısmının zarar görmesine sebep olabilir. Bu bakış açısı araştırmacıları erken çocukluk döneminden yetişkinliğe kadarki dönemde tek başına olmanın nasıl yaşanabildiğini araştırmaya yöneltmiştir. Coplan ve diğerleri (2019b) yaptıkları kapsamlı araştırma sonucunda diğer araştırma bulgularından yola çıkarak tek başına olma sürecinin

çocukluktağı değişimini betimlemişlerdir. Buna göre, erken çocukluk döneminde tek başına oyun oynamanın yaygın olması ve diğerleri tarafından kabul görmesi sebebiyle çocuklar bu yaşantıyı daha olumlu deneyimlemektedir. Orta ve geç çocukluk dönemine doğru ise sosyal normların ve beklentilerin artması, akranlarla iletişim içinde olmanın sunabileceğı faydalardan mahrum kalma sebepleriyle çocukların tek başına olma yaşantısı daha olumsuz bir deneyime dönüşmektedir. Erken ergenlik döneminden başlayarak geç ergenlik dönemine doğru ise çocuklar daha çok sosyal ve aile içi özerklik kazanmakta ve sosyal iletişim içinde olmanın baskısı azalmaktadır. Bu sebeple de çocuklar bu dönem aralığında tek başına olmayı yeniden daha verimli şekilde yaşamaktadırlar. Geç ergenlik dönemi ve beliren yetişkinlikle ise bireyler artık tek başına olmayı çok daha yüksek oranda istendik ve normal bir süreç olarak algılamakta, bu yaşantıya dair olumlu tutum ve inançlara sahip olmaktadır. Sonuç olarak bakıldığında, birçok araştırmasının incelenmesinin sonucunda ortaya çıkan bu çalışma, çocukların erken çocuklukta bu yaşantıyı daha verimli yaşarken, orta ve geç çocuklukta daha olumsuz deneyimleyebildiklerini, ergenliğin ortaları ve geç ergenlik dönemiyle de tekrardan yaşantının olumlu bir yapıya büründüğünü ortaya koymuştur. Coplan ve diğerleri (2019a) da benzer şekilde orta çocukluk döneminde özellikle artan sosyal normlar ve arkadaşlık kurma beklentisi ile tek başına olmanın daha sağlıksız bir duruma dönüşebildiğini, ergenlik dönemiyle beraber yeniden bu yaşantının kendini keşfetmeyi ve özgürlüğü güçlendirebileceğini belirtmiştir. Bir başka çalışmada tek başına olmanın erken çocuklukta kaygıyla ilişkili olmadığını ortaya konulmuştur. Bu dönemdeki çocukların tek başınalığı korkulu utangaçlık ilişkisiz bulunurken, yüksek odaklanma süresi ve düşük negatif duygu durumu ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Coplan ve diğerleri, 2004).

Çocukluk döneminden yetişkinliğe tek başına olmanın tercih edilmesi sıklığına bakıldığında ise, güncel çalışmalar tek başına olma yaşantısının erken çocuklukta yetişkinliğe kadar giderek daha fazla tercih edilen ve daha keyifli bir yaşantı olduğunu vurgulamaktadır. Erken ergenlik dönemindeki bireyler çocukluk dönemine göre, geç ergenlik dönemindeki bireyler de erken ergenlik dönemine göre tek başına olmayı daha çok tercih etmekte ve bu yaşantı sırasında daha kaliteli zaman geçirmektedir (Daly ve Willoughby, 2020; Endo vd., 2017). Çocuklukta ergenlik dönemine doğru tek başına olma yaşantısı giderek kabul gören ve normalleşen bir olguya dönüşmektedir (Ladd, Ettekal ve Kochenderfer-Ladd, 2019). Benzer şekilde Borg ve Willoughby (2022a) da

erken ergenlik ve geç çocukluk döneminde tek başına olmaya eğilimin psiko-sosyal problemler ile ilişkili olmadığını bulmuştur.

Son olarak, araştırmalar tek başına olmanın çocukluk ve ergenlik dönemindeki değişiminin hala net bir şekilde ortaya çıkarılmadan ve genellemeden uzak olduğunu belirtmektedir. Birçok değişkenin ve gelişim faktörünün tek başınalık deneyimini etkilediği vurgulanmaktadır. Çocukluk döneminde bu yaşantının gelişimi ve değişimi konusunda boysamsal çalışmaların eksikliği belirtilmekte, konuyu aydınlatmak adına birçok boyamsal ve kesitsel çalışmaya daha ihtiyaç duyulduğu vurgulanmaktadır (Coplan vd., 2019b).

Tek Başına Olmanın Verimliliğini Etkileyen Faktörler

Alanyazında özellikle son dönemde yapılan araştırmaların tek başına olma deneyimini verimli ya da olumsuz yaşamaya etki eden faktörleri ortaya koymaya odaklandığı görülmektedir. Bu noktada öncelikle iki faktör dikkati çekmektedir; tek başınalığın gönüllü bir şekilde tercih sonucu deneyimlenmesi ve içinde bulunulan gelişim dönemi. Son yapılan çalışmalar geçmişteki çalışmaları da destekleyen biçimde tek başınalığın kişinin seçimi sonucunda yaşanırsa daha verimli ve olumlu bir deneyime dönüştüğünü bulmuştur. Tek başına olma seçim sonucunda olduğunda kişilerde stres, öfke ve kaygı seviyesini düşürmekte, rahatlamayı artırmakta ve duygu düzenleme becerisini olumlu olarak etkilemektedir (Nguyen vd., 2018). Seçime dayalı tek başınalık yaşantısının kişiler için doyum verici, anlamlı ve eğlenceli bir durum olduğu bulunmuştur (Mor vd., 2020). Ayrıca seçim sonucunda deneyimlenen tek başınalık durumunun kişiler arası iletişimin kalitesine de olumlu etki sağladığı bulunmuştur. Gönüllü tek başınalık yaşantısını yaşayan bireyler devamında kurdukları sosyal ilişkilerinde daha iyi bir dinleyici özelliği geliştirerek o an o kişiyi daha iyi anlamakta ve daha yakın-samimi bir iletişim kurabilmektedir (Manusov, 2020). Beliren yetişkinlik döneminde ise zorunlu bir nedenle ya da dıştan kaynaklı bir sebeple yaşanan tek başına olma deneyimi yalnızlık, sosyal kaygı ve depresif semptomlarla ilişkili bulunurken, seçime dayalı tek başınalığın iyi oluşla ilişkili olduğu ortaya konulmuştur (Thomas ve Azmitia, 2019). Bir diğer noktada ise, sonuçlar tek başınalığın olumlu deneyimlenmesinde hangi yaşam döneminde olunduğunun da etkili olabileceğini göstermektedir. Genel olarak ergenlik dönemine kadar erken çocukluk dönemi ve öncesinde daha olumlu deneyimlenen tek başınalık yaşantısı ergenlik dönemi öncesinde ve orta çocukluk döneminde aileden bağımsız olma

durumunun henüz kazanılmamış olmasından ve artan sosyal normların etkisiyle daha işlevsiz bir yaşantıya dönüşebilmektedir (Coplan vd., 2019b; Corsano vd., 2020; Nguyen, 2018). Sonrasında ise geç çocukluk ve ergenlik dönemlerinde kendi yaşamları üzerinde daha çok bağımsızlık kazanan gençlerin bu yaşantısının daha olumluya döndüğü dikkati çekmektedir (Nguyen, Werner ve Soenens, 2019). Beliren yetişkinlik ve yetişkinlik döneminde de tek başınalık yaşantısı genel olarak olumlu ve birey için faydalı bir deneyim olma özelliğini göstermektedir. İleri yaş döneminde de bulgular genel anlamda yetişkinlik dönemine paraleldir (Mor vd., 2020). Fakat bu noktada her yaşam döneminde olmakla birlikte özellikle çocukluk döneminde birçok farklı çalışma tek başınalığın verimli ve faydalı bir yaşantı olup olmaması konusunda hala çelişkili bulgulara dikkat çekmekte ve özellikle kültürel yapının etkisini görmenin önemini vurgulamaktadır. Dolayısıyla çalışmalar farklı kültürlerde elde edilecek bulguların kendi çalışmalarında elde edilenlerden farklılaşma potansiyelini belirtmektedir (Coplan vd., 2019b; Corsano vd., 2020; Nguyen, 2018).

Gönüllülük ve gelişim dönemi faktörlerinin yanında tek başına olmanın altında yatan motivasyonun da yaşanma kalitesini etkilediği belirtilmektedir. Borg ve Willoughby (2022a) yaptıkları çalışmada geç çocukluk ve erken ergenlik döneminde tek başına olmanın kalitesini belirleyen önemli bir unsurun “neden tek başına kalındığı” olduğunu bulmuştur. Tek başına olmayı olumlu motivasyonlarla yaşayan kişiler (kendini daha iyi hissettikleri, kendilerini aydınlattıkları vb.) bu yaşantıyı olumsuz kaynaklı yaşayan kişilere (sosyal dışlanma, sosyal kaçınma gibi) göre daha verimli ve sağlıklı yaşamaktadır. Olumlu nedenlerle tek başınalık yaşamak düşük depresif semptomlar, yüksek arkadaş kalitesi ve yüksek özsaygı ile ilişkili bulunmuştur. Olumsuz nedenlerle tek başına olmayı yaşamak ise yüksek depresif semptomlarla, yüksek sosyal kaygıyla, yüksek akran zorbalığıyla, düşük özsaygı ve düşük arkadaş kalitesi ile ilişkili bulunmuştur. Ayrıca aynı çalışmada tek başına olmanın ne sıklıkta yaşandığının da verimliliğini etkileyen bir unsur olduğu bulunmuştur. Özellikle yüksek tek başına geçirilen zaman olumsuz nedenlerle geçirilen tek başınalıkla sosyal kaygıyla ve diğer problemlerle ilişkili bulunmuştur. Sonuç olarak, çalışmada tek başına olmanın kendisinin değil, olumsuz kaynaklı ve çok sıklıkla yaşanmasının çocuk ve ergenlerde olumsuz bir yaşantı olduğu belirtilmiştir.

Tek başınalık yaşantısının verimliliğini ve işlevselliğini etkileyen diğer olası değişkenlerle ilgili çalışmalarda ise Molinari, Grazia ve Corsano (2020) tarafından yapılan çalışma dikkat çekmektedir. Bu çalışmada erken ergenlik ve geç çocukluk

döneminde olan bireylerin diğerleri tarafından reddedilme kaygısı sebebiyle tek başınalık yaşantısını olumsuz bir durum olarak gördükleri ve daha işlevsiz yaşadıkları belirlenmiştir. Tek başınalığın olumlu yaşanıp yaşanmamasında kişiler arası iletişimde reddedilme hassasiyetinin derecesine vurgu yapılmıştır. Ren ve Evans (2020) ise yaptıkları çalışmalarında beliren yetişkinlik döneminde tek başınalık yaşantısını tercih edenlerin diğerleri tarafından etmeyenlere göre daha sıklıkla dışlandığını bulmuştur ve bu kişilerle ilişki kurmanın itici bir durum olarak algılandığını ortaya koymuştur. Bu bulgu çocukluk çağında tek başına olmayı seçen kişiyi sosyal normları çiğnediği-iletişime zarar verdiği yönünde görme ve çocukluk çağındaki sosyal iletişim içinde bulunma baskısına (Coplan vd., 2019b; Rubin, LeMare ve Lollis, 1990) paralel bir bulgudur. Sonuç olarak, bazı durumlarda ve yaş gruplarında kişilerin kendi seçimleriyle tek başınalık yaşaması diğerleri tarafından dışlanma konusunda daha riskli konuma gelmelerine yol açmaktır ve yapılacak başka çalışmalarla bu konudaki kültürel etkilerin ortaya konulması önerilmektedir (Ren ve Evans, 2020).

Çocukluk ve ergenlik başlangıcı dönemde tek başına olma durumunun kalitesini etkileyen olası faktörler konusunda dikkat çeken bir çalışma da, Daly ve Willoughby (2020) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada çocukluk döneminden ergenlik dönemine geçişte (geç çocukluk-erken ergenlik) tek başına olmanın hem eğlenceli ve sağlıklı bir yaşantı olabileceğinden hem de zararlı ve psikolojik rahatsızlıklara sebep açabilecek bir durum olabileceğinden bahsedilmiştir. Fakat tek başınalığın doğru bir şekilde ölçülmesi için sosyal kaygı değişkenini de aynı anda ele almanın öneminden bahsedilmiştir. Sosyal kaygı değişkeninden arındırılmış bir tek başınalığın sağlıklı ve keyif veren bir yaşantı olduğu vurgulanmıştır. Akran zorbalığına uğrama ile de ilişkisi olduğu belirtilen sosyal kaygı değişkeninin ele alınmaması durumunda tek başınalığın doğru bir şekilde ölçülemeyeceği belirtilmiştir. Akran zorbalığı ve sosyal kaygıdan kaynaklanmayan tek başınalık yaşantısının sağlıklı ve gerekli olduğu belirtilmiş, fakat birçok anne baba ve öğretmen bu durumun farkında olmadığı için çocukları için gereksiz bir şekilde endişelendiklerini ifade etmiştir. Ladd ve diğerleri (2019) de benzer şekilde zorbalığa uğrama, sosyal kaygı ve tek başınalık arasındaki ilişkiye dikkat çekmiştir. Sistematiik bir şekilde zorbalığa uğrayan çocuklar daha çok sosyal kaygı hissetmekte ve devamında giderek daha fazla tek başınalık yaşamak zorunda kalmaktadır. Sosyal kaygı ya da sosyal anhedoni sebebiyle zorunlu bir duruma dönüşen tek başınalık yaşantısı sağlık için risk faktörü oluştururken, bireyin kendisinin tercih ettiği tek başınalık zamanları kişiliğın keşfi-yenilenmesini, yaratıcılığın artmasını ve stres düzeyinin azalmasını sağlamaktadır

(Seeman, 2017). Fakat bir başka araştırmada ise, çocuğun az arkadaşının olmasının ve sosyal ilişkilerinin niceliksel miktarının düşük olmasının her zaman zorunlu bir şekilde problemli bir durumu ifade etmediği, çocuğun az arkadaşıyla kurduğu ilişkinin kalitesinin ve tek başına geçirdiği zamanın kalitesinin önemli olduğu belirtilmektedir (Wethington ve Pillemer, 2014).

Tek başınalığın çocukluk ve ergenlikteki değişimini etkileyen faktörlere ilgili diğer çalışmalara bakıldığında, Endo ve diğerleri (2017) yaptıkları çalışmada tek başına olmanın özerk ve gönüllülüğe dayalı olmadığı durumlarda çocuklarda ve ergenlerde zararlı bir duruma dönüştüğünü ve intihar riskini dahi artırabildiğini belirtmiştir. Başka bir çalışmada ise tek başınalığın intihara sebep olmadığı, aksine tek başınalıktan ve birliktelikten keyif almamanın intiharın sebebi olduğu vurgulanmıştır (Seeman, 2017). Bununla birlikte bazı çocukların diğerleri tarafından reddedildiğinde ya da sosyal ilişki kurabileceği biri bulunmadığında dahi tek başına olmayı bir tercih olarak seçtiği yönünde hatalı bir mantığa bürüne yapabildiğinden ve tek başına olmanın yapısının ergenliğe geçiş döneminde basit bir yapıdan ziyade karmaşık bir durum olduğundan bahsedilmiştir (Endo vd., 2017). Bir başka çalışmada Morneau-Vaillancourt ve diğerleri (Baskıda) tek başına olmanın çok yüksek düzeyde ya da kronik bir şekilde yaşanması durumunda sağlıklı bir yaşantıya dönüştüğünü, orta ve geç çocukluk döneminde akıl sağlığı bozulmalarına ve sosyal ilişki sorunlarına yol açtığını bulmuştur. Orta ve geç çocuklukta aşırı düzeyde tek başınalık zamanları yaşayan bireylerin yetişkinlik yaşamlarında psikolojik uyumsuzluk yaşamaya genetik olarak daha yatkın olabileceği belirtilmiştir. Ayrıca geç çocukluk döneminde tek başına olmayı tercih eden çocuklar akranları tarafından olumsuz algılanıp zorbalığa maruz kalabilmektedir. Bu durumda da tek başınalık yaşantısı çocuklarda duygusal güçlükler yaratabilmektedir (Morneau-Vaillancourt vd., 2021). Diğer bir yandan tek başınalığın çocuklarda ve ergenlerde içsel motivasyonlarla tercih edildiğinde daha olumlu bir sürece dönüştüğü, iyi oluşu desteklediği, kişisel farkındalığı ve aydınlanmayı ve kişisel büyümeyi artırdığı belirtilmiştir. Bilinçli bir şekilde tercih edilen tek başınalığın terapötik bir etkiye sahip olduğu ve hem bireysel sağlık hem de toplum sağlığı için önemi vurgulanmaktadır (Cleveland, 2020; Coplan, Hipson ve Bowker, 2021b).

Tek başınalığın teknoloji ile olan ilişkisi de güncel çalışmalarda giderek daha fazla ele alınmaktadır. Lees (Baskıda) teknoloji ve dijitalleşmenin kişilerin tek başına zaman geçirme imkânını zorlaştırdığını, insanların giderek kendilerini sürekli iletişim halinde ve ulaşılabilir olma zorunluluğunda hissettiğini belirtmiştir. İnternet, e-posta, akıllı saatler

gibi birçok faktör tek başlılığın artık neredeyse nadir bir yaşantıya dönüşmesine neden olmaktadır. Teknoloji yalnızlıktan kurtulmak için bir araç olarak görülürken, bir yandan da kişilerin daha fazla yalnızlık içine sürüklenebildiği bir tehlike olarak dikkat çekmektedir. Lian ve diğerleri (2021) de benzer şekilde mobil telefonların popülerliği sebebiyle çocuk ve ergenlerin tek başına olmayı verimli şekilde kullanamadığını, internet çağında tek başına olmayı yaşamamanın giderek daha zor olduğunu belirtmişlerdir. Coplan ve diğerleri (2021a) ise dijital çağda tek başlılığın ne anlama geldiğinin araştırılmasının gerekliliğini vurgulamaktadır. Bir sosyal medya platformunda fotoğrafları kaydırmak ve onlara yorum yapmak, diğer yandan gelen bir e-postaya yanıt vermek ya da sevgiliyle mesajlaşmak gibi etkinliklerin tek başlılığa nasıl bir etki yaptığının ya da böyle bir dijital ortamda neyin tek başlılık olduğunun daha net ortaya konulmasına ihtiyaç vardır. Şuandaki yaşadığımız dijitalleşme çağının etkileri ve koşulları hesaba katılmadan tek başlılığın anlamının ve etkililiğinin doğru olarak anlaşılması çok zordur ve dijitalleşme-teknolojinin yetişkinlerin ve çocukların tek başına olma yaşantılarını farklı yönlerden etkilediği açıktır (Coplan vd., 2021a).

Teknoloji ile ilişkisinin yanında, güncel çalışmalar tek başına olma ile kültürün ilişkisini de vurgulamaktadır. Tek başlılığın kompleks ve çok boyutlu yapısını bireyin içinde bulunduğu kültür de etkilemekte, daha karmaşık ve ayrıntılı bir yapının ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bir kişinin tek başına olmayı nasıl yaşadığı ve tek başına olmaya nasıl bir eğiliminin olduğu bulunduğu kültürel yapılardan etkilenmektedir (Lee, 2013). Tek başlılık ancak kültürel bağlam içerisinde ele alındığında nasıl problemli ya da uyum sağlayıcı yapıya büründüğü tam ve açık şekilde anlaşılabilir. Daly (2019) yaptığı araştırmada tek başına olmanın doğu ülkelerinde batı ülkelerine göre daha olumsuz bir şekilde deneyimlendiğini ortaya koymuştur. Fakat bazı araştırmacılar “Tek başlılık bu kültürde iyidir ya da kötüdür” demek yerine, tek başlılığın kültürel bağlam sebebiyle nasıl yapılandığına ve bu yapının bireyi nasıl etkilediğine yine kültürün etkisi hesaba katılarak bakılmasını önermektedir (Coplan vd., 2021).

Alanyazın incelendiğinde kültürel bağlamın yanında tek başına olma yaşantısını etkileyen başka değişkenler de dikkati çekmektedir. Bahsedilmesi gereken bir kavram bağlanma stilleridir. Bağlanma stilleri tek başına olmanın verimli yaşanmasında önemlidir. Güvenli bağlanma stiline sahip çocukların korkulu ve kaygılı bağlanma yaşayanlara göre tek başına olma yaşantısını daha çok tolere edebildiği ve bu yaşantıdan kişilik gelişimi adına daha çok yararlandığı belirtilmektedir (Detrixhe, Samstag, Penn ve Wong, 2014; Williams, 2017; Winnicott, 1958, 1965). Hoffart (1995) tek başlılığı

yaşayabilme becerisinin çocuklukta filizlenip büyüdüğünü, yetişkinlikte ise bu becerinin tadına varıldığını belirtmektedir. Bebeklik ve çocukluk dönemlerinde anne ile kurulan güvenli bağlanma stili tek başına olmayı yalnızlığa dönüşmeden yaşayabilmek için gereklidir. Ayrıca gelecekteki çalışmaların bağlanmanın yanı sıra anne babaların da çocuklarının tek başına olmayı nasıl gördüklerini incelemesi gerektiği, bu şekilde çocuklardaki bu olgunun yaşanmasının daha net anlaşılabilceği vurgulanmıştır (Hoffart, 1995). Tek başına olmayı yaşayabilme konusunda alanyazın ayrıca öz düzenleme becerilerinin önemine de dikkat çekmektedir. Öz düzenleme becerisi sayesinde kişiler bu yaşantının özellikle ilk zamanlarında hissedilen kaygı ve yalnızlık duygularıyla baş edebilirler ve bu devamında daha verimli olan aşamayı yaşayabilirler. Öz düzenleme becerisi ayrıca bu yaşantıya kişinin gereken önemi ve zamanı ayırabilmesi için de gerekli görülmektedir. Bu yaşantıdan kendisini zenginleştirerek çıkan bireylerin öz düzenleme becerilerinin daha yüksek olduğu ve belirtilen noktaları başarabildiği görülmektedir (Thomas, 2017). Yetişkinlerde olduğu gibi çocuklarda da öz düzenleme becerileri tek başınalığın verimli yaşanabilmesi için gerekli ve kıymetli bir alan olabilir.

Tek başına olmayı etkileyen değişkenler noktasında araştırmacıların vurguladığı bir noktayı hatırlatmakta fayda olabilir. İçedönüklük dışadönüklük gibi mizaç unsurları tek başına olmanın ne kadar tercih edildiğinde etkili olsa da tek başına olmadan yararlanabilme konusu sadece mizaç unsurlarıyla açıklanamaz ve tek başına olmadan verimli bir şekilde faydalanma sadece mizaç unsurlarına dayanmamaktadır (Burger, 1995; Thomas, 2017).

Sonuç olarak, tek başınalığın verimliliği ya da problemli yapıya dönüşmesinde gönüllülük-seçim, altta yatan motivasyon, gelişim dönemi, arkadaş ilişkilerinin kalitesi, arkadaş ve anne babayla kurulan ilişkinin kalitesi ve güvenli yapısı, tek başına geçiren süre, sosyal kaygı, kronik zorbalığa uğrama ve anhedoni gibi birçok değişkenin etkili olduğu göze çarpmaktadır ve bu konuda daha fazla araştırmanın yürütüleceği ön görülmektedir. Ayrıca güncel çalışmalar çocukluktan ergenliğe doğru tek başınalık yaşantısının miktarının ve verimliliğin arttığını daha net şekilde ortaya koymuştur. Bununla birlikte teknoloji-dijitalleşme ve kültür değişkenlerinin tek başınalık değişkeninin işlevselliğini daha net bir şekilde kavramak için önemi son çalışmalarda vurgulanmaktadır.

BÖLÜM 3

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli açıklanmış, devamında ise araştırmanın nitel ve nicel bölümüne dair katılımcı, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin çözümlenmesi aşamalarına ayrı ayrı yer verilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmanın modeli karma desen araştırma modelidir. Karma desen araştırma modeli en az bir nicel ve en az bir nitel birleşeni tek bir çalışma içinde birleştirmektedir (Bergman, 2008). Karma desen araştırmalar temel aldığı felsefi bakış açısı, nicel ya da nitel bileşenlerine verdiği ağırlık, verileri toplama zamanı (nicel-nitel aynı anda ya da ardışık) gibi değişkenler bakımından farklı isimlendirilebilmektedir (Hanson, Creswell, Clark, Petska ve Creswell, 2005). Bu araştırmada nitel veriler öncelikle toplanıp, yorumlayıcı fenomenolojik yöntem ile analiz edilmiştir. Nicel değişkenler nitel bulguların ışığında belirlenmiştir. Bu tür karma araştırmalara keşfedici karma araştırma deseni adı verilmektedir (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2018). Bu araştırma model ve türünün seçiminde tek başına olmanın çocuklar üzerinde yaşanmasında Türkiye’de çalışmanın sınırlı olması ve bu nedenle araştırmada elde edilen nitel verilerin nicel verilerle de zenginleştirilmek istenmesi etkilidir. Ayrıca alanyazında tek başınalığın yapısının daha ayrıntılı ortaya konulabilmesi için karma araştırmalara duyulan gereksinim vurgulanmaktadır (Iyer vd., 2020). Belirtilen sebeplerden dolayı çalışma karma araştırma deseninde oluşturulmuştur.

Araştırmanın Nitel Bölümü

Bu bölüm altında, araştırmanın nitel boyutunun katılımcıları, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizi kısımlarına yer verilmiştir.

Nitel Bölümün Katılımcıları

Araştırmanın katılımcılarını Ankara İlının üç farklı merkez ilçesi ve dört farklı ortaokulunda öğrenim görmekte olan 12 ortaokul öğrencisi ve 14 öğrenci velisi oluşturmaktadır. İki öğrencinin anne ve babası aynı anda görüşmeye dâhil edilmiştir. Öğrencilerin altısı kız, altısı erkektir. Öğrencilerden beşi 5. sınıfta, ikisi 6. sınıfta, üçü 7. sınıfta, ikisi 8. sınıfta eğitim görmektedir. Katılımcı sayısının belirlenmesinde veri doygunluğu (saturation) kriteri göz önünde bulundurulmuştur. Katılımcıların belirlenmesinde seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

Nitel Veri Toplama Araçları

Bu kısımda araştırmanın nitel veri toplama sürecinde kullanılan araçlara ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Çocuklar İçin Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu. Form (EK 1) çocukların tek başına olma yaşantısı sırasında neler yaptıklarını, bu yaşantıyı ne kadar tercih ettiklerini, kendilerini bu zamanlarda nasıl hissettiklerini ve bu yaşantıyı nasıl anlamlandırdıklarını ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır. Formun oluşturulmasında nitel boyutun amacı ve daha öncesinde çocuklarda tek başına olma konusunu ele alan nitel araştırma soruları (Galanaki, 2004) dikkate alınmıştır. Devamında alan uzmanı ve nitel araştırma konularına hâkim üç öğretim elemanından uzman görüşü alınmıştır. Bu kişiler nitel araştırma yöntemleri üzerine lisansüstü dersler almış veya daha öncesinde de nitel araştırma yürütmüş kişilerdir. Gelen görüşler (bazı soruların açık uçluya dönüştürülmesi ve ifade biçimlerinin değiştirilmesi) doğrultusunda görüşme formundaki sorular daha gündelik yaşama yaklaştırılarak, katılımcı grubunun daha rahat anlayıp cevaplayabileceği hale getirilmiştir. Soruların hazırlanmasında yansız ve açık bir dil kullanımına özen gösterilmiştir.

Anne-Babalar İçin Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu. Görüşme formu (EK 2) anne babaların kendi öznel tek başınalık deneyimlerini nasıl yaşadıklarını ve anlamlandırdıklarını devamında ise çocuklarının tek başına olma yaşantılarını nasıl

yorumladıklarını, bu yorumlamayı etkileyen faktörleri, çocuklarının tek başınalık-diğerleriyle birlikte olma önceliklerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Formun oluşturulmasında nitel boyutun amacı ve daha öncesinde araştırmalarda kullanılan görüşme soruları dikkate alınmıştır. Devamında alan uzmanı ve nitel araştırma konularına hâkim üç öğretim elemanından uzman görüşü alınmıştır. Uzman görüşü alınan kişiler nitel araştırma yöntemleri üzerine lisansüstü dersler almış veya daha öncesinde de nitel araştırma yürütmüş kişilerdir. Gelen görüşler (bazı soruların açık uçluya dönüştürülmesi ve ifade biçimlerinin değiştirilmesi) doğrultusunda görüşme formundaki sorular daha gündelik yaşama yaklaştırılmıştır. Görüşme sorularının hazırlanmasında tarafsız ve anlaşılır bir dil kullanılmaya önem verilmiştir.

Nitel Verilerin Toplanması

Nitel boyutun gerçekleştirilebilmesi için öncelikle gerekli kurullardan (Ankara Üniversitesi Etik Kurulu) ve kurumlardan (Milli Eğitim Bakanlığı) araştırma izinleri alınmıştır (EK 3, EK 4). Sonrasında belirlenen okullarda bulunan yöneticiler ve öğretmenler ile görüşülerek araştırma uygulamasından önce planlamalar yapılmıştır. Daha sonrasında nitel görüşmelere katılmaya gönüllü öğrenci ve velilerden onam formları alınarak Zoom programı üzerinden görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmelerde ilk önce öğrenci ile daha sonra ayrı olarak öğrencinin velisi ya da velileri ile görüşülmüştür. Görüşmeler 2020–2021 yılı bahar ve 2021–2022 yılı güz dönemlerinde gerçekleştirilmiştir.

Nitel Verilerin Çözümlemesi

Bu araştırmada temel olarak çocukların tek başına olma deneyimini nasıl anlamlandırdığı ortaya konulmak istenmektedir. Bu anlamlandırma içerisinde çocukların bu yaşantıyı ne kadar verimli geçirebildiği, neler yaşadıkları ve nasıl hissettikleri gibi konuların ele alınması planlanmaktadır. Nitel boyutun analiz yöntemi olan yorumlayıcı fenomenoloji araştırmalarında bir durum ya da deneyim hakkında bireyin kendisinde kalan anlam ortaya çıkarılmaya çalışılmaktadır. Bu anlam bireyin olayları ya da durumları yorumlaması sonucunda oluşan öznel anlamdır. Gerçek değil, gerçeğin nasıl yorumlandığını araştırılır. Bireyin bir durum ya da deneyim sonrasında onda kalanları ayrıntılı bir şekilde ortaya çıkarmak önemlidir (Smith ve Osborn, 2008). Bu araştırmada

da ayrıntılı şekilde çocukların tek başına olma durumunu nasıl anlamlandırdığı, bu yaşantı sonrasında kendilerinde kalan yorumlamaları (düşünceler, hisler, davranışlar, tutumlar) açığa kavuşturulmak, tek başınalık deneyimlerinden çıkardıkları anlamlar belirlenmek istenmektedir. Ayrıca anne babaların da çocuklarının tek başına zaman geçirmesi olgusuna yönelik yorumlamaları ve anlamlandırmaları ortaya konulmak amaçlanmaktadır. Bu nedenlerle nitel araştırma analizinde yorumlayıcı fenomenolojik analiz yöntemi tercih edilmiştir. Yorumlayıcı fenomenolojik yaklaşıma göre, bireyler bazı zamanlarda kendilerini ifade etmede; duygu ve düşüncelerini açıklamada zorluk yaşayabilirler. Bu nedenle araştırmacının bireylerden gelen bilgileri yorumlaması beklenir. Bu yorumlar aracılığıyla söylenenin ötesinde bilgilere de ulaşılabilir (Smith ve Osborn, 2008). Bu araştırmada da katılımcılardan elde edilen bilgiler farklı ana temalar ve alt temalara ayrılırken aynı zamanda araştırmacı tarafından yorumlanmıştır. Alanyazında nitel çalışmalarda ve nitel verilerin yorumlanıp sunulmasında, araştırmayı yürüten kişinin rolünden dolayı, araştırmacının kendi yeterliğini ve konuya bakış açısını sunması gerektiği belirtilmiştir (Maykut ve Morehouse, 1994). Bu yüzden aşağıda araştırmacı hakkında bilgilere yer verilmiştir.

Araştırmacı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında lisans ve yüksek lisans eğitimini bitirmiş olup doktora eğitimine devam etmektedir. Yedi senelik araştırma görevliliği deneyimi bulunmaktadır. Yüksek lisans tezi kapsamında üniversite yaşamı dönemindeki bireylerde tek başına olma konusunu inceleyen araştırmacının konu üzerindeki araştırmaları ve deneyimi yaklaşık yedi senelik bir geçmişe sahiptir. Bu süreç boyunca araştırmacı tek başına olmayla ilişkili farklı bilimsel çalışmalar yürütmüştür. Araştırmacı ayrıca doktora eğitimi sürecinde nitel araştırma yöntemleri hakkında ders almış ve farklı nitel çalışmalara uzman görüşünde bulunmuştur. Araştırmacı başlangıçta kişisel yaşamında yaşadığı tecrübeler sonucunda bu konuyu araştırmaya yönelmiştir. Araştırmacının tek başına olmaya bakış açısı ise, kendi deneyimleri ve alanyazın taramaları sonucunda oluşmuştur. Araştırmacı tek başına olmaya kişinin kendisini farklı yönlerden tanıyıp geliştirebileceği, kendisiyle olmaktan keyif aldığı ama içinde aynı zamanda belirli düzeyde zorlukları ve olumsuz duyguları da barındıran acı-tatlı bir durum olarak yaklaşmaktadır.

Araştırmacı tarafından oluşturulan ana tema ve alt temalar ayrıca alan uzmanı ve doktora eğitimine devam eden iki kişi tarafından dış denetimden geçmiştir. Bu kişiler lisansüstü eğitimleri süresince nitel araştırma dersleri almış, nitel araştırma konularına ve analizlerine hakim bireylerdir. Dış denetçilerden gelen dönütler sonucunda özellikle

temaların isimlendirilmesinde değişiklikler yapılmıştır. Ana temaların ve alt temaların isimlendirilmeleri sadeleştirilerek daha anlaşılır ve açık şekle getirilmiştir. Bunun dışında dış denetçilerden yorumlamaların ve temaların anlaşılabilirliği ve uygunluğu hakkında dönütler alınmıştır.

Verilerin çözümlenmesinde yorumlayıcı fenomenolojik yaklaşımın analiz basamakları takip edilmiştir. Bu doğrultuda ilk olarak katılımcılardan alınan bilgileri veri analizine uygun hale getirmek için ses kayıtlarının deşifreleri yapılmıştır. Devamında veri analizi kısmına geçilip, bir kişi için yapılan deşifre ayrıntılı bir şekilde bütün halde ele alınmıştır. Deşifrenin birçok kez okunmasından sonra, deşifrede ilgilenilen araştırma konusuyla ilgili olabilecek yerler tek tek tespit edilmiştir. Bu işlem her bir katılımcı için ayrı ayrı gerçekleştirilmiştir. Daha sonra listelenen beklerde anlam ve teorik olarak birbirine yakın olanlar ilk temalar olarak oluşturulmuştur. Daha sonra ise bu ilk temaların etrafında toplandığı alt temalar belirlenmiştir. En son aşamada ise alt temaların temsil ettiği ana temalar ortaya konulmuştur. Bu aşamalar yürütülerek nitel verilerin çözümlenmesi tamamlanmıştır.

Araştırmanın Nicel Bölümü

Bu bölüm altında, nicel araştırma bölümünün katılımcıları, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin çözümlenmesi kısımlarına yer verilmiştir.

Nicel Bölümün Katılımcıları

Bu çalışmanın nicel kısmı kapsamında ilk önce ana çalışmada kullanılmak üzere ocuklar İçin Sosyal Tercih lğinin Türkçeye uyarlaması gerçekleştirilmiştir. Bu uyarlama çalışmasının ayrıntılarına nicel veri toplama araçları içerisinde yer verilmiştir. Uyarlama çalışmasının ardından gerçekleştirilen ana çalışmaya ise Ankara İlinin dört farklı merkez ilçesinin beş farklı ortaokulunda öğrenim görmekte olan 1180 ğrenci katılmıştır. Veri analizleri öncesinde kayıp verilerin atılması sonucunda bu sayı 1160'a düşmüştür. Katılımcıların 592'si (%51) erkek, 568'i (%49) kızıdır. Sınıf düzeyi açısından, katılımcıların 221'i (%19.1) beşinci sınıf, 240'ı (%20.7) altıncı sınıf, 387'si (%33.4) yedinci sınıf ve 312'si (%26.9) sekizinci sınıf düzeyindedir. Katılımcıların belirlenmesinde uygun rneklemme yöntemi kullanılmıştır. Alanyazında ocuklarda tek başına olmanın nasıl yaşandığının ihmal edilmiş, daha fazla araştırılması gereken bir konu

olarak dikkat çekmesi (Galanaki, 2013) ve orta çocukluk döneminden itibaren tek başına olmanın büyük oranda çocuklar tarafından bilinmesi ve kavranabilmesi (Galanaki, 2004) katılımcı grubu olarak bu grubun seçilmesinde etkili olmuştur.

Nicel Veri Toplama Araçları

Bu kısımda araştırmanın nicel veri toplama sürecinde kullanılacak araçlara ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Anket Formu. Form (EK 5) nitel verilerden elde edilen bulguların sonucunda çocukların tek başına olma yaşantısını etkileyebilecek faktörlerin netleştirilmesi amacıyla oluşturulmuştur. Toplam 19 sorudan oluşan formdaki sorular çocukların cinsiyetleri, sınıf düzeyleri, tek başına zaman geçirme süreleri, bu zamanı nasıl ve hangi motivasyonlarla yaşadıkları, çocuk-ebeveyn ilişkisi, çocuk-arkadaş ilişkisi, çocuğun sınıf içi ortamlardaki kaygısı, ebeveynlerin çocuğun tek başına zaman geçirmesine dair tutumu, ebeveynlerin kendi tek başına geçirdikleri zamanı nasıl yaşadıkları bilgilerini almaya yöneliktir. Nitel bulgular, tez izleme komite toplantıları ve bir dış uzman görüşü sonucunda elde edilen dönütlerle (anne baba için ayrı maddelerin yazılması, maddelerin seçeneklerinin daha kapsayıcı ve anlaşılır yazılması, maddelerin işaretlenme biçimi gibi) formun son şekli verilerek veri toplamaya hazır hale getirilmiştir.

Çocuklar İçin Sosyal Tercih Ölçeği (ÇİSTÖ). Ölçek (Child Social Preference Questionnaire), Coplan ve diğerleri (2013) tarafından çocuklarda tek başına olmayı tercih etme düzeyini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek genç çocuklar (Coplan vd., 2004) ve yetişkinler (Burger, 1995) üzerinde bireylerin tek başına olma düzeylerini ölçen ölçme araçları dikkate alınarak geliştirilmiştir. Yedi maddeden oluşan ve beşli Likert yapısında geliştirilen ölçek, tek faktörden oluşmaktadır. Tek faktör toplam varyansın %45'ini açıklamaktadır. Ölçeğin geliştirme çalışmasında elde edilen iç-tutarlık güvenirlik katsayısı .79'dur. Araştırma kapsamında, ölçek Türkçeye çevrilmiş ve Türkçe Form (EK 6) ile elde edilen verilerin geçerlik ve güvenirliği hesaplanmıştır.

Çocuklar İçin Sosyal Tercih Ölçeğinin Türkçeye Uyarlama Çalışması. Ölçeğin uyarlama sürecinde öncelikle ölçeği geliştiren Robert J. Coplan'dan uyarlama izni

alınmıştır (EK 7). Çeviri çalışması kapsamında ölçekte yer alan maddeler öncelikle tez sahibi tarafından çevrilmiş, sonrasında alanında uzman ve dil yeterliğine sahip dört öğretim elemanı tarafından çeviriler hakkında uzman görüşleri alınmıştır. Uzman görüşü alınan bir kişi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında doktora eğitime devam etmekteyken, üç kişi lisansüstü öğretimini tamamlamış öğretim üyeleridir. Daha öncesinde ölçek uyarlama süreçleri yürütmüş veya bu konuda yeterli bilgi ve birikime sahip kişilerdir. Alınan görüşler kapsamında düzenlemeler (yönergede ve bazı ifade biçimlerinde) yapılarak ölçeğin uyarlamaya hazır Türkçe Formuna son hali verilmiştir. Coplan ve diğerleri (2013) tarafından geliştirilen ölçeğin uyarlama çalışması Ankara İlının farklı merkez ilçelerinde öğrenim görmekte olan 273 ortaokul öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu öğrencilerden 40'ı (%14.7) beşinci sınıf, 66'sı (%24.2) altıncı sınıf, 91'i (%33.3) yedinci sınıf, 76'sı (%27.8) sekizinci sınıftır. Katılımcıların yaşları 10 ila 15 arasında dağılım göstermektedir ($Ort. = 12.44$, $SS = 1.13$). Ölçeğin orijinal formu tek faktörlü yapıdan oluşmaktadır ve bu yapının Türkçe formdan toplanan veriler üzerinde de geçerli olup olmadığına doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile bakılmıştır. DFA öncesinde normallik varsayımları test edilmiş, uç değerler ve kayıp veriler gözden geçirilmiştir. Verilerin kontrolü gerçekleştirildiğinde herhangi bir kayıp verinin bulunmadığı görülmüştür. Ayrıca uç değerlerin tespiti için yapılan boxplot analizinde herhangi bir uç değer bulunmamıştır. Normallik varsayımlarında maddelerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş (çarpıklık değeri $-.09$ ila $.14$ arasında; basıklık değeri $-.10$ ila $.29$ arasında) ve değerlerin $+1$ ila -1 arasında değişkenlik gösterdiği bulunmuştur ki bu da normal dağılımın bir göstergesidir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Ayrıca histogram grafiği incelendiğinde verilerin normal dağılıma olan benzerliği dikkati çekmiştir.

Verilerin kontrolünün ve normalliğin sağlanmasının ardından doğrulayıcı faktör analizine (DFA) geçilmiştir. Veriler normal dağılıma sahip olduğu için DFA kovaryans matrisi üzerinden maksimum olabilirlik yöntemi (maximum likelihood) ile gerçekleştirilmiştir. Yapılan ilk analiz sonucunda elde edilen model sonucunda yaklaşık hataların ortalama karekökü (RMSEA) değerinin $.08$ 'ten büyük olması ve ki-kare bölü serberstlik derecesi oranının (χ^2/sd) 3 'ten büyük olması ile modelin önerdiği düzenleme doğrultusunda madde 5 ila madde 7 arasında düzenleme yapılmış ve analiz tekrardan gerçekleştirilmiştir. Alanyazında belirtildiği üzere maddeler arasında düzenleme yapabilmek için bu maddeler arasında bir ilişkinin olduğuna dair kuramsal olarak dayanağın olması gerekmektedir (Şimşek, 2007). Ölçekte beşinci ("Genellikle bir şeyleri tek başıma yapmayı tercih ederim") ve yedinci maddeye ("Bir şeyleri tek başıma yaptığım

zaman mutlu olurum”) bakıldığında alanyazında yer alan tek başına olmanın gönüllü ve istekli olarak gerçekleştiğinde daha verimli ve birey için mutluluk verici olumlu bir yaşantıya dönüşmesi durumu karşımıza çıkmaktadır. Birçok araştırma tek başınalığın kişinin kendi tercihiyle yaşanmasının bu yaşantıyı daha mutluluk verici ve olumlu bir duruma dönüştürdüğünün altını çizmiştir (Mor vd., 2020; Nguyen vd., 2018; Thomas ve Azmitia, 2019). Bu sebeple modelin sunduğu maddeler arası ilişki düzenlemesi gerçekleştirilmiş ve analiz tekrardan gerçekleştirilmiştir.

Analiz sonucunda χ^2 değerinin 36.62, *sd* değerinin ise 13 olduğu görülmüştür. χ^2/sd oranı 2.81 (kriter < 3; Kline, 1998), RMSEA değeri .08 (kriter $\leq$.08; Browne ve Cudeck, 1993), uyum iyiliği indeks (GFI) değerinin .96, düzeltilmiş uyum iyiliği indeks (AGFI) değerinin .92, karşılaştırmalı uyum indeks (CFI) değerinin .97 olduğu (kriterler > .90; Hu ve Bentler, 2009; Hooper, Coughlan ve Mullen, 2008) bulunmuştur. Bu değerler doğrulayıcı faktör analizinin tek faktörlü yapıyı doğruladığını ortaya koymaktadır. Genel uyum katsayılarının yanında, DFA analizi sonucunda ulaşılan standardize edilmiş faktör yükleri, standart hata, *t* ve R^2 değerleri Tablo 1’de yer almaktadır. Tabloya göre, faktör yükleri .49 ile .84 arasında, R^2 değerleri ise .24 ile .71 arasında değişmektedir.

Tablo 1

Çocuklar İçin Sosyal Tercih Ölçeği Türkçe Formunun Standardize Edilmiş Parametre Tahminleri – Uyarlama Çalışması

Maddeler	Standardize Edilmiş Faktör Yükleri	<i>SH</i>	<i>t</i>	R^2
Madde 1	.56	.07	9.32	.32
Madde 2	.84	.06	15.41	.71
Madde 3	.59	.07	9.77	.35
Madde 4	.61	.07	10.33	.38
Madde 5	.58	.07	9.57	.33
Madde 6	.62	.07	10.47	.39
Madde 7	.49	.07	7.83	.24

Not. Tüm *t* değerleri manidardır ($p < .001$).

Ölçeğin iç-tutarlık güvenirlik katsayısı Cronbach alfa yöntemi ile hesaplanmıştır. Ölçeğin güvenirlik katsayısı .81 olarak bulunmuştur. Uyarlama çalışmasında elde edilen güvenirlik katsayısı geliştirme çalışmasında elde edilen güvenirlik katsayısına ($\alpha = .79$) benzerdir.

Çocuklar İçin Sosyal Tercih Ölçeğinin Nicel Çalışma Üzerinden Geçerlik ve Güvenirliğinin İncelenmesi

Ölçeğin yapı geçerliğini nicel çalışma üzerinden test etmek için DFA yürütülmüştür. Analiz öncesinde uç değerler ve özensiz yanıtlanan veriler veri setinden atılmış, geri kalan verilere uygun şekilde kayıp veri atanmıştır. Bu işlemlerin sonucunda analiz 1160 katılımcı üzerinden gerçekleştirilmiştir. Bu öğrencilerin 592'si erkek (%51), 568'i (%49) kızdır. Katılımcıların 221'i beşinci sınıfta (%19.1), 240'ı altıncı sınıfta (%20.7), 387'si (%33.4) yedinci sınıfta, 312'si (%26.9) sekizinci sınıfta eğitim görmektedir.

Analiz öncesinde DFA için gerekli varsayımlar test edilmiş, varsayımların karşılandığı ve verilerin normal dağılıma sahip olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda, analiz kovaryans matrisi ve maksimum olabilirlik yöntemi üzerinden gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda bazı değerlerin model uyumunu desteklememesi üzerine, madde 3 ve madde 6 arasında düzenleme yapılmıştır. Devamında analizin sunduğu bir diğer düzenleme ile madde 5 ve madde 7 arasında düzenleme yapılmıştır. Düzenlemelerin açıklamasına bakıldığında ise, madde 3 ("İnsanlardan ayrı ve tek başıma olmayı sorun etmem") ile madde 6 ("Kendi başıma vakit geçirmek beni rahatsız etmez") diğer maddelerden farklı şekilde ifade edilme biçimi olarak negatif çekime sahiptir. Bu durum katılımcıların bu iki maddeye daha yüksek oranda benzer yanıtlar vermesine neden olmuş olabilir. Bu nedenle aralarında düzenleme gerçekleştirilmiştir. Beşinci ve yedinci madde arasında ise kuramsal dayanak sebebiyle (tek başınalığın tercihle yaşandığında daha verimli yaşanması) (Mor vd., 2020) düzenleme yapılmıştır.

Düzenlemeler sonucunda analiz sonuçlarına bakıldığında, χ^2 değerinin 33.18, sd değerinin ise 12 olduğu görülmüştür. χ^2/sd oranı 2.76 (kriter < 3 ; Kline, 1998), RMSA değeri .03 (kriter $\leq .08$; Browne ve Cudeck, 1993), GFI değerinin .99, AGFI değerinin .98, CFI değerinin .99 olduğu (kriterler $> .90$; Hu ve Bentler, 2009; Hooper vd., 2008) bulunmuştur. Bu değerler analizin tek faktörlü yapıyı doğruladığını ortaya koymaktadır. Genel uyum katsayılarına ek olarak, DFA analizi sonucunda elde edilen standardize edilmiş faktör yükleri, standart hata, t ve R^2 değerleri Tablo 2'de yer almaktadır. Tabloya göre, faktör yükleri .41 ile .79 arasında, R^2 değerleri ise .17 ile .62 arasında değişmektedir.

Nicel çalışma üzerinden ölçeğin iç-tutarlık güvenirlik katsayısı Cronbach alfa yöntemi ile hesaplanmıştır. Ölçeğin güvenirlik katsayısı .78 olarak bulunmuştur. Bu değer ölçeğin geliştirme çalışmasında elde edilen değere (.79) yakın düzeydedir.

Tablo 2

Çocuklar İçin Sosyal Tercih Ölçeği Türkçe Formunun Standardize Edilmiş Parametre Tahminleri – Nicel Çalışma Veri Seti

Maddeler	Standardize Edilmiş Faktör Yükleri	SH	t	R ²
Madde 1	.48	.03	15.57	.23
Madde 2	.79	.03	27.66	.62
Madde 3	.41	.04	12.90	.17
Madde 4	.69	.03	23.57	.47
Madde 5	.54	.03	17.74	.30
Madde 6	.55	.04	18.12	.30
Madde 7	.50	.03	16.16	.25

Not. Tüm t değerleri manidardır ($p < .001$).

Çocuklar İçin Yaşam Doyumu Ölçeği. Gadermann, Schonert-Reichl ve Zumbo (2010) tarafından geliştirilen ölçek Altay ve Ekşi (2018) tarafından Türkçeye çevrilmiş ve Türkçe form (EK 8) ile elde edilen verilere ilişkin geçerlik ve güvenirlik hesaplamaları yapılmıştır. Beş maddeden oluşan, tek faktörlü ve beşli Likert derecelendirme yapısında olan ölçek, çocukların yaşamlarından ne derece doyum aldıklarını ortaya koymayı amaçlamaktadır (Gadermann vd., 2010). Ölçeğin uyarlama çalışmasında ölçek, yaşları sekiz ila 13 arasında değişen 440 çocuğa uygulanmıştır. Uygulama sonucunda ölçeğin madde sayısını ve tek faktörlü yapısını koruduğu görülmüştür. Ölçeğin iç-tutarlık güvenirlik katsayısı .79 olarak bulunmuştur (Altay ve Ekşi, 2018). Bu araştırma dâhilinde de ölçeğin faktör yapısını test etmek amacıyla 1160 katılımcı üzerinden DFA yapılmış, ölçeğin tek faktörlü yapı gösterdiği doğrulanmıştır ($\chi^2 = 4.22$, $sd = 5$, $\chi^2/sd = .84$ (kriter < 3 ; Kline, 1998), RMSA = .00 (kriter $\leq .08$; Browne ve Cudeck, 1993), GFI = 1, AGFI = 1, CFI = 1 (kriterler $> .90$; Hu ve Bentler, 2009; Hooper vd., 2008)). Ayrıca ölçeğin iç-tutarlık güvenirlik katsayısı da bu çalışmada yine 1160 katılımcı üzerinden analiz edilmiş, .83 değerine ulaşılmıştır. Ölçeğin araştırma dâhilinde kullanımı için uyarlama çalışmasını yapan ilgili araştırmacıdan izin alınmıştır (EK 9).

Nicel Verilerin Toplanması

Nicel verilerin toplanması kısmında öncelikle uyarlaması planlanan ölçme aracının geliştiricisinden uyarlama ve araştırma için izni alınmıştır (EK 7). Uyarlama için verilerin toplanması süreci öncesinde Ankara Üniversitesi Etik Kurulu araştırma izni (EK 3) ve Milli Eğitim Bakanlığı'ndan da araştırma izni alınmıştır (EK 4). Sonrasında

belirlenen okullarda görev yapmakta olan yöneticiler ve öğretmenlerle irtibat kurularak veri toplama süreci planlanmıştır. Covid-19 pandemisi sebebiyle uyarlama çalışması çevrimiçi form üzerinden, okul psikolojik danışmanları vasıtasıyla öğrencilere ulaşılarak yürütülmüştür. Uyarlama çalışması verileri 2020–2021 bahar döneminde toplanmıştır. Nicel boyutun ikinci kısmında ise nitel bulgular, alanyazın ve tez izleme komiteleri sonucunda ortaya çıkan anket formu oluşturulmuştur. Anket formunun yanına tek başına olmayı tercih etme ve yaşam doyumu değişkenleri de eklenerek nicel çalışma tasarlanmıştır. Bu çalışma için de yeniden Milli Eğitim Bakanlığı'ndan ikinci araştırma izni alınmıştır (EK 10). Devamında belirlenen okullar ziyaret edilerek okul yöneticileri ve okul psikolojik danışmanları ile planlamalar yapılmış, uygun sınıflara girilerek öğrencilerden veriler toplanmıştır. Veri toplama öncesinde anket formu ve tek başına olmanın neyi ifade ettiği her sınıfta öğrencilere açıklanmıştır. Nicel veriler 2021–2022 yılı bahar döneminde toplanmıştır.

Nicel Verilerin Çözümlemesi

Araştırmanın uyarlama aşamasında ölçeğin Türkçe formunun geçerlik çalışması kapsamında doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Türkçe formun güvenirlik çalışmasında ise Cronbach alfa iç-tutarlık güvenirlik katsayısı hesaplanmıştır. Araştırmanın nicel verilerinin çözümlemesinde ise çoklu uyum analizi (multiple correspondence analysis) kullanılmıştır. Çoklu uyum analizi, bir çalışma setindeki maddelerin kategorilerleri arasındaki ilişkileri görsel bir şekilde ortaya koyan analizdir. Ayrıca bu analizde cinsiyet, sınıf düzeyi gibi demografik değişkenlerin de diğer değişkenlerin kategorileri ile ilişkisi görsel bir harita üzerinden ortaya konulmakta ve yorumlanmaktadır. Görsel harita üzerinden elde edilen bu yorumlamalar aracılığıyla çeşitli profiller ortaya çıkmaktadır (Greenacre ve Pardo, 2006). Bu çalışmada da çocukların tek başına olma yaşantısının verimini etkileyen unsurları anlamaya yönelik bir profil çalışmasının yapılması amaçlanmaktadır. Değişken kategorilerinin birbiriyle ilişkisi üzerinden farklı profillerin yakalanması hedeflenmektedir. Bu amaca uygun sonuçları ortaya koyduğu için çoklu uyum analizi nicel boyutun analiz yöntemi olarak seçilmiştir. Nicel verilerin analizinde SPSS ve R yazılım programları kullanılmıştır.

Araştırmanın nicel boyutu kapsamında toplam 1180 ortaokul öğrencisinden veri toplanmıştır. Veri setini analize hazırlamak için kayıp veriler gözden geçirilmiştir. Genel olarak hücre bazında kayıp veriler incelendiğinde kayıp veri miktarının %1

(419/(31*1180)) olduğu, her bir değişken bazında %5'ten az olduğu (Tablo 3) görülmektedir. Newman'a (2014) göre kayıp veriler madde, yapı ve birey düzeyinde ele alındığında kayıp verilerin madde düzeyinde olduğu görülmektedir.

Tablo 3

Kayıp Veri Dağılımı

Değişken	n	%	Değişken	n	%
Cinsiyet	19	1.6	M17	6	0.5
Sınıf	1	0.1	M18	22	1.9
M3	3	0.3	M19	38	3.2
M4	12	1.0	M20	6	0.5
M5	19	1.6	M21	4	0.3
M6	16	1.4	M22	9	0.8
M7	22	1.9	M23	26	2.2
M8	14	1.2	M24	8	0.7
M9	0	0	M25	4	0.3
M10	0	0	M26	11	0.9
M11	36	3.1	M27	5	0.4
M12	21	1.8	M28	3	0.3
M13	55	4.7	M29	4	0.3
M14	10	0.8	M30	5	0.4
M15	11	0.9	M31	0	0
M16	29	2.5			

Araştırma kapsamında ele alınan 31 maddeden 3'ünde kayıp veri yoktur. Diğer 28 maddede meydana gelen kayıp veri örüntüsünün (tamamen seçkisiz kayıp, seçkisiz kayıp ve seçkisiz olmayan kayıp) incelenmesi gerekmektedir. Kayıp veri örüntüsü MCAR testi ve her bir değişkende yer alan kayıp veri arasındaki ilişki ile incelenmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Değişkenlerde yer alan kayıp veri örüntüsünün rastgele olup olmadığını ortaya koyan MCAR testi, değişken sayısı ve örneklem büyüklüğüne bağlı olarak manidar sonuç ortaya koymuştur ($p < .001$). Kayıp veriler arasındaki ilişkinin incelenmesi için her bir değişkende kayıp veriler yerine 0 (sıfır), yanıtlanan veriler yerine 1 (bir) kodlanarak yeni değişkenler türetilmiştir. Cinsiyet ve sınıf düzeyi demografik değişkenlerinde kayıp veri oluşmasının kuramsal olarak bir açıklaması olmadığı ve diğer değişkenlerle ilişkisi incelendiğinde ($p > .001$) bu değişkenlerde oluşan kayıp veri örüntüsünün tamamen seçkisiz olduğu görülmektedir. Bu yüzden cinsiyet (19) ve sınıf düzeyi (1) değişkenlerini yanıtsız bırakan 20 öğrenci veri setinden çıkarılmıştır. Diğer değişkenlerde oluşan kayıp veriler arasında bazı değişkenler (m4–m5, m29, m6–m7, m6–m8, m5–m11, m8–m26, m8–m27, m11–m22, m11–m24, m12–m22 vb.) arasında manidar ilişki bulunmuştur ($p < .001$). MCAR test sonuçları ve kayıp veriler arasındaki

ilişki birlikte değerlendirildiğinde, kayıp verilerin tam seçkisiz kayıp veri olmayıp seçkisiz kayıp veri örüntüsü ortaya koyduğu ileri sürülebilir. Seçkisiz kayıp veri örüntüsü için uygun olan EM (Expectation maximization) atama yöntemi ile kayıp veriler yerine atama işlemi yapılmış ve çoklu uyum analizi 1160 öğrenci üzerinden yürütülmüştür.

Verilerin analize uygun hale getirilmesinden sonra çoklu uyum analizine geçilmiştir. Çoklu uyum analizi kategorik ya da sırası değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koyabildiği için, analiz öncesinde Çocuklar İçin Sosyal Tercih Ölçeği ve Çocuklar İçin Yaşam Doyumu Ölçeğinden elde edilen toplam puanlar (aynı zamanda sürekli puan), süreksiz puana (kategorik değişkene) dönüştürülmüştür. Çoklu uyum analizi parametrik bir analiz yöntemi olmadığı için parametrik tekniklerin varsayımları aranmamaktadır. Dolayısıyla analize hazır hale getirilmiş veri seti üzerinden çoklu uyum analizi gerçekleştirilmiştir.

BÖLÜM 4

BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölüm altında araştırmanın nitel ve nicel boyutlarına ait bulgular ve yorumlara yer verilmektedir. Bu doğrultuda öncelikle nitel boyutta yürütülen analiz sonucunda elde edilen bulgular ve devamında yorumlar sunulmuş, daha sonrasında nicel boyutta elde edilen bulgular ve yorumlarına yer verilmiştir.

Araştırmanın Nitel Bulguları

Bu başlık altında çocuklarla yapılan görüşmelerden elde edilen ana tema ve alt temalar devamında ise ebeveynlerle yapılan görüşmelerden çıkarılan ana tema ve alt temalar ayrı ayrı yer almaktadır.

Çocuklarla Yapılan Görüşmeler Sonucunda Ortaya Çıkan Bulgular

Çocuklarla yapılan görüşmelerin yorumlayıcı fenomenolojik analiz yöntemi ile analizinden sonra dört ana tema ve ana temaların içeriğini oluşturan alt temalar belirlenmiştir. Ana temalar; günlük süre-sürenin algılanma tarzı, tek başına olma boyutları, tek başına olmanın verimliliğini etkileyen faktörler, tek başınalık-ilişki kurma eğilimleri olarak belirlenmiştir. Ana temalar ve bu temaların içeriğinde yer alan alt temaların listesi ve hangi katılımcıların belirlenen temaya ait deneyimlerinin olduğu bilgisi Tablo 4’te yer almaktadır.

Tablo 4

Çocuklarla Yapılan Görüşmelerin Analizi Sonunda Ortaya Çıkan Temalar Listesi

Ana Temalar ve Alt temalar	Tema hakkında açıklamalarda bulunan katılımcılar
Ana Tema: Günlük süre-sürenin algılanma tarzı	A, D, H, HA, K, Ş. KE, E, Ç, O
Ana Tema: Tek başına olma boyutları	
Alt Tema: Rahatlama-Yenilenme	A, D, H, F, K, Ş, E, Ç, O
Alt Tema: Özgürlük	F, K, Ş, E, O

(Devam Ediyor)

Tablo 4 (Devam)

Çocuklarla Yapılan Görüşmelerin Analizi Sonunda Ortaya Çıkan Temalar Listesi

Ana Temalar ve Alt Temalar	Tema hakkında açıklamalarda bulunan katılımcılar
Ana Tema: Tek Başına Olma Boyutları	
Alt Tema: Yaratıcılık	A, F, HA
Alt Tema: Hoşça Vakit geçirme (Hobilerle ilgilenme)	A, B, D, H, HA, K, Ş, E, Ç, O
Alt Tema: Kendini zenginleştirme	F, K, Ş, A, O
Alt Tema: Konsantrasyon-Planlama	A, HA, Ş, E, Ç
Alt Tema: Yalnızlık	A, B, F, H, Ş
Alt Tema: Can Sıkıntısı	B, HA, K, KE, Ç, O
Alt Tema: Korku	D, HA, K
Alt Tema: Hayal Kurma	E, Ç
Ana Tema: Tek Başınalığın Verimliliğini Etkileyen Faktörler	
Alt Tema: Tek başına Geçirilen Süre	A, H, K, Ş, O
Alt Tema: Gönüllülük–Zorunluluk/Problemlilik	H, K, Ş, F, E, Ç, O, B, HA
Alt Tema: Farklı hobiler ya da imkânlar	A, B, K, F, KE, KE Anne, Ç
Alt Tema: Arkadaş ve Aile ile İletişimin Kalitesi	B, H, HA, Ş, KE, E, Ç
Alt Tema: Gelişim Dönemi/Diğer	HA, Ş, F, E
Görevler	
Alt Tema: Aile Kültürü ve model olma	A Anne, B Anne, F Baba., KE ve KE Anne, E, E Baba, Ç. Baba
Ana Tema: Tek Başınalık–İlişkisel Etkileşimleri	
Alt Tema: Aileyle ilişki kurma eğilimi	A, F, HA, Ş
Alt Tema: Arkadaşlarla ilişki kurma eğilimi	A, B, D, F, H, HA, K, Ş, KE, Ç
Alt Tema: Tek başına olma eğilimi	F, Ş, E, O

Ana Tema: Günlük Süre–Sürenin Algılanma Tarzı. Görüşme yürütülen çocukların bir gün içinde tek başına geçirdikleri zamanın miktarı bir saat ila sekiz saat aralığında değişebilmektedir. Tek başına geçirilen sürenin artmasında ya da azalmasında yaşı, içinde bulunulan yaşam döneminin ve tek başına olmaya yönelik tutumun etkili olduğu görülmüştür. Çoğu katılımcı günlük tek başına geçirdiği miktardan memnun olduğunu belirtirken bazı katılımcılar az ya da çok olması isteğini belirtmiştir.

“Yani yaklaşık bir saat olabilir. ... Evet, bir buçuk falan. ... Benim için bu yeterli bir zaman ne çok fazlasını isterim ne de kendime zaman ayıramamak isterim, ikisinin ortasını istiyorum zaten şu anda da öyle.” (Katılımcı A)

Çok olmuyor zaten bir iki saat kendimle zaman geçiriyorum o yüzden çok öyle düşünmüyorum. ... Akşama doğru ya da öğlen oluyorsa 4, 5 ya da 7 gibi. ... Bir iki saat evet. ... Evet, ödevler dışında tek başıma yaptığım etkinliklerde ideal. (Katılımcı D)

Katılımcı A ve Katılımcı D gibi kendi başına geçirdiği süreleri ideal gören çocukların bu süreyi genellikle kendilerinin belirledikleri ve miktarının azalmasının ve artması kontrolünün yine kendilerinde oldukları görülmektedir.

Daha fazla olmasını isterdim çünkü bir şekilde yalnız kaldığım zamanlar kendimi geliştiriyorum o yüzden daha fazla olmasını isterdim. ... Kendimi arkadaşlarımla vakit geçirmeye kaptırınca ya da zaman çok hızlı geçiyor, öyle o yüzden kendime çok vakit ayıramıyorum. ... Bilgisayarla daha az vakit geçirirsem en azından bağımlılığı mı az da olsa azaltabilirim. Bilgisayar başındaki süremi azaltırsam normal olarak bir şeylere dikkatimi verme durumum da artacak, sürem de artacak. (Katılımcı F)

Katılımcı F tek başına geçirdiği zamanın miktarını yetersiz bulan ve artmasını isteyen tek katılımcıdır. İfadelerinden tek başına olma zamanını daha çok kendini geliştirme ve odaklanma yaşantısı olarak algıladığı görülmektedir. Fakat arkadaşları ile geçirdiği sürenin fazlalığı ve teknolojik aletler ile çok zaman geçirmesi ona göre bu zamanı yaşamasını engellemektedir. Tek başına olmayı bu nedenlerle günde geçirdiği süreden daha uzun miktarda istemektedir.

Pandemi döneminde evdeydim. Beş ay önce babaannemlerde kalmaya başladım. Orada küçük bir oda var. Kendim için kitaplarımı koyabileceğim bir masa kendi çalışma odam gibi orayı ayarladım. Oradayım genelde. Yirmidört saatimin 7–8 saati uyku desek canlı dersler vesaire 7–8 saati 8–9 saati orada geçiyor. (Katılımcı H)

“Bir günde iletişim kurmadan yani 10 saat uykuya gidiyor ya, yarısı dışarıda gidiyor, 6–7 saat tek başıma geçirdiğim oluyor ama yaklaşık dışarıda biraz vakit geçirdiğim için yaklaşık 5 saat falan.” (Katılımcı Ş)

Katılımcı H ve Katılımcı Ş diğer katılımcılara göre nispeten daha çok tek başına zaman geçiren katılımcılardır. İki katılımcının da 8. sınıf öğrencisi olması ve yaşam dönemi olarak ders çalışma ve akademik süreç ağırlıklı bir dönemden geçmeleri tek başına geçirdikleri süreyi artırmaktadır ve bu sürecin genelde ders çalışma odaklı olmasına sebep olmaktadır. Daha erken yaşlarda olan çocukların günlük geçirdiği tek başına zaman miktarının orta ergenlik döneminde olan çocuklara göre daha az miktarda olduğu görülmüştür.

“Yani yaklaşık bir saat olabilir. ... Evet bir buçuk falan.” (Katılımcı A)

“Çok olmuyor zaten bir iki saat kendimle zaman geçiriyorum.” (Katılımcı D)

“4–5 saat diyebilirim. (haftalık süre) ... Yok haftada 3–4 saat.” (Katılımcı HA)

“O değişiyor bazen 3 saat bazen 4 saat.” (Katılımcı K)

Yukarıda ifadeleri belirtilen dört katılımcı 5. sınıfa devam etmektedirler ve 11 yaşındadırlar. Katılımcı H ve Katılımcı ř, 8. sınıfa devam etmektedirler ve 14 yaşındadırlar. Katılımcı A, Katılımcı D, Katılımcı K ve Katılımcı HA’nın Katılımcı H ve Katılımcı ř’ye göre daha az miktarda tek başına zaman geçirdikleri görülmektedir.

“Kendi başıma olduğum zamanlar 4-5-6 saat oluyor.” (Katılımcı E)

“2-3 saat oluyor günlük.” (Katılımcı )

“4 saat falan oluyor çoğunluğu ders çalışmakla geçiyor.” (Katılımcı O)

Katılımcı , Katılımcı E ve Katılımcı O sırasıyla 6. sınıfa ve 7. sınıfa ve 6. sınıfa devam etmektedir. Bu katılımcıların günlük geçirdikleri tek başına zamanın miktarı katılımcıların belirttiği genel aralığın orta düzeylerine denk gelmektedir. Toplu olarak bakıldığında da 5. sınıftan 8. sınıfa kadar genel olarak doğrusal bir şekilde çocukların günlük olarak daha fazla tek başına zaman geçirdikleri görülmektedir.

Katılımcı KE ise günlük tek başına geçirdiği zamanın miktarını fazla bulan ve daha az olmasını isteyen tek katılımcı olmuştur.

Az olmasını isterdim. ... Evde tek kalınca bir şey yapamıyorum o zaman hızlı geçmiyor zamanın hızlı geçmesini istiyorum. ... Sade hocam hiçbir şey yapmıyorum kendi başıma. ... bir şey hissetmiyorum ki sıkıcı bir hayat. ... Yatağın üstüne çıkıyorum yatıyorum biraz sıkıcı geçiyor. (Katılımcı KE)

Katılımcı KE’nin tek başına geçirdiği miktarın daha az olmasını istemesinde bu yaşantıyı daha olumsuz olarak yaşamasının ve verimsiz geçirmesinin rolü olduğu dikkati çekmektedir. Katılımcı KE, bu sebeple tek başına olma yaşantısını daha istenmedik ve olumsuz bir süreç olarak algılamaktadır.

Ana Tema: Çocukların Tek Başına Olma Boyutları. Görüşmelerin analizinden sonra çocukların tek başına olma yaşantılarını şu boyutlarda yaşadıkları belirlenmiştir: Rahatlama–yenilenme, özgürlük, yaratıcılık, hoşça vakit geçirme (hobilerle ilgilenme), kendini zenginleştirme, konsantrasyon–planlama, yalnızlık, can sıkıntısı, korku ve hayal kurma. Çocukların tek başına olma yaşantılarını en sıklıkla ise hoşça vakit geçirme ve rahatlama–yenilenme olarak yaşadıkları anlaşılmaktadır. Bazı ocuklar bu yaşantı sırasında düşük miktarda yalnızlık ve can sıkıntısı çektiğini belirtse de, bunu belirten

çocukların dahi çoğunluğu olumlu yaşantılarını vurgulamıştır. Tek başına olmanın verdiği özgürlük hissi ve bu özgürlüğün sağladığı imkânlar da çocukların sıklıkla yaşadığı bir boyut olarak ortaya çıkmıştır. Sayı olarak az da olsa bir kısım çocuk ise bu yaşantı sırasında korku duygusundan bahsetmiştir. Bu boyut daha önceki araştırmalarda karşılaşılmayan kültürel bir öge olarak dikkati çekmektedir.

Rahatlama–Yenilenme. Çocukların tek başına olmayı en sıklıkla yaşadığı boyutlardan birisi rahatlama–yenilenmedir. Çocuklar kendilerini daha huzurlu ve mutlu hissetmek için, bir diğer çocukla ya da aileden biriyle tartıştıkları zaman, yüksek düzeyde diğerleriyle olduklarında, moralleri düşük olduğu zamanlarda daha çok bu boyutu yaşamaktadırlar. Rahatlama ve yenilenme ile yeniden kendilerinde enerji topladıkları ve yeniden sosyal ilişki için hazır hale geldikleri görülmektedir. Bazı çocukların bu yaşantıları ile günlük hayatın stresinden uzaklaştığı ve kendilerini daha mutlu, huzurlu ve enerjik hissetmek için bu boyutu yaşadıkları bulunmuştur. Aşağıda verilen ifadeler bu duruma örnektir:

“Yani biraz daha rahatlamış hissediyorum, kafamı boşaltabileceğim bir zaman gibi oluyor benim için. ... Evet, evet aslında düşündüğüm de bütün aktiviteler gün içinde yaptıklarımın stresimi atmak için.” (Katılımcı A)

“Bazen kendi başıma kalmak istiyorum. Mesela yorgun olduğum zamanlarda.” (Katılımcı O)

“Genellikle arkaya güzel bir şarkı açıyorum falan güzel hissediyorum, huzurlu hissediyorum... Kendimi biraz daha sakinleşmiş hissediyorum.” (Katılımcı F)

Sabahları genelde herkes uyuyor. Annem babam sabah erkenden gidiyor. Hiçbir yerde ses yok, rahat mutlu oluyorum. Yani daha rahat oluyorum kimse yok herkes uyuyor sessiz hem de sabah kalktığımızda biraz rahatlama gelir. Onu da hissedince daha mutlu daha rahat hissediyorum. (Katılımcı K)

“Rahat hissediyorum, yani kimse olmadığı zaman daha çok kapım açık oluyor, şarkı dinlerken kulaklığı takmıyorum. Yaptığım şeyleri daha rahat yapıyorum. Bu tabii ki etkiliyor beni, daha rahat bir şekilde oluyor” (Katılımcı Ş)

“Sosyal medyada geziniyorum, kitap okuyorum, öyle dinleniyorum... Biraz rahatlıyorum stres atıyorum iyi hissediyorum kendimi.” (Katılımcı Ç)

Bazı çocuklar ise rahatlama–yenilenme yaşantısını bir başkası ile sorun yaşadığında ya da yüksek düzeyde diğerleriyle birlikte olduğunda kendi istekleri ile seçmektedirler. Bu sayede kendilerini diğer bir sosyal iletişim öncesinde yenilemekte ve

sosyal ilişki ya da tartışmaların üzerlerinde oluşturduğu stresten kurtulmaktadırlar. Aşağıda verilen katılımcı ifadeleri bu durumu örneklemektedir.

“Genelde biraz onlarla oynadığım zaman sonrasında kendi başıma takılmak istiyorum daha çok.” (Katılımcı O)

Tek başına kalmayı istediğim zamanlar sıkıldığım zamanlar oluyor, sadece ya oradaki ortam seni sıkıyor, konuştuğun konu seni sıkıyor. Tek başına olsaydım, evde olsaydım daha iyi olurdu diyorsun. Ortamda sıkıldığında daha etkili oluyor. (Katılımcı Ş)

“Mesela bir arkadaşımın bir şeyde anlaşılamadığım zamanlarda.” (Katılımcı K)

Bazen etrafındakilerden o kadar sıkılıyorum ki yalnız kalmak istiyorum... Bir şekilde toplumdan ayrılmak istiyorum, kafamı dinlemek istiyorum. Kapanmadan önce dershanede de böyleydi gerçekten çok gürültü var, o beni bazen geriyor. Nasıl desem bazen gerçekten kimseyi istemiyorum hayatımda. Biraz arkadaşlarımdan uzaklaşmak iyi geliyor ailemden ya da bana iyi geldiğini düşünüyorum. (Katılımcı H)

“Kardeşimle çok kavga ediyoruz küçük olduğu için onu susturmak zorunda falan kalıyorlar, ben de o zamanlarda tek başıma kalmak istiyorum” (Katılımcı D)

Kardeşimle falan kavga ettiğimde tamam kavga etmek değil de tartıştığımızda biraz ondan uzak kalmak istiyorum. Yani bana soru sorması hiç cevap vermeyeyim falan istiyorum. Sessiz kalmak ve yalnız kalmak istiyorum. (Katılımcı A)

Bazı çocukların ise kendilerini kötü hissettiklerinde moral durumunu düzeltip yükseltebilmek ve içinde bulunduğu durumu muhakeme edebilmek için bu boyutu yaşadıkları bulunmuştur. Aşağıdaki ifadeler bunun örneğidir:

“Ben kötü olduğum zaman kendi başıma kalmayı daha çok istiyorum, insanların üstüme gelmemesini isterim... Çok moralim bozursa kendim kalmak isterim.” (Katılımcı E)

Bir şeyi başaramadığım da bir konuyu anlayamadım yapamadım ya da bir soruyu yapamadım ara sıra sinirlenebiliyorum... Ya da oyun oynadığımda saçma bir şekilde kaybettiğimde gibi... Genelde rahatlamak istediğim zaman sinirlendiğim zaman olur. (Katılımcı K)

Birçok katılımcı ifadesinden de görüldüğü üzere çocuklar farklı sebeplerle ve motivasyonlarla da olsa sıklıkla tek başına olmayı rahatlama–yenilenme olarak yaşamaktadırlar. Bu yaşantı onların daha mutlu, huzurlu ve enerjik hissetmesine fayda sağlamaktadır.

Özgürlük. Çocukların tek başına olmayı yaşadıkları bir diğer boyut özgürlüktür. Birçok çocuk özgürlük duygusundan bahsetmiş, bu anlarda kendilerinin yapacakları şeylere karar vermesinin onları mutlu ettiğini vurgulamıştır. Özgürlük boyutunda bu yaşantıyı yaşayan çocuklar kendilerini sosyal ortamın–ailenin baskısından uzak ve daha yetkin hissetmektedirler. Aşağıdaki katılımcı ifadeler bu durumun örneğidir:

“Büyümüş kendi haline takılan birisi gibi oluyorum. ... Öyle bir insan olmuşum gibi geliyor. ... Mutlu çünkü kimse bana karışmıyor. ... Kendimleyim birine ihtiyacım yok gibi hissediyorum.” (Katılımcı E)

“...Daha çok istediğim şeyleri yapabiliyorum.” (Katılımcı O)

“Tek başıma odamda iken odaya biri girmeyecek, yaptığın şeyi başkası görmeyecek, kendin yapıyorsun, onlar gelmeden bitmiş oluyor işin, bu yüzden rahat oluyorsun.” (Katılımcı Ş)

Özgür hissediyorum, yani istediğimi yapabilecek gibi mesela mutfakta istediğim gibi süt içmek gibi özgür hissediyorum... Kendime böyle istediğimi yapacağımı, kendi kendime karar verebileceğim için mutlu. Mesela anne şunu alabilir miyim gibi şeyler söylemek yerine kendim yapıyorum. (Katılımcı K)

“Kendi başıma kimsenin benden bir beklentisi olmadığı için normal olarak kendimi rahat hissediyorum. ... Özgür hissediyorum kendimi.” (Katılımcı F)

Görüldüğü üzere, çocuklar tek başına olma yaşantısı sırasında rahatlama duygusunun yanında özgürlük hissini de yaşamaktadırlar. Kendilerine ayırdıkları bu zaman diliminde istedikleri şeyleri daha çekinmeden ve özgürce gerçekleştirmektedirler.

Yaratıcılık. Bir kısım katılımcının tek başına olma yaşantısını yaratıcılıklarını artırmada etkili şekilde kullandıkları bulunmuştur. Bu boyutta tek başınalıklarını yaşayan çocuklar daha çok kendilerine göre hoşlandıkları etkinlikler aracılığıyla farklı açılardan düşünme ve bir şeyler ortaya koyma becerilerini geliştirmektedirler. Aşağıdaki katılımcı ifadeleri bu duruma örnektir:

Resim yapmayı da seviyorum onlarla ilgileniyorum. ... Legolarım var onlarla fotoğraflar çekerek video oluştuyorum, o da hoşuma gidiyor... Mesela oluşturduğum belli bir ev var, belli karakterler var, ondan üstüne farklı şeyler ekliyorum oluşturduğum şeyleri bozuyorum, yeni şeyler yapıyorum. ... Okula giderken çantam çok ağır oluyor çünkü yanıma tek başıma yapabileceğim eşyalarımı alıyorum. Birkaç boyama kalemi, sonra kâğıt alıyorum bir sürü origami yapıyorum, bunlarla uğraşıyorum. (Katılımcı A)

“Arada çizim yapmaya çalışıyorum. ... İnternette belli başlı karakterlere bakıyorum, onların uzuvlarını çizmeye çalışıyorum.” (Katılımcı F)

“Tasarım yapıyorum. ... Kıyafet yapıyorum. ... Yani resim üzerinde.” (Katılımcı HA)

Yaratıcılık yaşantısının çocukların sevdiği etkinlikler üzerinden gittiği dikkati çekmektedir. O yüzden çocuklar bu süreçte hem kendilerine bir şeyler katmakta hem de keyif almaktadırlar.

Hoşça Vakit Geçirme (Hobilerle İlgilenme). Görüşmelerden ortaya çıkan çocukların en fazla deneyimlediği tek başına olma boyutu olarak hoşça vakit geçirme yaşantısı dikkati çekmektedir. Çocuklar kendi başlarına geçirdiği vakitlerde farklı etkinliklerle, hobileriyle ilgilenerek bu yaşantıyı yaşamaktadırlar. Bu yaşantı sırasında daha çok kendilerini mutlu hissettiğini belirten çocukların yanında kendini bu yaşantının akışına kaptırma ve yaşantıya odaklanma durumundan bahseden çocuklar da olmuştur. Aşağıdaki katılımcı ifadeleri çocukların tek başına olmayı nasıl hoşça vakit geçirmek için kullandığını göstermektedir:

“Piyano çalıyorum, piyano çalmayı da seviyorum. Günün yarım saati onunla geçiyor... Kitap okumayı seviyorum, kitap okuyorum bol bol... Bir şeyler izliyorum... Kendi hobilerim ile uğraşıyorum o zamanlarda.” (Katılımcı A)

İzlediğim kanallar mesela onlar heyecanlı bir şey yapıyorlar ben de heyecanlanıyorum... Bizim salonumuz geniş olduğunda annem bana kızsız bile evde scooter sürüyorum. Zaten koronavirüs olduğu için aklıma çok da bir şey gelmiyor anca yapabildiklerim bunlar. (Katılımcı B)

“Televizyondan dans falan ederim. ... Daha çok dans ediyorum şarkı söylüyorum.” (Katılımcı D)

“Şarkı söylemek var, şarkı söylüyorum arada. ... Evet, yürüyüşe çıkıyorum arada parklarda dolaşıyorum bir şeyler alıp bir yerlere oturuyorum, şarkı dinleyerek geziniyorum.” (Katılımcı F)

Kitap okuyorum bazen, şu sıralar çok okuyamasam da çalışıyorum... Şarkı dinlemeyi çok severim. Şarkı dinliyorum bazen. Çok bunalıyorum derslerden bir gün çalışma, bir gün film günü film izliyorum... Sonuçta evde yalnızsın, çok güzel mısır patlatıp film izlemelik. Mutlu olurum ben. (Katılımcı H)

“Oyun oynuyorum. ... El oyunları da oynuyorum. ... Genelde Barbie. ... Bir şeyler izliyorum genelde çizgi film falan... Piyano çalıyorum öyle pek farklı şeyler yapmıyorum evde yaptıklarımın aynısını yapıyorum.” (Katılımcı HA)

“Ara sıra oluyor mesela. Bugün oldu, bugün bir film izledim, kendi başıma izledim. ... Ara sıra oyun videoları ara sıra eğlence, ara sıra da teknoloji. ... Tek başıma oynuyorum, kimseyle konuşmadan genelde.” (Katılımcı K)

“Bu dönemlerde daha çok müzik falan dinliyorum, daha kolay olduğu için. ... Telefona bakarım telefonda, sosyal medya üzerinden de baktığım oluyor.” (Katılımcı Ş)

“Yemek yiyorum çok sık yapıyorum bunu. ... Kendi kendime yemeğe odaklanırım... Bilgisayara bakarım müzik dinlerim çok müzik dinlerim.” (Katılımcı E)

“Youtube’den komik montajlar ve oyun videoları izliyorum.” (Katılımcı Ç)

Kitap okumak çok fazla yapmıyorum ama kitap okumayı seviyorum. Bazen resim yapıyorum sıkılınca, bir de oyun oynamayı seviyorum. ... Oturup kendi başıma bir şey yaptığım zamanlarda mutlu olurum. ... Kitap okuduğum zaman bir şeyleri izlediğim zaman televizyon izlediğim zaman. (Katılımcı O)

İfadelerden görüldüğü gibi, çocuklar hoşça vakit geçirme sırasında daha çok oyun oynayarak, telefonda ya da sosyal medyada gezinerek, bir şeyler izleyerek, kitap okuyarak bu zamanı geçirmektedir. Oyun oynama ve teknolojik aletlerle zaman geçirmenin diğer etkinliklere göre daha sıklıkla gerçekleştirildiği ortaya çıkmıştır. Ayrıca çocukların hepsi aynı düzeyde ve keyif alma ile bu süreci yaşamamaktadırlar. Katılımcı B ve Katılımcı HA’nın ifadelerinden de anlaşılacağı üzere, bazı çocuklar bu yaşantıyı yaşamakla birlikte var olan imkânlarının sınırlılığı (Katılımcı B) ya da tek başınalığa yönelik tutumları (Katılımcı HA) yaşantının keyif veren boyutunu ya da süresini düşürebilmektedir.

Kendini Zenginleştirme. Bazı çocuklar tek başına olma yaşantılarını kendini zenginleştirme boyutunda yaşamaktadırlar. Kendini zenginleştirme yaşantısı çocuklarda daha çok edebi eserler okuma ya da internet ve teknoloji aracılığıyla gerçekleşmektedir. Çocuklar ilgilerini çeken konularda araştırmalar yaparak ya da o konunun üzerine daha fazla eğilerek kendilerine yeni şeyler katmaktadırlar. Aşağıdaki katılımcı alıntıları bu duruma örnektir:

“Yalnız kaldığım zamanlar kendimi geliştiriyorum... Hobilerimle uğraşarak onlar hakkında bilgi ediniyorum, onlarda geliyorum çizim yaparak biraz da olsa geliyorum.” (Katılımcı F)

Kitap okumayı seviyorum, kitap okumayı çok aşırı değil ama orta derecede zaman ayırıyorum. ... Her gün. ... Evet bir saat yarım saat okuyorum. ... Roman daha çok okuyorum... Tek başıma evde olduğum zamanlar kitap okuma isteği oluyor, sessiz

bir ortam olduğu için kitap okumayı daha çok seviyorum tek başıma olduğu zamanlar. (Katılımcı Ş)

“Kitap okumayı seviyorum kitap okuyorum bol bol.” (Katılımcı A)

“Merak ettiğim şeyleri izlerim. ... Derslerime çalışmak için konu anlatımı izliyorum.” (Katılımcı O)

Mesela bilgisayarlar Bir bilgisayarın kaç RAM olduğu falan bilgisayarı tanıtmaya falan birçok teknoloji ile ilgili şeyler yazılım. ... Biraz da olsa geliştiriyorum. Mesela bu hangisi daha iyi diye bir telefon 5000 lira iken diğer telefon 10.000 lira özelliklerini karşılaştırma gibi. ... Telefon karşılaştırma ya da başka bir bilgisayarın özellikleri. (Katılımcı K)

Görüldüğü üzere, katılımcılar farklı etkinlikler aracılığıyla kendilerine yeni bilgiler ve bakış açıları katmakta, genel olarak da bu yaşantıyı keyif veren bir süreç olarak nitelendirmektedir.

Konsantrasyon–Planlama. Bazı çocuklar tek başına olma yaşantısını konsantrasyon–planlama boyutunda da deneyimleyebilmektedir. Bu durumda çocuklar günlük yaşantısında neler yaptığını düşünmekte, gelecekte ya da yakın zamanda neler yapabileceğini planlamaktadır. Geçmişte yaşadıkları bir sıkıntı varsa bunu nasıl ele alabileceklerine dair düşünmektedirler. Ayrıca bu yaşantı sırasında çocukların bir şeye odaklanmasının daha da arttığı ve kendilerini yaptığı şeyin akışına kaptırdıkları görülmüştür.

Bazen oturup düşünüp planlama yapıyorum kafamda. Tek başıma kalmak günümü daha verimli geçirmeme de yarıyor. ... Mesela ödevlerim oluyor, çok sıkışmışsam onları düşünüyorum. Hangisine öncelik vereyim zamanlarını tartıyorum, yani o yüzden işime yarıyor. ... Geri odamdan çıktığımda ne diyeceğimi falan düşünüyorum, o zamanlar nasıl davranacağımı düşünüyorum, o işe yarıyor. (Katılımcı A)

“Genelde kurgulara odaklanıyorum. ... Normal hissediyorum kurguya odaklanıyorum.” (Katılımcı HA)

Yani gündelik olarak odamı toplarım. Düzen içinde olmayı severim, boş zamanlarımı o yönde şey yaparım... Ben kitap okuduğum zaman okuduğum kitaplar beni sardığı için o kitabı yaşıyormuş gibi oluyorum. Rahatça vaktin nasıl geçtiğini bile hissetmiyorsun kitabı nasıl desem içinde olduğunu düşünerek okuyorsun. (Katılımcı Ş)

O yüzden geceleri çalışıyorum genelde. Geceleri herkes uyuduğu zaman çalışmak çok hoşuma gidiyor. Sessiz sakin ortamda çalışıyorum sessiz sakin ortamda

çalıştığım zaman... Kim haklı kim haksız diye düşünürüm çok sevdiğim bir insansa eğer hatalıydım derim sevmediğim bir insansa boş ver geç gitsin derim. (Katılımcı E)

“Gelecekte olmasını istediğim bir şeyi hayal ediyorum. Olursa da nasıl davranacağımı hayal ediyorum.” (Katılımcı Ç)

İfadelere göre, çocuklar bu yaşantı sırasında hem kendilerini, hem fiziki olarak etraflarını ya da sosyal ilişkilerinin gelecekte ne yönde gelişeceğini planlamaktadır. Ayrıca sosyal ilişki içinde olmaya nazaran yaptıkları etkinliklere daha yüksek düzeyde odaklanmaktadır.

Yalnızlık. Bazı çocuklar tek başına olmanın olumsuz yanı olan yalnızlığı da deneyimlemektedir. Fakat yalnızlığı deneyimleme diğer boyutlara göre daha az sıklıkla yaşanmaktadır. Çocuklar daha fazla olumlu olarak bu yaşantıyı geçirdiklerini vurgulamıştır. Sadece Katılımcı B’nin olumlu boyutlardan ziyade yalnızlık boyutunda daha çok tek başınalık yaşadığı görülmüştür. Özellikle çocukların pandemi döneminde arkadaşlarıyla çok fazla zaman geçirememesi ve kendi başlarına geçirdikleri zamanın miktarının normalden fazlalaşması yalnızlığın sebepleri olarak belirtilmiştir (Katılımcı A ve Katılımcı Ş). Ayrıca bazı katılımcıların tek başına olmaya yönelik bakış açısı ve arkadaş ilişkileri de tek başınalığın yalnızlık olarak yaşanmasında etkili olmaktadır (Katılımcı B ve Katılımcı H).

Evet ara sıra oluyor böyle şeyler ama çok sık değil. Okuldan arkadaşlarım mesela derslerde gördüğüm kadarıyla biraz daha birlikte oluyorum aynı yerden geliyorlar. Covid olduğu için şu an bunları yapamıyorum o yüzden şu an biraz daha yalnız hissediyorum ama çok fazla değil, ne de olsa benim de arkadaşlarım var, onlarla buluşuyorum öyle oluyor. ... Evet, bunları yani boş zamanın fazla olduğu zamanlarda yapıyorum. Boş zamanım olmadığında çok fazla bunları düşünecek zamanımda olmuyor, ödevlerimi yapmam gerekiyor başka şeyler yapmam gerekiyor, o yüzden de çok sık olmuyor. (Katılımcı A)

“Yalnız yani eve geldiğimde tek aktivitem ödev yapıp oyun oynamak. ... Yalnız, dışlanıyordum... Ben zaten kendi başıma kalmayı sevmiyorum illa başımda yanımda birisi olsun istiyorum.” (Katılımcı B)

Oluyor ama genellikle çok hissetmiyorum ama bazen hissettiğim oluyor (yalnızlık)... İki haftada bir diyebiliriz nadir yani... Genellikle büyük bir olay olduğunda sınavdan sonra olabilir, onun dışında önemli bir olaydan sonra olabilir. (Katılımcı F)

Mesela bazen bir toplum içinde olmak istiyorum bir şeye katılmak istiyorum ama karşımdaki toplum beni istemediği zaman kendi içime kapanıyorum gibi

hissediyorum... Ama konu dışlanmaya gelince yani zorunlu olarak yalnız bırakılınca içime kapanıyorum.... Yani biraz dışlandığım için genel olarak kendim de istiyorum ama bunu okul döneminde biraz daha fazla yaşadım (dışlanmayı)... Çok tek başına olmayı seven bir insan değilim. (Katılımcı H)

“Arkadaş ortamı değişiyor, bu pandemi döneminde özellikle arkadaş ortam biraz daha değiştiğinde o yalnızlık biraz daha belirginleşiyor, hem insanların içinde hem de davranış olarak.” (Katılımcı Ş)

Görüldüğü üzere çocuklar birçok farklı nedenle yalnızlık hissini de tek başına olma sürecinde yaşayabilmektedir. Yalnızlık yaşamanın derecesinin ve sıklığının da çocuktan çocuğa değiştiği görülmektedir. Bu sıklığı ve dereceyi etkileyen faktörler ilgili bulgunun yorumlar başlığında ele alınacaktır.

Can Sıkıntısı. Katılımcılardan bazıları tek başına olduğu zamanlarda can sıkıntısı durumunu deneyimlemektedir. Bu durumda çocuklar genel olarak ya yapacak bir şey bulamamakta ya da yaptığı aynı etkinlikte uzun süre geçirmekte, başka bir etkinliğe geçmemektedir (Katılımcı K, Katılımcı KE, Katılımcı B). Ayrıca tek başına geçirilen zamanın miktarı kişi için istenen seviyenin üzerine çıktığında da sıkılma durumu daha net hissedilmektedir (Katılımcı B, Katılımcı K). Katılımcıların bazıları bu duyguyu daha yoğun yaşarken, bir kısmı daha seyrek ve olumlu duygularla iç içe yaşayabilmektedir (Katılımcı KE, Katılımcı Ç, Katılımcı O, Katılımcı B). İçinde bulunulan yaş dönemi de tek başınalığın can sıkıntısı olarak deneyimlenmesinde etkili olabilmektedir (Katılımcı HA). Bu durumun olası sebeplerine yorumlar bölümünde değinilecektir.

Bir de yalnız olmaktan hoşlanmıyorum, çok sıkıcı geliyor. ... Yani o zaman hem arkadaşlarımla geçirebiliyordum hem ailemle geçirebiliyordum hem de tek başıma oyun oynayabiliyordum ama şu anda sürekli ailemle geçirmek yine güzel ama evde tek kalmak o kadar eğlenceli ve güzel gelmiyor. (Katılımcı HA)

Çünkü tek başıma olduğum zaman çok sıkılıyorum. ... Eskiye göre evet mutlu ve sevinçli hissediyorum ama bir yandan da bir sıkılma geliyor uzun süre tek başıma kaldığımda. ... Evet uzun süre tek başıma bir iki saat tek başıma kaldığımda sıkılma geliyor ama bir yandan da mutlu oluyorum çünkü evde ses yok ben sessizliği severim çok sesi sevmem. ... Bir de günü zaten 6-7 saati ben ekran başındayım sıkılıyorum artık bunaldım. (Katılımcı B)

Ara sıra değil o zaman ben tüm gün odamda oluyorum biraz canım sıkılabiliyor. ... Değişiyor mesela ilk başlarda bir şey yapıyorsun sonra başka bir şey bulamıyorsun ama sonra da canlı derslerim başlıyor, yani değişiyor yani yapacak bir şey bulduğum zaman canım sıkılmıyor, o zaman evet bir de yapacak bir şey var ama onu canım istemiyor o zaman da olmuyor. (Katılımcı K)

Sıkıcı, sessiz bir oda ... Sade hocam hiçbir şey yapmıyorum kendi başıma. ... Bir şey hissetmiyorum ki sıkıcı bir hayat. ... Yatağın üstüne çıkıyorum yatıyorum biraz sıkıcı geçiyor... Kendi başıma takılınca biraz sıkılıyorum kimseyle sohbet edecek bir şey bulamayınca öyle. (Katılımcı KE)

“Güzel geçiyor genelde, bazen sıkılabiliyorum okulda kaldıkça.” (Katılımcı O)

Bazen sıkıldığım da oluyor. ... Böyle çok uzun izlediysem izleyeceğim bir şey kalmadıysa sıkılırım. ... Korona zamanında olmasak dışarı çıkabilirim ama şu an evde olduğumuz için kendime bir aktivite bulamıyorum... Biraz zorluk çekiyorum (boş vaktini doldurmada). (Katılımcı Ç)

Görüldüğü üzere, bazı çocuklar tek başına olmayı daha verimsiz bir şekilde can sıkıntısı hissi ile geçirebilmektedir. Bu durumda bir şeyler yapma isteği ama yapamama (etkinlik bulamama ya da hobi sahibi olmama gerekçesiyle) ya da bir şeyi uzun süre yapma sonucunda sıkınlık ön plandadır. Can sıkıntısının seviyesi çocuktan çocuğa farklılık gösterirken (bazı çocuklar tek başınalığı daha olumlu yaşayıp küçük bir kısmında can sıkıntısını hissetmektedir, bkzn. Katılımcı O), bu durumu daha yoğun yaşayan kişiler tek başınalığı daha olumsuz algılamakta ve bu zamanının boşa geçtiğini düşünebilmektedir (Katılımcı KE gibi).

Korku. Katılımcıların az da olsa bir kısmı tek başınalık sırasında korku hissini ve deneyimini yaşamaktadır. Bu durumda çocuklar kendi başlarına kaldıklarında bir kişinin ya da hayali bir varlığın kendilerine zarar verebileceğinden korkmaktadır. Aynı zamanda evin bir yerinden gelebilecek küçük bir ses de bu korkuya sebep olabilmektedir. Yurt dışı çalışmalarda karşılaşılmayan bu boyutun ortaya çıkmasındaki olası açıklamalara yorumlar bölümünde yer verilecektir.

“Birazcık korkuyorum. ... Bir şeyden korkuyorum.” (Katılımcı D)

“Mesela evde tek kaldığım zaman korkuyorum, biri gelecek diye mesela. ... Aynı zamanda canavar çıkacak diye de korkuyorum. ... Gündüz de oluyor.” (Katılımcı HA)

Önce ilk başlarda biraz korkuyordum sonra alıştım güzel gelmeye başladı. ... Böyle onu tam bilmiyorum ama böyle seslerden ara sıra korkuyorum evde ses gelince falan korkuyordum biraz. Şu anda öyle mesela bir tıkırtı geldi bir yerden biraz biraz korkardım, şey evden takırtı geldiği zaman evet yani ben biraz genelde böyle korkan bir çocuğum... Evet en çok 4. sınıfta da oluyordu ama şu anda da oluyor biraz. ... Gündüzde genelde gündüzleri tıkırtı olmazdı ama bir yerden ses geldiğinde korkardım biraz yani. ... Yani kendi başıma olduğumda ses gelince korkuyordum. Birisi yanımda olduğunda pek korkmam ya da korkmuyorum, yani daha çok kendi başına olduğum zaman oluyor. ... Yani o kadar da çok büyük

değişiklik yok hala ara sıra korkuyorum evde olduğum zaman ama eskiden ilk başlarda biraz daha fazlaydı 4. Sınıfta. Alıştım evde kendi başıma kalmaya ara sıra korkuyordum ama şu anda da öyleyim. ... Gündüz vaktinde genelde kendi başıma kaldığımda, ama geceleri evde kimse yokmuş gibi uyurken. Geceleri evde birisi olsa dahi o an yanımda değilse oluyor yani. ... Evet, mesela kardeşim uyudu annem babam salonda uyuyor bense odamdayım o zaman da ara sıra korkabiliyordum mesela uzun bir koridor var annem babam karşı yerde ben odamdayım, korkabiliyordum. (Katılımcı K)

Belirtildiği üzere bazı katılımcılar tek başına olma zamanlarında bazen korku duygusunu yaşamaktadır. Bu boyut tek başına olmayı olumlu bir şekilde yaşamının yanında yer alabilmektedir (örneğin Katılımcı K Tek başına olmayı özgürlük ve rahatlama olarak olumlu şekillerde deneyimlemenin yanında korku duygusuna da kapılabilmektedir). Korku boyutunu yaşayan üç katılımcının da beşinci sınıfta olması dikkat çekmiştir. Daha yüksek sınıflarda ya da ergenliğe daha yaklaşıldığında bu boyuta ulaşılmamıştır. Yurt dışı çalışmalarda karşılaşılmayan bu boyutun kültürel sebeplerle ortaya çıkması muhtemeldir. Ya da günümüzün bazı koşulları ve imkanları da bu durumda etkili olabilir. Yorumlar bölümünde bu boyutun muhtemel açıklamaları yer almaktadır.

Hayal Kurma. Bazı çocuklar tek başına olmayı hayal kurma boyutunda yaşayabilmektedir. Bu boyutu yaşayan çocuklar geleceklere dair hayallere dalmaktadır. Gelecekte neler olabileceğine ve gerçekleşecek olaylara göre nasıl davranabileceklerini hayal etmektedirler. Genelde bu hayallerin olumlu ve mutluluk verici nitelikte olduğu bulunmuştur.

Ben odamda LGS'ye girdiğimde derece yaparsam şöyle bir yere girerim, ailem benimle böyle gurur duyar gibi şeyler yaparım genelde. Hayal kuruyorum hayal kurduğum zaman daha çok çalışma isteği geliyor. ... Bayağı keyif alıyorum kendi başıma olduğum için daha iyi oluyor odayı kapatıyorum, sanki orada Ankara Fen Lisesini kazanmış ailemin gurur kaynağı olmuş gibi görüyorum kendimi, sonra tekrardan kitap çözmeye falan gidiyorum. ... Bir kısmı hayaller hedefler. ... Kafamda hayaller kurarım ve daha çok mutlu olurum daha çok üzülmem, mutlu olurum... O zamanlar çok hayal kurmazdım sadece ben kraliçe falan olacağım küçük hayallerde, şimdi daha çok gerçekçi hayaller kuruyorum. (Katılımcı E)

Kendi kendime böyle arada zaman geçiriyorum hayal kurmayla. ... Kendi kendime düşündüğüm hayal kurduğum oluyor. ... Gelecekte şu olursa nasıl olur diye hayal ediyorum. ... Gelecekte olmasını istediğim bir şeyi hayal ediyorum, olursa da nasıl davranacağımı hayal ediyorum. (Katılımcı Ç)

Görüldüğü üzere, katılımcıların hayal kurma yaşantısı yaşla birlikte, erken çocukluğa göre daha gerçekçi ve gerçek dünyayla bağlantılı bir yapıya bürünmektedir. Hayal kurma Katılımcı E’de daha çok odaklanma ve azmetme davranışını tetiklerken, Katılımcı Ç’de geleceği hakkında düşünme ve geleceğini planlayabilme davranışına dönüşmektedir. Sonuç olarak, hayal kurmanın çocuklarda tek başınalığın verimli ve olumlu bir boyutu olduğu görülmüştür.

Ana Tema: Tek Başınalığın Verimliliğini Etkileyen Unsurlar. Görüşmelerin fenomenolojik analizi sonucunda çocukların tek başına olma yaşantılarının kalitesini etkileyen, bu yaşantının daha verimli ya da verimsiz geçmesine sebep olan birçok değişken ortaya çıkmıştır. Bunlar; tek başına geçirilen süre, gönüllülük-zorunluluk/olumsuz kaynaklı tek başınalık durumu, farklı hobiler ya da imkanlar, arkadaş ilişkilerinin kalitesi ve dışlanma, gelişim dönemi/diğer görevler, model olma ve aile kültürü değişkenleridir.

Tek Başına Geçirilen Süre. Çocuklar kendileri için ideal gördükleri sürenin üzerinde kendi başına zaman geçirdiklerinde bu zaman dilimi içe kapanma, sıkılma ve yalnızlık gibi olumsuz durumlara dönüşebilmektedir. Katılımcı K’nin ifade ettiği gibi tek başınalık kendi iradesiyle tercih edilse dahi belirli bir sürenin üzerinde daha olumsuz yaşanabilmektedir.

“Okuldan arkadaşlarım mesela derslerde gördüğüm kadarıyla biraz daha birlikte oluyorum aynı yerden geliyorlar. Covid olduğu için şu an bunları yapamıyorum, o yüzden şu an biraz daha yalnız hissediyorum.” (Katılımcı A)

Yani biraz daha içe kapandım gibi. Nasıl söyleyeyim pandemi öncesinde istediğin zaman dışarı çıkabiliyordum, annem izin verdiği sürece arkadaşım ile buluşma gibi. Ama bu pandemi döneminde yok gerçekten artık genelde odamdayım. Bu dönemde odamda ya müzik dinliyorum ya kitap okuyorum falan bu şekildeydi. O kadar az kelime kullanıyordum ki çok değişik hissettirdi. Dershaneye gittiğim zaman insanlar varmış falan şaşırdım. Biraz daha içe kapandım yani. (Katılımcı H)

“Ara sıra değil, o zaman ben tüm gün odamda oluyorum. Biraz canım sıkılabiliyor.” (Katılımcı K)

Günün bir kısmını isterim çünkü bir zamandan sonra bir şey çok yapmak da insanı yorabiliyor. ... Yani aslında ikisi de dereceli olsa daha iyi olur, ailenle gün boyu görüştüğün zaman sıkılıyorsun ama onlarla da vakit geçirmediğim zaman günüm boş geçer gibi oluyor. (Katılımcı Ş)

“Güzel geçiyor genelde, bazen sıkılabiliyorum okulda kaldıkça.” (Katılımcı O)

Katılımcı A ve Katılımcı H’nin ifadelerinde görüldüğü üzere pandemi dönemi bazı çocukların arkadaşlarıyla daha az iletişim kurabilmelerine sebep olmuş, bu da tek başına oldukları süreyi kendi istediklerinin üzerine çıkarmıştır. Devamında kendini yalnız ve diğerlerinden uzaklaşmış hissetme duyguları ortaya çıkmıştır. Katılımcı Ş ise ifadesinde tek başına olma süresi ile ailesine ve arkadaşlarına ayıracağı vaktin dengeli olması gerektiğinden bahsetmiştir. Sonuç olarak bakıldığında, tek başına olma süresinin istenen seviyenin üzerine çıkması ya da diğerleriyle birlikte olma ile dengesinin kurulamaması durumunda çocuklarda olumsuz tek başınalığın olumsuz boyutları ön plana çıkabilmekte, bu yaşantı yalnızlığa da dönüşebilmektedir.

Gönüllülük-Zorunluluk/Problemlilik. Çocukların tek başına geçirdikleri zamanın verimini etkileyen bir diğer unsur gönüllülük konusudur. Çocuklar kendi istekleri ile tek başına zaman geçirdiklerinde bu yaşantı daha olumlu boyutlarda ve hislerle yaşanmaktadır. Fakat dışlanma ya da utangaçlık gibi olumsuz kaynaklı sebeplerle (Katılımcı H ve Katılımcı F) ya da zorunlu bir şekilde kendi başına kalan çocuklarda bu yaşantı çok daha verimsiz ve istenmedik olmaktadır.

Ama konu dışlanmaya gelince yani zorunlu olarak yalnız bırakılınca içime kapanıyorum. ... Yani kendim istediğim zaman kendi irademle yalnız kalayım uzaklaşayım dediğim zaman gerçekten mutluyum, böyle güzel hissediyorum... Gerçekten çok gürültü var, o beni bazen geriyor nasıl desem bazen gerçekten kimseyi istemiyorum hayatımda, biraz arkadaşlarımdan uzaklaşmak iyi geliyor ailemden ya da bana iyi geldiğini düşünüyorum. (Katılımcı H)

Yalnız dışlanıyordum. ... Hiç istemedim, çünkü çok acımasızlar. ... Evet böyleydi biri birisine kanka diyor diğer gün onu dışlayıp bir diğerine geçiyor. ... Mesela bir çocuk vardı. Bana kafayı takmıştı 4 yıl boyunca bana okulu geçirtmedi, diğer çocukların hepsi bana bağırırdı, küstü, vurdu. ... Mesela tahtayı siliyordum tahtayı silme diye bana bağırıyorlardı. (Katılımcı B)

Genelde sevmediğim oyunları oynuyorlardı. Bir de beni çok oyuna katmıyorlardı. ... Genelde biraz kötü hissediyordum kendimi. ... Bir de en yakın arkadaşım sürekli başkası ile oynuyordu, oynadığı arkadaşıyla ben beraber çok iyi zaman geçiremiyorduk. (Katılımcı HA)

“Kendim karar vermem. ... Kendime böyle istediğimi yapacağımı, kendi kendime karar verebileceğim için mutlu mesela anne şunu alabilir miyim gibi şeyler söylemek yerine kendim yapıyorum.” (Katılımcı K)

“Tek başına kalmayı istediğim zamanlar sıkıldığım zamanlar oluyor sadece ya oradaki ortam seni sıkıyor, konuştuğun konu seni sıkıyor, tek başına olsaydım evde olsaydım daha iyi olurdu diyorsun, ortamda sıkıldığında daha etkili oluyor.” (Katılımcı Ş)

5. sınıfta genellikle utandığım için yalnız kalırdım ama 6. sınıfta o civarlarda genellikle arkadaşlarımla sosyalleşirdim genellikle ama kendi tercihim olarak yalnız kalıyordum... Diğer insanlarla konuşmaktan utanıyorum genelde ... Yeni insanlarla tanışmaktan konuşmaktan bu beni biraz utandırıyor ama şu anda biraz onu aştım... Utangaçlığımdan kaldığım yalnızlıkta hiçbir şey yapamıyordum genelde bomboş oturuyordum yani. Ama şu anda kendi tercihimle yaptığım yalnızlıkta hobilerim ile uğraşıyorum bir şeyler çiziyorum okuyorum. Bence öncekinden daha verimli. ... Utangaçlıktan dolayı yalnız kaldığım zamanlar dersem onlar daha kalitesizdi ama normal kendi irademle nadir olarak yalnız kalıyordum, o zamanlar iyi geçiyordu. (Katılımcı F)

“İstediğim kadar geçiririm... Özgürlük muhtemelen, ailem mesela bana hiç yüklenmez o kadar.” (Katılımcı E)

“Miktarı zaten ben kendim ayarlıyorum istersem annemlerin yanında oturuyorum, istersem ders çalışıyorum, istersem farklı aktiviteler yapıyorum, bunu kendim ayarlıyorum.” (Katılımcı Ç)

“Ben çok istemiyorum çok fazla takılmak ama takılıyorum bazen ama genelde işte istemiyorum, ben kendim takılıyorum. ... Ben kendim istiyorum. ... Davet etmiyorlar, ben kendim katılıyorum istediğim zaman.” (Katılımcı O)

Katılımcı H ve Katılımcı O’nun ifadelerinden kendi isteği ile arkadaşlarından uzaklaşmak ve tek başına “olmak” ile dışlanma sonucunda tek başına “kalmak” arasındaki fark ortaya çıkmaktadır. Katılımcı H, Katılımcı B ve Katılımcı HA dışlanma sonucunda kendi başına kalınca yalnızlığı vurgularken (Katılımcı B. aynı zamanda akran zorbalığına işaret etmektedir), Katılımcı O kendi isteği ile arkadaşlarından uzaklaşmakta ve arkadaşlarından da birlikte olmak adına bir baskı görmemektedir. Devamında ise Katılımcı O tek başına olma yaşantısının kendisi için keyif veren, mutlu bir yaşantı olduğunu belirtmiştir. Diğer bir yandan Katılımcı H’nin ifadesinden çocukların bazı zamanlarında kendi istekleri ile kendilerini arkadaşlarından ve ailelerinden çektikleri ve bu zamanların da onların kendilerini daha iyi hissetmelerine sebep olduğu görülmüştür. Katılımcı HA ve Katılımcı B ise tek başına zaman geçirmeye olumsuz bakan ve bu yaşantıyı daha olumsuz deneyimleyen katılımcılardandır. Yaşadıkları dışlanma ve akran zorbalığı bu durum üzerinde etkili olmuş olabilir. Katılımcı Ş’de benzer şekilde sosyal ilişki doyumsuzluğu sonucunda kendi isteği ile kendi başına geçirmeyi arzuladığından bahsetmiştir. Katılımcı F ise utangaçlık ve sosyal kaygıları kaynaklı bir tek başınalıkla kendi isteğiyle tek başınalık yaşantısı arasındaki farkı açık bir şekilde ortaya koymuştur.

Utangaçlık ya da yeni ortamlarda duyulan sosyal kaygı kaynaklı tek başınalık zamanları onun için verimsiz ve boş bir zaman dilimi iken, kendi isteğiyle tek başına olduğu zamanlar hobileriyle uğraşıp kendisini mutlu edebildiği bir zamana dönüşmektedir. Katılımcı E ve Katılımcı Ç de hem tek başına geçirdikleri süreyi kendileri ayarlamakta hem de bu sürenin içerisinde yapacaklarını büyük oranda kendileri belirlemektedir. Devamında ise bu yaşantının onlar için de olumlu bir süreç olduğu görülmüştür. Sonuç olarak bakıldığında birçok çocuğun ifadesinden öz seçim ile yaşanan tek başına olma yaşantısının olumsuz kaynaklı ya da zorunlu geçirilen tek başınalığa göre daha verimli ve geliştirici yapıda olduğu ortaya çıkmıştır.

Farklı Hobiler ya da İmkanlar. Çocukların tek başına olma yaşantılarının kalitesini etkileyen önemli bir faktör olarak farklı hobilere ya da imkanlara sahip olma ya da olmama durumu ortaya çıkmıştır. Çocuklar tek başına olduğu zamanlarda farklı etkinliklerden keyif aldıklarında o etkinlikler arasında geçiş yapabilmekte ve bu sayede yalnızlık ve can sıkıntısı çekme düzeyleri azalmaktadır (örn. Katılımcı A). Çocukların yapabileceği etkinlik sayısının ve çeşidinin az olması ise onlarda tek başınalık zamanını doldurma açısından problem oluşturmakta ve bu sürelerinin daha keyifsiz ayrıca verimsiz geçmesine sebep olmaktadır. Farklı etkinlikler ya da hobiler yapamama bazen çocuğun kendisi ile ilişkiliyken (Katılımcı Ç) çoğu durumda ise maddi imkansızlıklarla (KE Anne, Katılımcı K, Katılımcı F, Katılımcı B) ilişkili bulunmuştur.

Legolarım var. Onlarla fotoğraflar çekerek video oluşturunca, o da hoşuma gidiyor aslında, ona bir yarım saatini yaklaşık ayırıyorum uzun süren bir iş evet legolarla da oynuyorum yani genellikle. ... Mesela oluşturduğum belli bir ev var belli karakterler var ondan üstüne farklı şeyler ekliyorum, oluşturduğum şeyleri bozuyorum, yeni şeyler yapıyorum. ... Mesela bir süre piyano çalarım ama ondan sıkılırım bir süre sonra kitap okurum, ondan bir süre sonra sıkılırım, resim yaparım bir süre sonra ondan da sıkılırım, böyle zamanlar da oluyor. ... Piyano çalıyorum, piyano çalmayı da seviyorum. Günün yarım saati onunla geçiyor. Kitap okumayı seviyorum, kitap okuyorum bol bol... Birkaç boyama kalemi sonra kağıt alıyorum, bir sürü origami yapıyorum bunlarla uğraşıyorum... Evet, bunları yani boş zamanım fazla olduğu zamanlarda yapıyorum. Boş zamanım olmadığında çok fazla bunları düşünecek zamanım da olmuyor. (Katılımcı A)

Yalnız yani eve geldiğimde tek aktivitem ödev yapıp oyun oynamak... Bir de günün zaten 6-7 saati ben ekran başındayım sıkılıyorum artık, bunaldım. ... Annem bana kızsı bile evde scooter sürüyorum. Zaten koronavirüs olduğu için aklıma çok da bir şey gelmiyor, ancak yapabildiklerim bunlar. (Katılımcı B)

“Değişiyor mesela ilk başlarda bir şey yapıyorsun, sonra başka bir şey bulamıyorsun ama sonra da canlı derslerim başlıyor, yani değişiyor yani yapacak bir şey bulduğum zaman canım sıkılmıyor.” (Katılımcı K)

“Bilgisayar konusunda biraz fazla oynuyorum... Günümün çoğunu bilgisayarda geçiyor... Evde yapacak şey sınırlı olduğu için, bir de yapacağım hobilerin fiyatı yüksek oluyor, o yüzden pek ulaşamıyorum onlara.” (Katılımcı F)

Bir şey yapmıyorum ki. Yaptığım şeyleri sürekli aynı şeyleri yapıyorum o yüzden... Telefonu alınca 7. sınıfın ilk başlarında alındı, o zamandan beri çok şey yapmıyorum sürekli telefondaım... Başkalarının oynadığı hocam, bazen de Tiktok’a giriyorum Tiktok’ta izliyorum başka bir şey yapmıyorum. ... Mesela onlar çıkmayınca işte ben de bir şey yapamıyorum, Instagram’da da o kadar gezmeyince. (Katılımcı KE)

Spora yazdırdım bir ay mı gitti 2 ay mı gitti korona olunca bıraktık. Sonra tekrar açtılar K.’ye dedim oğlum dedim anca yetişiyorum. 300 milyon nasıl vereyim oraya dedim. Ev kirası falan ancak çıkıyor dedim. Tamam anne dedi. ... Bir spora yollamak isterdim sonra özel bir okula gitmesini isterdim boş zamanı değerlendirmek için. (Katılımcı KE Anne)

“Korona zamanında olmasak dışarı çıkabilirim ama şu an evde olduğumuz için kendime bir aktivite bulamıyorum, resimde de becerikli değilimdir o yüzden resimde çizemiyorum. ... Biraz zorluk çekiyorum (boş zamanını doldurmakta).” (Katılımcı Ç)

Eline lego veremiyorum çünkü buna bütçede gerekiyor. Farklı farklı legolar çünkü her gün aynı lego’yu da veremiyorsun... Oğlum ben seni yüzmeye göndereyim bir araştırıyorsunuz çok fahiş rakamlar çıkıyor, ciddi rakamlar... Ekonomik durumla çok ciddi bağlantılı bunlar... Bir ebeveyn olarak en çocuğumun isteğine kaç gün daha hayır diyebilirim ve bu çocuktaki psikolojiyi düşünebilir misiniz? Çocuk şu an benden pantolon ayakkabı istemez evde ama benden oyuncak ister. Ben oyuncakçıya gittiğim zaman lütfen bunu genelleme olarak düşünün, bir legoyu almaya gittiğim zaman 300 küsur liradan başlıyor. Bakın bir lego. Ben her hafta 300 lira verip, çünkü ben o legoyu çocuğa iki kez şeklini değiştirip oynatabilirim, 3 kere oynatabilirim, benim evimde ki bir çocuk yani hayal dünyası var olan bir çocuk ama bu çocuklarımızın genel olarak hayal dünyaları allak bullak şu anda. (Katılımcı B Anne)

Görüldüğü üzere, farklı hobilere sahip olma ve bu hobilere ulaşabilecek maddi imkanların varlığı Katılımcı A’da tek başına olma yaşantısının daha yaratıcı, daha geliştirici ve verimli geçmesini, keyifli olmasını sağlamaktadır. Katılımcı Ç’de ise maddi imkanlar olsa dahi çocuğun kendi hobilerinin darlığı bu zamanın geçirilmesini zorlaştırmaktadır. Katılımcı KE, Katılımcı F ve Katılımcı B ise tek başına olma zamanlarında farklı etkinlikler yapmak isteseler dahi buna ulaşmada maddi sebeplerle sıkıntı yaşamaktadırlar. Bu durumda da genel olarak benzer etkinlikleri yapmaktadırlar devamında da can sıkıntısı ve boşluk hissi baskın gelmektedir. Katılımcı B’nin ve

katılımcı KE'nin anneleri de görüşmede açıkça çocuklarının farklı etkinlikler yapamadığını çünkü bunun için gerekli maddi güce sahip olmadıkları belirtmişlerdir. Sonuç olarak, çocukların farklı hobilere sahip olma-olmaması ya da imkanlara ulaşım ulaşamaması onların tek başına olma yaşantılarının kalitesini etkileyen önemli bir faktör olarak ortaya çıkmıştır.

Arkadaş ve Aile ile İletişimin Kalitesi. Çocukların arkadaş ilişkilerinin sağlamlığı ve kalitesinin tek başına olma yaşantısının kalitesini etkileyen bir faktör olduğu görülmüştür. Arkadaş ilişkilerinde sorun yaşamayan çocuklar tek başınalık yaşantılarını diğerleriyle kötü ilişkiler yaşaması sebebiyle değil, genelde kendi istekleri ile yaşamaktadırlar. Ayrıca kendi başına olduklarında arkadaş ilişkilerindeki sıkıntılara akılları takılmamaktadır. Arkadaş ilişkisinde sorunlar yaşayan kişiler ise tek başına olduklarında bu sorunları düşünmekte ve bu da tek başınalık zamanının verimini azaltmaktadır. Diğerleri tarafından dışlanma durumunda ise kişi istemediği halde bile kendi başına uzun süreler kalabilmekte, bu durum da gönüllülüğü ortadan kaldırarak tek başına olmanın verimsizleşmesine sebep olmaktadır.

Yalnız, dışlanıyordum. ... Okula gidiyordum derslerimi yapıp dönüyordum çünkü hiçbirini benimle oynamıyordu, yani derslere girip çıkıyordum bu kadar. ... Benim ilkokul arkadaşlarım beni hiç sevmezdi. ... Hiç istemedim çünkü çok acımasızlar. ... Mesela bir çocuk vardı bana kafayı takmıştı 4 yıl boyunca bana okulu geçirtmedi, diğer çocukların hepsi bana bağırdı küstü vurdu. ... Mesela tahtayı siliyordum tahtayı silme diye bana bağıryorlardı... Şu an arkadaşlarımın hepsini çok seviyorum ama eski arkadaşlarımı hiçbirini sevmiyorum. Şu an annem eski sınıftan bir arkadaşımın annesi ile görüşüyor, bize gelmek zorunda kalıyor ama hiç bana samimi gelmiyor. ... Kafalarında benim bilmediğim bir şey uydurmuşlar öyle gidiyorlardı. ... Zaten benim ilkokulumda bizim sınıf arkadaşlık yapamadı. Biz de benim için geçerli olan bir şey değildi. ... Evet böyleydi biri birisine kanka diyor, diğer gün onu dışlayıp bir diğerine geçiyor. (Katılımcı B)

Mesela bazen bir toplum içinde olmak istiyorum bir şeye katılmak istiyorum ama karşımdaki toplum beni istemediği zaman kendi içime kapanıyorum gibi hissediyorum... Ama konu dışlanmaya gelince yani zorunlu olarak yalnız bırakılınca içime kapanıyorum. ... Yani biraz dışlandığım için genel olarak kendim de istiyorum ama bunu okul döneminde biraz daha fazla yaşadım (dışlanmayı). (Katılımcı H)

İyiydi ama genelde ben ders aralarında oynamak dışında kitap okuyordum ya da resim çiziyordum. ... Kendi başıma geçirirdim. ... Aslında pek yakınlaşamamıştım arkadaşlarımla. ... Genelde sevmediğim oyunları oynuyorlardı, bir de beni çok oyuna katmıyorlardı. ... Genelde biraz kötü hissediyordum kendimi. ... Bir de en yakın arkadaşım sürekli başkası ile oynuyordu oynadığı arkadaşıyla ben beraber çok iyi zaman geçiremiyorduk. (ilkokul ve bir iki sene öncesi). (Katılımcı HA)

“Arkadaş ortamı değişiyor bu pandemi döneminde özellikle arkadaş ortam biraz daha değiştiğinde o yalnızlık biraz daha belirginleşiyor hem insanların içinde hem de davranış olarak.” (Katılımcı Ş)

Bazen tartışıyoruz, bazı arkadaşlarım kavga edenler de var. Ben de arada ediyorum öyle. ... Annemgil biraz sıkıcı olduğu için bir şey yapmıyoruz evde oturuyorlar. Ablam da kendi kız arkadaşlarıyla takılıyor eve çağırıyor, bazen evde geliyorlar oturuyorlar ben de yapacak bir şey bulamıyorum. ... Ailemle o kadar çok konuşmuyorum. (Katılımcı KE)

“Anne babamla çok iyiyimdir. Annem anlatamadığım şeyleri babama anlatırım babama anlatamadığım şeyleri anneme anlatırım, ikisi bu şekilde çözülür. ... Hayallerimi zaten annelere söylerim bilirler bir Ankara Fen istediğimi.” (Katılımcı E)

Arkadaşlarımla online oyunda oynuyoruz, onlarla da bayağı eğleniyorum ... Sınıfın yarısından fazlası ile arkadaşım zaten. ... Sınıfla aram iyi benim sınıfımın dışında da 5-6 arkadaşım vardır düşününce. ... Okulda da arkadaşlarım var başka sınıflardan ve okul dışı. ... 1-2-3-4 de de ilkokuldaki arkadaşlarımla aram iyiydi ... Hiçbir zaman yalnızlık çektiğim bir vakit yaşamadım neredeyse. ... Arkadaşlarımla oyun oynuyorum zaten kendimi yalnız hissedersen arkadaşlarım da mesajlaşıyorum, o yüzden hiç yalnız hissetmiyorum kendimi. ... Sıkıntı yaşamıyorum, evet konuşabileceğim insanlar var. ... Ağabeyimle aram iyi, çok kötü değil, mükemmel. ... Zaten hiç birbirimizi zorlamıyoruz yani istersek beraber gezeriz, istersek yalnız gezeriz hiç zorlamıyoruz birbirimizi. (Katılımcı Ç)

Görüldüğü üzere, arkadaş ilişkilerinin zayıflaması ya da onlar tarafından dışlanma durumu Katılımcı B, Katılımcı H, Katılımcı Ş, Katılımcı HA’da yalnızlık, can sıkıntısı ve boşluk hislerini tetiklemektedir. Katılımcı KE’de ise arkadaş ilişkileri değil, aile ilişkilerinin zayıflığı; ailesiyle çok zaman geçirememesine dolayısıyla daha fazla süre tek başına kalmasına sebep olmakta ve bu sürenin verimini de etkilemektedir. Katılımcı E’de ise tam farklı bir şekilde aile ilişkileri doyurucu ve saydam biçimdedir. Bu yüzden tek başına olduğu zamanlarda da bu bakımdan aklında bir problem oluşmamaktadır. Katılımcı Ç de arkadaş ilişkilerinin doyurucu ve sorunsuz yaşanmasının tek başına olma yaşantısını nasıl olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Katılımcı Ç genel olarak yalnızlık hissini yaşamamaktadır çünkü istediğinde ilişki kurabileceği diğerleri bulunmaktadır ve bu kişilerle kurduğu ilişkiler de ona keyif vermektedir. O yüzden tek başına olmayı kendi isteği ile yaşamaktadır. Kendi isteği ile yaşadığı tek başlılık yaşantısı sırasında da arkadaşlarıyla birlikte olması için diğerlerinden bir baskı ya da dışlanma görmemektedir. Sonuç olarak bakıldığında çocukların arkadaşlarıyla ve genel olarak diğerleriyle kurdukları iletişimin yapısı ve kalitesi onların tek başlılık yaşantısının yapısını ve kalitesini de etkilemektedir. Arkadaşları tarafından dışlanma ya

da doyumsuz ilişkilere sahip olma durumunda çocukların tek başına olma yaşantılarının kalitesinin de düştüğü görülmüştür. Fakat bu düşüş her çocukta aynı boyutta değildir. Bazı çocuklar bu durumdan daha fazla etkilenirken bazıları daha az etkilenmektedir. Burada da tek başına olmanın kalitesini etkileyen diğer unsurların devreye girmesi muhtemeldir.

Gelişim Dönemi/Diğer Görevler. Çocukların ifadelerinden onların tek başına olma kalitesini etkileyen unsurlardan birinin de içinde bulundukları gelişim döneminin olduğu görülmektedir. Ergenliğin farklı aşamalarındaki çocukların bu yaşantıyı daha farklı düzeylerde istedikleri ve keyifli buldukları görülmüştür. Ergenliğe giriş ve geç çocukluk dönemindeki çocuklar bu yaşantıdan orta ve erken çocukluk zamanlarındaki kadar keyif almayıp daha az tercih ederken (Katılımcı HA), orta ergenlik dönemindeki çocuklar daha çok tercih etmekte ve daha verimli yaşadıklarını belirtmektedir (Katılımcı Ş, Katılımcı F, Katılımcı E).

Yani o zaman (ilkokul döneminde) hem arkadaşlarımla geçirebiliyordum hem ailemle geçirebiliyordum hem de tek başıma oyun oynayabiliyordum ama şu anda sürekli ailemle geçirmek yine güzel ama evde tek kalmak o kadar eğlenceli ve güzel gelmiyor. ... Evet, eskiden 3-4 saat oynayabiliyordum ama şu anda bir buçuk saat falan oynayabiliyorum en fazla. (tek başına bebeklerle). (Katılımcı HA)

“Yani şu dönemlerde (5. ve 6. sınıfa göre) kendimle daha çok zaman geçirmek istiyorum. Yeterli olduğunu düşünmüyorum, gündelik zaman yetmiyor diye düşünüyorum.” (Katılımcı Ş)

Bence önceden boş zamanlarımda pek bir şey yapmıyordum açıkçası genellikle ailemle ya da arkadaşlarımla oluyordum ama şu anda kendime zaman ayırabiliyorum. Eskiden odama bile gitmezdim şimdi odamı kullanıyorum, odamdan çok çıkıyorum. (Katılımcı F)

Aslında koronadan önce çok dışarı çıkar arkadaşlarla oynardım kaykay sürmeye falan giderdim herhalde ergenliğin etkisiyle artık dışarı çıkma isteği falan gelmiyor. ... Daha çok arkadaşlarımla olurum, sokağa çıkardım, şu anda öyle bir şey olmuyor. ... Hem korona hem kendi gelişimim ikisinin de etkisini düşünüyorum. (Katılımcı E)

Ayrıca çocukların ifadesinden hayatlarındaki diğer görevlerin varlığının ya da olayların etkisinin de tek başına olmanın kalitesini etkileyebildiği görülmüştür. Aşağıdaki Katılımcı F. ve Katılımcı Ş. ifadeleri buna örnektir:

“Genellikle büyük bir olay olduğunda sınavdan sonra olabilir onun dışında önemli bir olaydan sonra olabilir (kendisini yalnız ve depresif hissetmesi).” (Katılımcı F)

Yani ben kendime boş bir zaman ayırdığım zaman o süre bir saatse en az iki saat üç saat olmasını dilerim ama o dönemin dışında ben işlerimi bitirmiş olacağım, aklımda düşünce olmayacak, geçirdiğim dönemi rahatça geçireceğim. Atıyorum bir resim yapıyorum vaktimi alıyor ama vaktimi alacağı için oturup o resmi yapamıyorum. (Katılımcı Ş)

Görüldüğü üzere, katılımcıların ifadelerinden başka görevlerin ya da bazı olayların varlığının tek başına olma yaşantısının yapısını etkilediği ortaya çıkmıştır. Çocukların akıllarına takılan ya da üzerine düşündükleri bir olay ya da görev olursa, bu durumun etkileri tek başınalık yaşantısının kalitesini de etkileyebilmektedir.

Aile Kültürü ve Model Olma. Hem çocuklarla hem de ebeveynleriyle yapılan görüşmeler sonucunda ebeveynlerin çocuğa model olmasının ve aile kültürünün çocukların tek başına olmasına bakış açısını ve bu yaşantıyı yaşayış biçimini etkileyen önemli bir faktör olarak ortaya çıktığı görülmüştür. Ebeveynin tek başına olma yaşantısına bakış açısı ve onu yaşayış biçimi çocuğun kendi tek başınalığına bakış açısını ve yaşayışını etkilemektedir. Tek başına olmaya daha çok kendini geliştirme ve zenginleştirme açısından bakan ebeveynlerin çocukları da tek başına olmayı genelde bu boyutlarda ve pozitif boyutlarda yaşamaktadır. Aşağıdaki ifadelerden Katılımcı A'nın annesinin ifadeleri buna örnektir. Katılımcı A'nın kendisi de annesi gibi tek başına olmayı benzer boyutlarda ve daha pozitif olarak yaşamaktadır. Ebeveynin kendi tek başınalık yaşantısına bir değer vermesi ve bunu verimli geçirmeye uğraşması çocuğun da benzer tutumda olmasını sağlamaktadır. Örneğin Katılımcı E'nin babasının tek başına olma yaşantısını verimli geçirmeye çalışması ve çocuğunu da bu konuda teşvik etmesi Katılımcı E'nin de bu yaşantıyı daha çok verimli ve pozitif duygularla geçirmesinde etkilidir. Ayrıca Katılımcı Ç'de tek başına olmayı daha çok olumlu boyutlarda yaşayan bir çocuktur. Katılımcı Ç'nin babası da abisinin Katılımcı Ç üzerindeki etkisinden bahsetmiştir. Burada da sadece anne ve babanın değil, ailenin diğer üyelerinin de çocuğa bu zamanını değerlendirme konusunda model olabildikleri, çocukların kardeşlerinden de etkilenebildikleri görülmektedir.

Katı kurallar koymama gerek kalmadan, aslında A beni izleyerek biraz kendiliğinden öğrendi gibi oldu nasıl vakit geçireceğini tek başına. ... Yüksek lisansa başlamadan önce de kitaplarla haşır neşir olan bir aileydik, yani evimizde baksanız kocaman duvardan duvara bir kitaplığımız var. Kitap artık sığmıyor falan, rafları bizim biraz aile hayatımız öyle. ... Mesela şunu örnek verebilirim size A. 3 yaşında falandı her akşam yatmadan önce okuduğumuz kitaplarımız vardı. 30 sayfalık falan minik kitaplar oluyor uyku kitapları, ben o zaman yüksek lisans yapıyordum. A 3 yaşında falandı mesela ben makale okurken cümlelerin

altını çiziyorum, not alıyorum. Bir gün geldim A eline kitap almış, kalem almış altını çiziyor o kitabın kocaman kocaman. Okuma kitabı okumasını bilmiyor kendisi 3 yaşında ama cümlelerin altını çizmiş bir kelimeyi yuvarlak içine almış ne yapıyorsun falan dedim. Senin gibi ders çalışıyorum anne demişti. O olaydan sonra aslında biraz daha somut bir şekilde fark ettim, ben bir şey demeden beni model alıyor. (Katılımcı A Anne)

Kitap okumayı seviyorum kitap okuyorum bol bol. ... Piyano çalışıyorum piyano çalmayı da seviyorum günün yarım saati onunla geçiyor. ... Bir şeyler izliyorum. ... Kendi hobilerim ile uğraşıyorum o zamanlarda. ... Resim yapmayı da seviyorum onlarla ilgileniyorum... Legolarım var onlarla fotoğraflar çekerek video oluşturuyorum o da hoşuma gidiyor... Mesela oluşturduğum belli bir ev var belli karakterler var, onların üstüne farklı şeyler ekliyorum oluşturduğum şeyleri bozuyorum yeni şeyler yapıyorum. ... Okula giderken çantam çok ağır oluyor çünkü yanıma tek başıma yapabileceğim eşyalarımı alıyorum. Birkaç boyama kalemi, sonra kağıt alıyorum bir sürü origami yapıyorum, bunlarla uğraşıyorum. (Katılımcı A)

“Ailem bana karşı iyi davranırlar ama babaannen falan çok karışır işime, annem babam bana çok gelmez... melodika ve flütte 1. sınıfta uzmanlaşmışım 5. sınıfta çalışırdım bayağı iyi ama şu anda yok.” (Katılımcı E)

Okumaya mutlaka biraz da olsun o zaman ayırıyoruz. Ben ayırıyorum, çocuklarım da ayırıyorlar... 3'ü okula gidiyor biri anaokuluna gidiyor ona sadece okuyorum, dinlemede kalıyor diğer ikisi de olabildiğince kitap okuyorlar, dersleri ile ilgili yardımcı oluyorum ben. ... Mesela her gün erken kalkıp kitap okumasını tavsiye ederim. (Katılımcı E Baba)

Ç.'nin önünde bir rol model aldığı bir abisi var. Abisinin yaptığını yapmaktan keyif alıyor, abisi gibi davranmaktan da keyif alıyor. Abisinin kitap okumasından o da keyif alıyor, mesela seri kitaplar okumasında abisinin öyle bir rolü oldu abisi de öyleydi. Ç.'de belirli tarza kitapları aldırıyor abisi de biliyor. (Katılımcı Ç Baba)

Diğer açıdan ise, tek başına olma yaşantısında bu zamanı verimli geçirme yönünde bir uğraşı olmayan, benzer etkinlikleri yaparak bu yaşantısını daha olumsuz boyutlarda yaşayan ebeveynlerin çocuklarının da aileleriyle benzer şekilde tek başlıklarını olumsuz boyutlarda daha sık yaşadıkları ortaya çıkmıştır. Katılımcı B ve B'nin annesinin ifadeleri buna örnektir. Ayrıca Katılımcı F ve F'nin babasının ifadelerinden de tek başına olmayı can sıkıntısı boyutunda yaşadıkları ve ortaklaştığı görülmektedir. Katılımcı KE de tek başına olma yaşantısını daha çok olumsuz boyutlarda ve can sıkıntısı olarak yaşayan bir kişidir. Annesi ile görüşmede de annesinin de benzer şekilde tek başına olma yaşantısı sırasında genelde aynı etkinlikleri yaptığı ve tek başlılığı verimli bir şekilde kullanabilme adına alışkanlığının ve farkındalığının zayıf olduğu, bu durumun çocuğun kendi tek başlılığına bakış açısını da etkilediği görülmüştür.

Ben şahsen televizyonda belgesel falan izliyorum. Onun dışında Youtube'den ben matematik öğretmeniyim. İlginç matematik şeyleri izliyorum, merak ediyorum onları izliyorum. Biraz da günlük spor programları işte onlarla biraz daha günlük hayatın stresinden ve sıkıntısından uzaklaşmaya çalışıyorum. ... Evet, okuma değil mesela yani... Belki bir saatlik kısımda ilgimi çeken bir şey olduğu zaman o bir saatin nasıl geçtiğini bilmiyorsunuz ama bir saatten sonra ne olursa olsun sıkılıyorsunuz. (Katılımcı F Baba)

“Günümün çoğunu bilgisayarda geçiyorum, sabah kalkıyorum derslere giriyorum derslere girdikten sonra arkadaşlarımla vakit geçiriyorum, sohbet ediyorum. Bu bilgisayar konusunda biraz fazla oynuyorum açıkçası.” (Katılımcı F)

Hata bizim onun bırakması için önce bunu benim bırakmam lazım Tunahan Bey. Önce benim bırakmam lazım çünkü biz ona aynalık yapıyoruz. Ben bunu 24 saat elimde tutarsam o çocukta böyle olur. Ben elime kitap okuyup kitap alıp okusaydım benim çocuğum da okurdu, iş budur o yüzden beni 9 yaşındaki çocuğu suçlayamam, 44 yaşındaki kendimi sorgularım anca. Ben yatağa girdiğim zaman elime kitabımı alıyorum, çocuğum da alıyor. (Katılımcı B Anne)

“Yalnız, yani eve geldiğimde tek aktivitem ödev yapıp oyun oynamak.” (Katılımcı B)

Kalsam da ebe var ebe yatar televizyon izlerim. Oranın işi varsa orayı yaparım öyle geçer yani bir şey yaptığımız yok. ... Babası olsaydı daha değişik olurdu gezmeye giderdik bir yere götürürdük, götüremiyorum yani evdeyiz yanımda biri olmayınca bir yere gidemiyorum. Ben korkuyorum acaba bir şey diyecekler mi eşimden ayrıldığım için o yüzden evdeyiz. ... Çocukları bir eğlenceye götüremiyorum, parklara götüremiyorum. Yazın ablasıyla bazen gider ama kışın götüremiyorum. ... Oturur, televizyon izler, telefonla oynar, telefon yokken televizyon izler, çizgi film izler (çocuğu hakkında). (Katılımcı KE Anne)

“Sade, hiçbir şey yapmıyorum kendi başıma. ... Bir şey yapmıyorum ki yaptığım şeyleri sürekli aynı şeyleri yapıyorum.” (Katılımcı KE)

Görüldüğü üzere, aile kültüründe tek başına zaman geçirmeye verilen değerin boyutu ve bu yaşantıya bakış açısı çocuğun kendi tek başınalık yaşantısını etkilemektedir. Çocuklar anne babalarını ya da kardeşlerini model almakta ve bu yaşantı sırasında onlarınkine benzer şeyler yaşayıp hisler taşımaktadır. Erken dönemden itibaren aile kültürü olarak bu zamanı yaşama biçimi daha sağlıklı ve gelişime yönelik olan çocuklar bu deneyimi daha verimli ve geliştirici yaşamaktadırlar.

Ana Tema: Tek Başınalık/İlişkisel Etkileşim Eğilimleri. Görüşmeler sonucunda ortaya çıkan bir diğer ana tema çocukların tek başına olma yaşantısını ve diğerleriyle zaman geçirme yaşantısını ne düzeyde tercih ettikleridir. Burada katılımcılara “Boş bir gününüz olduğunda bu gününüzü daha çok nasıl ve neler yaparak geçirmek istersiniz?” sorusu

sorulmuştur. Ayrıca katılımcılar görüşmenin farklı noktalarında da bu konudaki tercihlerini ve eğilimlerini dile getirmiştir. Görüşmeler sonucunda geç çocukluk ve ergenlik başlangıcı dönemindeki bu katılımcı grubunun daha çok arkadaşlarıyla birlikte zaman geçirmeyi tercih ettikleri, aynı zamanda aileleriyle zaman geçirmeden de hoşlandıkları görülmüştür. Daha küçük bir kısım katılımcı ise daha sıklıkla tek başına olmayı tercih etmektedir.

Arkadaşlarla İlişki Kurma Eğilimi. Çocukların birçoğu boş günlerini arkadaşlarıyla genelde dışarda buluşarak ve sevdikleri bir etkinlik yaparak geçirme isteğini belirtmiştir. Özellikle pandemi dönemi sebebiyle uzun süre evde vakit geçirmenin de dışarıda arkadaşlarla buluşma isteğindeki rolü dikkat çekmiştir.

O alanda bisiklet sürmeyi seviyorum oraya da gitmek isterdim arkadaşlarımla beraber dışarıda vakit geçirmek isterdim. Sadece bir yere gitmek değil, onlarla beraber dışarıda sokakta yürümek gibi ... Yani evin içinde yapacağım bir şey olmazdı böyle bir gün olsaydı. (Katılımcı A)

“Arkadaşlarımla oyun oynarım ya, koronavirüs olmasa dışarıda buluşurum.” (Katılımcı B)

“Arkadaşlarımla. ... Onlarla bir yere gideriz. ... Geri kalan kısmını az bir kısmını kendim, diğer kısmını da ailemle.” (Katılımcı D)

Dışarıda geçirmek isterdim, yani dışarı çıkıp arkadaşlarımla eğlenmek isterdim büyük ihtimalle de öyle yapardım zaten. Arkadaşlarımla küçük de olsa bir buluşma ayarlarım bir parka otururdum. Sonra onlarla film falan izlerdim eve gelip, öyle günü bitirirdim büyük ihtimalle. ... Ailemle açıkçası karantina boyunca full bütün gün ailemle olduğum için arkadaşlarımla vakit geçirmek isterdim ama böyle olaylar hiç olmasaydı bir ihtimalle günün yarısını arkadaşlarımla yarısını da ailemle geçirdim. ... Arkadaşlarımla kaykay sürmeye giderdim spor olarak. (Katılımcı F)

Yani düşünüyüm arkadaşlarımla dışarı çıkmayı çok isterim. Bunu böyle pandemi döneminden önce ara sıra yapıyordum aslında. Başka ne olabilir düşünüyorum arkadaşlarımla bir yerlere gidip bir şeyler yiyebiliriz sonrasında. ... Evet, sonuçta boş gün yani pandemi de yok istediğim gibi arkadaşlarımla birlikte olmak isterim. (Katılımcı H)

Dışarıya çıkmak isterdim. ... Yani lunaparka falan gitmek isterdim sinemaya gitmek isterdim. ... Evet, arkadaşlarımla gitmek isterdim arkadaşlarımla görüşmek isterdim. ... Yani dışarı çıkmak istiyorum. ... Evet, arkadaşımınla dolaşmak çok eğlenceli geliyor. (Katılımcı HA)

Arkadaşımla oynamak, yani mesela ben arkadaşımın evine gidip ya da o benim evime gelip beraber televizyon falan izleyip oyun oynamak, kutu oyunları ya da.

... Sinemaya falan gitmek dışarıda alışveriş merkezinde dolaşmak. ... Evet daha çok isterim (arkadaşlarıyla birlikte zaman geçirmeyi kendi başına geçirmeye göre). (Katılımcı K)

“Ben o güne tek başıma olmaksansa arkadaşlarımla bir yere giderek geçirmeyi tercih ederim. Hani çünkü onlarla birlikte olunca daha çok bir konuşman oluyor, daha mutlu oluyorsun, zaman geçiriyorsun.” (Katılımcı Ş)

“Arkadaşlarımın yanında. ... Arkadaşlarımla oyun oynamayı daha çok seviyorum. ... Eğer para olursa, Arkadaşlarımla FTZ'ye gideriz, eğleniriz orada ya da havuza yazılıp havuzda oynarız öyle.” (Katılımcı KE)

“Bazen kendi başıma geçiriyorum, çoğunlukla arkadaşlarımla geçiriyorum.” (Katılımcı Ç)

Görüldüğü üzere, araştırmaya katılan çocukların çoğunluğunun arkadaşlarıyla birlikte zaman geçirmeyi tek başına zaman geçirmeye göre daha çok tercih ettikleri görülmüştür. Çocukların ifadelerinden bu geçirdikleri zamanlarda diğerleriyle kaynaştıkları, keyif aldıkları ve eğlendikleri görülmektedir. Tek başına olma yaşantısını verimli ya da verimsiz boyutlarda yaşamaktan bağımsız olarak, çocukların çoğunun daha çok arkadaşlarıyla zaman geçirme eğiliminde oldukları görülmüştür.

Aileyle İlişki Kurma Eğilimi. Araştırmaya katılan çocukların bir kısmı boş zamanlarını aileleriyle geçirme isteklerinden ya da arkadaşlarıyla zaman geçirmenin yanında aileleriyle de zaman geçirme isteklerinden bahsetmiştir. Aşağıdaki katılımcı ifadeleri bu alt temayı örneklemektedir:

Öncelikle pandemi nedeniyle yapamadığım ve çok istediğim şeyler yaparım, daha sonra aileme biraz vakit ayırıyorum. ... Evet, zamanımın çoğunu da onlarla beraber oluyorum ama yine de onlarla vakit geçirmeyi de isterdim. ... Ben uzun zamandır sinemaya gitmiyorum, onu çok istiyorum ailemle beraber. (Katılımcı A)

“Ailemle açıkçası karantina boyunca full bütün gün ailemle olduğum için arkadaşlarımla vakit geçirmek isterdim ama böyle olaylar hiç olmasaydı bir ihtimalle günün yarısını arkadaşlarımla yarısını da ailemle geçirdim.” (Katılımcı F)

“Onlarla zaman geçirmeyi daha çok seviyorum (anne baba ile).” (Katılımcı HA)

Yani aslında ikisi de dereceli olsa daha iyi olur ailenle gün boyu gösterdiğin zaman sıkılıyorsun ama onlara da vakit geçirmediğin zaman günün boş geçtiğini günüm boş geçer gibi oluyor. ... Gündelik hayatta hiçbir şey yapmadığın zaman annenle sohbet ettiğinde bile sohbet seni iyi yapıyor motivasyon olarak. (Katılımcı Ş)

Görüldüğü üzere, çocukların bir kısmı arkadaşlarla zaman geçirmenin yanında aile ile arkadaş dengesini sağlamanın öneminden de bahsetmiştir. Aileleriyle de zaman geçirmenin onlara keyif verdiği ve istedik bir yaşantı olduğu ortaya çıkmıştır.

Tek Başına Olma Eğilimi. Daha az sayıda katılımcı tek başına olmayı diğerleriyle birlikte olmaya tercih ettiğini belirtmiştir (Katılımcı E ve Katılımcı O). Bir kısım katılımcı ise arkadaşlarıyla birlikte olma eğilimini daha çok vurgularken, bir yandan tek başına zaman geçirme isteğinden ve buna da zaman ayırdığından bahsetmiştir (Katılımcı Ş ve Katılımcı F).

Sınıfta kalırım genelde bir şeyler okurum falan kendi başıma. ... Arkadaşlarımla konuşmak da iyi oluyor da ben kendi kendime yetebilirim. ... Şu anda böyle olmak daha çok hoşuma gidiyor (daha çok kendi başına zaman geçirmek). ... En çok odamda geçiriyorum zaten. (Katılımcı E)

Genelde ben onlarla çok fazla takılmadığım için genelde tenefüslerde sınıfta kalıp tek başıma geçiriyorum. ... Kendim tercih ediyorum zaten boş bulduğum zaman sınıfta sıralarda tek oturmayı tercih ediyorum daha rahat oluyor. ... Yok, genelde bir şey demiyorlar da bazen takılıyorum ama genellikle sınıfta kalıyorum resim falan çiziyorum kendim. ... Ben çok istemiyorum çok fazla takılmak ama takılıyorum bazen ama genelde işte istemiyorum ben kendim takılıyorum. ... Boş günde okula gitmediğim için biraz ders çalışırım sonra başka bir şeyler yaparım oyun oynarım öyle geçer. ... Yani ikisinde de kendimi mutlu hissediyorum ama genelde tek başıma olduğum zamanlarda daha çok mutlu oluyorum. (Katılımcı O)

“Günün bir kısmını isterim çünkü bir zamandan sonra bir şey çok yapmak da insanı yorabiliyor. ... Evet, kendi başıma kalmak isterim.” (Katılımcı Ş)

“Akşam da kitap falan okurdum (boş geçirdiği bir günde).” (Katılımcı F)

Görüldüğü üzere, daha az sayıda katılımcı tek başına olmayı diğerleriyle birlikte olmaya nazaran daha çok tercih etmektedir (Katılımcı E ve Katılımcı O). Bu katılımcıların kendi başına zaman geçirmeyi kendi istekleri ile seçtikleri ve bu süreden arkadaşlarıyla birlikte olmaya göre daha çok keyif aldıkları görülmüştür. Diğer yandan bazı katılımcılar (Katılımcı F ve Katılımcı Ş) arkadaşlarıyla ve aileleriyle birlikte olma isteklerinin yanında belli derece kendi başına zaman geçirme isteklerini de belirtmişlerdir.

Ebeveynlerle Yapılan Görüşmeler Sonucunda Ortaya Çıkan Bulgular

Ebeveynlerle yapılan görüşmelerin fenomenolojik analizi sonucunda çeşitli ana temalar ve alt temalar ortaya çıkmıştır. Analizin sonucunda ortaya çıkan bulgular Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5

Ebeveynlerle Yapılan Görüşmelerin Analizi Sonunda Ortaya Çıkan Temalar Listesi

Ana Temalar ve Alt Temalar	Belirtilen Temada Açıklamada Bulunan Katılımcılar
Ana Tema: Ebeveynin Tek Başına Olma Boyutları	
Alt Tema: Kendini Zenginleştirme	A Anne, HA Anne, HA Baba, E Baba, Ç Baba, O Baba
Alt Tema: Rahatlama-Dinlenme	A Anne, F Baba, H Anne, HA Baba, Ş Anne, E Baba, Ç Baba
Alt Tema: Hoşça Vakit Geçirme	A Anne, F Baba, H Anne, HA Anne, Ş Anne, E Baba, Ç Baba
Alt Tema: Can sıkıntısı	F Baba, KE Anne
Alt Tema: Geçmiş Düşünme-Muhakeme	E Baba, O Baba
Alt Tema: Takıntılı Düşünme	E Baba, O Baba
Ana Tema: Ebeveynin Çocuğun Tek başınlığını Anlamlandırma Şekli	
Alt Tema: Kendini Geliştirme-Zenginleştirme Zamanı	A Anne, HA Anne, E Baba
Alt Tema: Sorumluluk Düzeyini Yükselten Yaşantı	A Anne, B Anne, K Anne
Alt Tema: Kontrol-Eğitim Altında Olması Gereken Yaşantı	B Anne, F Baba, H Anne, K Anne, E Baba, Ç Baba, O Baba
Alt Tema: Gerekli-Değerli Yaşantı	H Anne, HA Anne, Ş Anne, E Baba, Ç Baba
Alt Tema: Zararlı-Olumsuz Yaşantı	K Anne
Ana Tema: Çocuğun Tek Başınlığına Yaklaşımı Etkileyen Faktörler	
Alt Tema: Karşılıklı Güven-Güvensizlik	A Anne, H Anne, Ş Anne, Ç Baba
Alt Tema: Çocuğun Yaptıkları: Çeşitlilik ve Yapı	A Anne, D Anne, K Anne, Ş Anne, Ç Baba, O Baba
Alt Tema: Çocuğun Mizacı ve Gelişim Dönemi	H Anne, HA Anne, K Anne, E Baba, Ç Baba
Alt Tema: Çocukla İlişkinin Kalitesi ve Saydamlığı	A Anne, Ş Anne, Ç Baba

(Devam Ediyor)

Tablo 5 (Devam)

Ebeveynlerle Yapılan Görüşmelerin Analizi Sonunda Ortaya Çıkan Temalar Listesi

Ana Temalar ve Alt Temalar	Belirtilen Temada Açıklamada Bulunan Katılımcılar
Ana Tema: Çocuğun Tek Başınalığına Yaklaşımı Etkileyen Faktörler	
Alt Tema: Zamanın Miktarı	D Anne, F Anne, HA Anne, B Anne
Ana Tema: Çocuğun Tek Başınalık Yerleri ve Etkileyen Faktörler	
Alt Tema: Çocuğun yaşı	A Anne, D Anne, HA Anne, KE Anne, Ç Baba, H Anne, F Baba, O Baba
Alt Tema: Dışarıya Karşı Güvensizlik	B Anne, HA Anne, Ç Baba, O Baba
Ana Tema: Ebeveynin Çocuğun Tek Başına Olması-Diğerleriyle Birlikte Olmasına Yönelik Tercihleri	
Alt Tema: Dengenin Önemi	B Anne, HA Anne, Ş Anne, E Baba, Ç Baba
Alt Tema: Birlikteliğe-Arkadaşlığa Verilen Önem	D Anne, F Baba, H Anne, K Anne, O Baba
Ana Tema: Pandemi Sonrası Koşullar	
Alt Tema: Aşırı İlişki İçinde Olma	Ş Anne, B Anne, D Anne
Alt Tema: Geri Çekilme-Uzaklaşma	F Anne ve Baba, HA Anne

Ana Tema: Ebeveynin Tek Başına Olma Boyutları. Ebevenlerin kendi tek başına olma yaşantılarını kendini zenginleştirme, rahatlama-dinlenme, hoşça vakit geçirme, can sıkıntısı, geçmişi ve kendini muhakeme ve takıntılı düşünme boyutlarında yaşadıkları ortaya çıkmıştır.

Kendini Zenginleştirme. Katılımcıların yarısının tek başına olmayı kendini zenginleştirme boyutunda yaşadığı bulunmuştur. Bu boyutu yaşayan katılımcılar bu zaman dilimi içinde farklı etkinlikler aracılığıyla kendilerine bir şey katmak istemekte ve bu zamanı yaşamayı kıymetli bulmaktadır. Bu katılımcılar farklı yönlerden kendi gelişimleri için bu zamanı kullanmaya özen göstermektedirler. Aşağıdaki katılımcı ifadeleri bu boyutta tek başınalık yaşayanlara örnektir:

Kendi başıma kalmayı da seviyorum Tek başıma bir şeylerle uğraşmayı üretmeyi ondan da çok keyif alıyorum. ... Ben kendi başıma olduğum zamanlarda ayaklarımı kenarı uzatayım tarzı değilim. İşte bir televizyon izleyeyim, sakın hiçbir şey yapmadan durayım değil. Ben kendi başıma olduğum zamanlarda da hep hareket halinde bir insanımdır. Bir şeyler öğreneyim ortaya koyayım çok boşta kalırsam, ne kadar yorgun olsam bile bir kek yapayım yani ben bir şey yapmalıyım. (Katılımcı HA Anne)

Bir şeyler dinlemeyi seviyorum kendi başıma olduğumda özellikle son yıllarda gerçek bilim adamlarını dinlemeyi çok seviyorum ... Benimkisi yaşamı açıklamak

gibi bir şey mesela ... o yüzden bugüne kadarki en geniş kapsamda düşünmek için öyle bir uğraşım var. (Katılımcı HA Baba)

Benim için hayat ondan sonra başlıyor diyebilirim. Hatta bazen yorgun olursam da çocuklar yatınca ben de uyumak istersem kendimi kötü hissediyorum. Kendim için bir şey yapmadan yatmış gibi oluyorum çünkü. O gün ondan on buçuktan sonra kendime ait bir şey yapmalıyım ki kendimi iyi hissedebileyim, o yüzden geç yatıyorum aslında. ... O zaman yorgun olur da erken yatarsam o zamanı ayıramazsam, kendimi kötü hissediyorum kendim için bir şey yapmamış gibi hissediyorum. Uykuda geçen zamanı boşa geçen zaman gibi algılıyorum, öyle hissediyorum o yüzden 12'ye kadar mutlaka vücutta alıştı herhalde. (Katılımcı A Anne)

İnternette araştırırım bazı konularda araştırmalar yapıyorum. Resim yapmasam bile elime bir kağıt alıp bir şeyler çizmeye çalışıyorum. ... İnternette konu araştırması bilimsel araştırmalara merakım var. Tarihsel bazı bilgileri tarihsel olayları araştırmaya merakım vardı. İnternette geçmişte yaşanan şeyleri daha kapsamlı bir şekilde araştırıyorum gizemli olayları. (Katılımcı E Baba)

Gün boyu okulda öğrenciler öğretmenler okulun farklı sıkıntıları ile uğraştıktan sonra içinde yaşadığımız toplumun gelişmelerini kaçırabiliyoruz. Bunları farklı kanallardan farklı bakış açılarından takip etmek iyi oluyor güncel kalmak açısından. (Katılımcı Ç Baba)

“Kitap okuyabilirim bilgisayarda bir son dakika haberi bakabilirim.” (Katılımcı O Baba)

Görüldüğü üzere, anne babaların bir kısmı tek başına olma zamanlarını kendilerine bir şeyler katma zamanı olarak anlamlandırmakta, bu zamanı bu doğrultuda ve verimli geçirmek adına etkinlikler gerçekleştirmektedir. Bu yaşantı sırasında da tatmin duygusu hissettikleri ve kendilerine zaman ayırdıkları için mutlu oldukları görülmektedir.

Rahatlama-Dinlenme. Ebeveynlerle yapılan görüşmeler sonucunda en sık yaşanan tek başına olma boyutlarından birisi olarak rahatlama-dinlenme boyutu ön plana çıkmıştır. Bu yaşantı sırasında anne babalar o gün yaşadıkları streslerini atmakta, günlük yaşamın sorumluluklarından sıyrılmaktadırlar. Bu zamanlar kendi başlarına kalmaktan hoşlandıkları ve değer verdikleri bir zaman dilimi olarak algılanmaktadır. Bu zaman diliminde rahatlama, özgürlük, huzur, sakinleşme ve mutluluk duygularının ön planda olduğu bulunmuştur. Aşağıdaki katılımcı ifadeleri bu boyutta tek başınalık deneyimini yaşayan ebeveynlere örnektir:

O akşamki zamanı geçirmezsem kendime özel bir şey yapmamışım gibi vicdan azabı çekiyorum. Tüh bugün de bir şey yapmadım, kitap okumadım, rahatlamadım diye kendimi kötü hissediyorum. ... O yüzden akşama sakinliği, çocukların olmaması, hayatın durması trafik ses yok, araba sesi yok, o sakinliği

çok seviyorum. ... O akşamki dinginlik bana iyi geliyor, onu seviyorum, bu akşam saatlerini seviyorum. (Katılımcı A Anne)

“Biraz da günlük spor programları işte onlarla biraz daha günlük hayatın stresinden ve sıkıntısından uzaklaşmaya çalışıyorum.” (Katılımcı F Baba)

“Çok rahat çok huzurlu. A.'yı (küçük çocuğu) uyuttuğum için tabii sonrasında.” (Katılımcı H Anne)

“Benim için keşke öyle bir şey bulabilsem diyorum. Keşke dağ başına falan gidip inzivaya çekilsem.” (Katılımcı HA Baba)

Konuşmadığım zaman beynimin içinde bir cızırtı vardır ya hani “Oh!” diyorum, “Dünya varmış.” diyorum, sesler kesildi diyorum. Beynimin içini boşaltmaya uğraşıyorum rahatlamaya uğraşıyorum, sessizliği dibine kadar hissetmek istiyorum. (Katılımcı Ş Anne)

Yani olabildiğince huzurlu hissediyorum. ... Rahatlama biraz çünkü günlük yaşantımızın biraz yorgunluğu var biraz daha çocuklar olmadan biraz daha bir kanepeye uzanarak 5-10 dakika yarım saat zihnimi kendimi dinlendirmeye çalışırım. Kendimi dinlemeye çalışırım mutlu olmaya çalışırım. (Katılımcı E Baba)

Benim için günün dinlenme kısmı olduğu için daha rahat hissediyorum psikolojik olarak da daha rahat hissediyorum. Bununla birlikte özgürlük duygusu da hafiften gelir. Yani özgürlükten kastım çıkıp doğada rahatça dolaşmak değil ama onu hayal edebileceğin bir zaman bile özgürlüktür bu şekilde. ... Orada bir nebze sorumluluklardan çıkmış hissediyorum, özgürlükten kastım o. (Katılımcı Ç Baba)

Görüldüğü üzere, anne babaların çoğunluğu tek başına olma yaşantılarını bir rahatlama ve dinlenme süreci olarak yaşamaktadırlar. Burada hem fiziki hem de psikolojik olarak rahatlama ve sorumluluklardan-stresten uzaklaşma isteği ön plandadır.

Hoşça Vakit Geçirme. Birçok anne baba rahatlama duygusunun yanında bu yaşantıyı hoşça vakit geçirme boyutunda yaşamaktadır. Bu boyutu yaşayan katılımcılar sevdikleri etkinliklerle uğraşarak, bir hobilerini yerine getirerek bu yaşantı sırasında mutluluk ve keyif alma düzeylerini yükseltmektedirler. Aşağıdaki katılımcı ifadeleri tek başınalığını bu boyutta yaşayan anne babalara örnektir:

Onun dışında takip ettiğim, dizi izlemeyi gerçekten çok seviyorum zaten belki dil olduğu için bölümümde özellikle İskoç dizisi İrlanda İngilizce aksanları duymak hoşuma gidiyor. Biraz da öyle özel bir ilgi alanım var. Dizi izlemeyi çok seviyorum o yüzden kitap falan okumayacaksam bir kadeh şarap koyup haftada bir falan mesela içerim şarap, bir kadeh bir şeyler koyup bir şeyler izlemek. ... Ben böyle biraz dokuzdan ondan sonra kendi başıma kalabildiğimi hissediyorum.

Kitap okuyacaksam o zaman okurum dizi izleyeceksem bir iki bölüm bir şey izlerim. (Katılımcı A Anne)

“Ben şahsen televizyonda belgesel falan izliyorum. Onun dışında Youtube'dan ben matematik öğretmeniyim, ilginç matematik şeyleri izliyorum, merak ediyorum onları izliyorum.” (Katılımcı F Baba)

“Ben de buna biraz fazla izin veriyorum aslında çünkü ben de çocukken evde yalnız kalmayı çok severdim çok hoşuma giden bir durumdu. Evde yalnız kalıp mutfakta bir şeyler yapmak, istediğim kanalı açıp izlemek.” (Katılımcı H Anne)

“Mesela benim oluyor HA derste olduğu zamanlar oluyor tek kaldığım öyle olmasa bile ben akşamları odaya çekilip müzik açıp ritim çalışması falan kendime ekstra zaman ayırıyorum.” (Katılımcı HA Anne)

“Yani boş oturmaktan çok zevk alıyorum ... Telefonumda vakit geçiririm. ... Instagram'da vakit geçiriyorum.” (Katılımcı Ş Anne)

Yalnız olduğum zamanlarda kendime bir şey hazırlayarak, yiyerek içerek, çok sevdiğim bir şey varsa onu hazırlarım, bir yemek olabilir, bir faaliyet olabilir ya da el becerisi gerektiren bir şey olabilir. Onları yaparken yalnız başıma mutlu oluyorum gerçekten. (Katılımcı E Baba)

“Televizyon izlerken dizi film tarzı televizyon izleme değil, bir diziyi ya da filmi bağımlılık değil genellikle haber kanallarındaki güncel tartışma konularını ve ilgimi çeken bir tartışma olmazsa da belgesel izlemeyi tercih ederim.” (Katılımcı Ç Baba)

Görüldüğü üzere, birçok katılımcı tek başına olma yaşantısı sırasında farklı etkinlikler aracılığıyla hoşça vakit geçirmektedir. Bu etkinlikler genelde bir şey izleme ya da telefonda vakit geçirme olabildiği gibi, kişinin kendisine keyif veren başka hobiler de bu zaman dilimi içerisinde gerçekleştirilmektedir.

Can Sıkıntısı. Anne babalardan ikisi (Katılımcı F. Baba ve Katılımcı KE. Anne) tek başına olma sırasında can sıkıntısı boyutunu da yaşamaktadır.

Belki bir saatlik kısımda ilgimi çeken bir şey olduğu zaman o bir saatin nasıl geçtiğini bilmiyorsunuz ama bir saatten sonra ne olursa olsun sıkılıyorsunuz ve o bir saatten sonra da sadece sıkıldığınız için bakıyorsunuz. Sıkıldığınız için izliyorsunuz, yapacak bir şey olmadığı için. Dışarıya çıkma imkanınız olmadığı zaman ya da tembellik yaptığınız zaman sadece sıkıldığınız için anlamsız bir şekilde vakit geçirmek için bakıyorsunuz. Yani bir şey elde etmek ya da bir şey öğrenmek için değil. (Katılımcı F Baba)

“Kalsam da ebe var ebe yatar, televizyon izlerim. Oranın işi varsa orayı yaparım öyle geçer yani bir şey yaptığımız yok.” (Katılımcı KE Anne)

Görüldüğü üzere, iki katılımcı da tek başına oldukları zamanlarda yapacak bir etkinlik bulamamasından ya da aynı etkinliği uzun süreli yapmasından dolayı bu yaşantı sırasında can sıkıntısı çekmektedir. Başka bir etkinliğe geçmeme ya da geçememe burada ortak örüntü olarak dikkat çekmektedir.

Geçmiş Düşünme-Muhakeme. İki katılımcı tek başına olma sırasında bu boyutu yaşamaktadır. Bu zaman diliminde geçmişte yaptığı etkinliklerin ve kendinin değerlendirmesi, geçmişin anımsanıp üzerine düşünülmesi, günlük yaşanan olayların muhakemesi ön plandadır. Bu zaman dilimi yakın ya da uzak geçmişte yaşanan olayların ya da kendinin derinlemesine ele alındığı ve (varsa) sorunların çözümüne yönelik fikirlerin oluşturulduğu zamanlardır.

Kendi başıma zaman geçirdiğim oluyor. Geçmiş yaşantılarımı gözden geçirmeye çalışıyorum. Sınıfta neler yaptığımı, öğrencilerle nasıl diyaloglarda bulunduğumu ya da geçmişte yaptığım bir hata, geçmişte yaşanan bir sıkıntıyı değerlendiriyorum. ... Kendimi biraz daha geliştirmek için sınıfta nasıl ders anlatırım, nasıl etkinlikler düzenleyebilirim, ödevlendirmeye başka nasıl çeki düzen verebilirim diye geçmiş yaşantılarının üzerinde biraz düşünüp biraz daha yoluna koymak için düşünüyorum. ... Hızlı düşünmeden ziyade oturup düşünüp harmanlayarak nerede doğru yaptığımı, nerede yanlış yaptığımı, yanlış yaptıysam neden yanlış yaptığımı, bunu nasıl düzeltebileceğimi, doğrusunun ne olması gerektiğini, bunları bir şekilde telafi yoluna gidebiliyorsam eğer yapabiliyorsam, gücüm yetiyorsa, imkanlarım yetiyorsa, onu yapmaya çalışıyorum. ... Beni rahatsız eden şeyi çözmeye çalışırım. Parçalara ayırarak oradaki durumu geçiştirerek değil, tamamen o durumu bir bütün olarak ele alıp çözmeye çalışırım. (Katılımcı E Baba)

Bazen dalıp eskilere de gidebilirim ya da işte babamı bir yıl önce kaybettim, belki dalıp giderim. ... Hayat ne kadar çabuk geçti, buraya nasıl geldik diye düşünebilirim. ... Çocuk olmadık bir yerde yanlış yaptı örnek veriyorum, acaba nerede yanlış yaptık gibi düşündüğüm de olabilir ya da işte eşinle bir konuda tartıştın. Birden ailene dair yuvana dair bir şey kafana takılır. Bazen dünyanın fani olduğunu düşünürsün, gelip gittiğini hatırlarsın. (Katılımcı O Baba)

Görüldüğü üzere, bu zaman dilimi yaşananlar üzerinde daha kapsamlı düşünme ve daha farklı açılardan çözüm yolları aramaya odaklı bir süreçtir. Ayrıca geçmişte yaşananlar hakkında derin düşüncelere dalınır ve farklı açılardan hatıralar yeniden düşünülür. Fakat bu süreç bu iki katılımcı için bazı zamanlarda aşağıda yer alacak daha olumsuz bir boyut olan “takıntılı düşünme” durumuna da dönüşebilmektedir.

Takıntılı Düşünme. Hatıralara dalma ve muhakeme boyutunu yaşayan iki katılımcı tarafından deneyimlenen bir diğer boyut olan takıntıda, özellikle günlük hayatta

yaşanan ve kişiye herhangi bir şekilde üzüntü ya da sıkıntı duygusu veren bir olayın tekrar tekrar düşünülmesi ve o durumun etkisinde kalınması söz konusudur. Aşağıdaki ifadeler bu boyutun örneğidir:

Hayatın keşmekeşi içinde yaşanan olaylar, insanlarla bazen yaşanan ikili münasebetler, bazen pürüzler, sürtüşmeler, yanlış anlama da olabilir, tabii karşıdaki insanın beni anlamayışı yaşıyor caddede, sokakta, markette, yolda, parkta bir yanlış görüyorsun. Seni mutsuz ediyor, rahatsız ediyor, bir yanlış görüp ona müdahale edemiyorsun yanlış karşıdaki kişiye söyleyip bunun doğru olmadığını söylemek en doğrusu ama bazen buna gücün yetmiyor. Yetmediği zaman bu rahatsız ediyor, mutsuz ediyor ... karşıdaki insanı üzdüğümüz incittiğiniz olaylar tekrar yeniden aklıma geldikçe mutsuz oluyorum. ... Kafam takılıyor takıntı haline geliyor. Sonra takıntı haline geldiği zaman rahatsız ediyor. Bu takıntıyı çözmek için bir çözüm yolu olması gerekir diye düşünüyorsun. (Katılımcı E Baba)

Kendi içinde düşünmekle çözüm üretemiyorsun zaten çözümsüzlüğün içinde boğuşup duruyorsun. ... Zaten içine de dalmışsın, o insanı ümitsizliğe sokabiliyor karamsar yapabiliyor. ...Yalnızsam, dalıp gitmişsem ya da kafama takacak bir şey olmuşsa tabii ki dinlenme yerine falan geçmez. (Katılımcı O Baba)

Görüldüğü üzere bu yaşantı sırasında bir durum ya da olaya takılı kalma, aynı durumu defalarca düşünme hali baskındır, bu yönüyle üstte yer alan muhakeme boyutundan ayrılmaktadır. Muhakeme boyutunda geçmişte yaşanan şeyleri derinlemesine ama tekrar tekrar olmadan ve herhangi bir vicdan ya da sıkıntı duymadan zaman geçirme söz konusuysa, bu yaşantı sırasında tekrar tekrar düşünme ve takılıp kalmadan kaynaklı mutsuzluk, kendini rahatsız hissetme ve karamsarlık ön plandadır.

Ana Tema: Ebeveynin Çocuğun Tek Başınalığını Anlamlandırma Şekli. Anne babalar, çocuklarının tek başına geçirdikleri süreyi farklı şekillerde algılamaktadır. Görüşmelerin analizi sonucunda bu ana tema altında ortaya çıkan alt temalar ise şunlardır: Kendini geliştirme-zenginleştirme zamanı olarak, sorumluluk düzeyini yükselten bir yaşantı olarak, kontrol-eğitim altında olması gereken bir zaman olarak, gerekli-değerli bir zaman olarak, zararlı-olumsuz bir zaman olarak.

Kendini Geliştirme-Zenginleştirme Zamanı. Bazı katılımcılar çocuklarının tek başına oldukları zamanı onların kendilerini zenginleştirmesine, kendilerine yeni şeyler katıp bir şeyler ortaya koyabilmesine imkan veren bir süreç olarak algılamaktadır. Bu nedenle çocuklarından bu zamanlarını daha çok kendilerine bir şey katabileceğini

düşündükleri etkinliklerle geçirmelerini istemektedirler. Aşağıdaki ifadeler bu duruma örnektir:

Yalnızken gidip kontrol etmem çünkü zaten onun kendi başına yaptığı bir şeyi ne yapıyorsa iyi bir şey olduğunu bilirim. Onun sonuçlarını da görüyorum zaten dediğim gibi film olayını mesela 58 tane fotoğraf çekip onları bilgisayarda bir foto programda birleştirip animasyon filmi yapmış 3-4 dakikalık. ... Bilgisayarında oyun falan yoktur mesela A'nın. İzin zaten vermem, o da bana teklif bile etmez. Benim telefonumda oyun yüklü değildir hiç, ben kendim de hiç oynamam yani yoktur bilgisayarda ya da telefonda oyun oynamak ya da online bir oyun oynamak gibi öyle bir şey yok hayatımızda. Mesela A. bilgisayardayken Autocad'de bir ev planı falan çiziyor ben de ona izin veriyorum, bilgisayarda ne yapıyorsun kalk demiyorum mesela, izin veriyorum. ... Onların bir zaman kaybı olduğunu düşünüyorum aslında o zaman da bilgisayarın başına oturup başka bir şey Harry Potter izlesin film izlesin ona da razıyım. Biraz sanki zamanı verimli geçirmesi noktasında öyle bir yönlendirmem oluyor. (Katılımcı A Anne)

“Gün içerisinde ve araştırmayı çok seviyor mesela atıyorum bir dizi izliyor, o dizinin oyuncularını gerçek hayattan ne yapıyorlar kaç yaşındalar ya da o dizinin yönetmeni kim, senaristi kim, oturur merak eder çok fazla mesela.” (Katılımcı HA Anne)

Kendine zaman ayırsın. Çok sevdiği bir etkinlik varsa onunla uğraşmasını, el becerisi olur, boyamadır, resimdir, 3D şeklinde kartonları kesip yapıştırma origami olabilir, su doku olabilir, başka bir etkinlik olabilir, günlük biraz bir şeyler yapmasını beklerim. (Katılımcı E Baba)

Görüldüğü üzere, bazı ebeveynler çocuklarından bu zamanı daha verimli geçirmeleri noktasında istekler taşımakta ve bu süreci çocuklarının kendilerini geliştirebileceği bir fırsat ve imkan olarak algılamaktadır. Burada dikkat çeken bir nokta, kendisi de tek başına olma yaşantısını kendini zenginleştirme yönünde yaşamaya çaba gösteren ve buna değer veren kişilerin, çocuklarının yaşantısını da bu yönde algılıyor olmasıdır.

Sorumluluk Düzeyini Yükselten Yaşantı. Bazı ebeveynler çocuklarının tek başına geçirdikleri süreyi onların kendileri ve yaşamlarına dair daha fazla sorumluluk alabildiği, görevlerini yerine getirebildiği bir zaman dilimi olarak algılamaktadır. Bu zamanlar içinde çocuklarının kendi başına bir şeyler yapmasını ya da başarmasını beklemekte ve bundan tatmin olmaktadır. Aşağıdaki ifadeler bu duruma örnektir:

Tek başına evde yalnız kalabilmesi de hoşuma da gidiyor. Onun yaşında olup başka arkadaşları yeni yeni evde yalnız kalmaya başladılar. O pandemi sürecinden dolayı demek ki diyorum kendine olan bir güveni de var ki, tek başına kalabiliyor bizzat diye düşünüyorum, o da hoşuma gidiyor. (Katılımcı K Anne)

“O, onu kendi de bilir. Benim dememe de gerek kalmaz. Kendi gider çalışır ne yapacaksa, onun dışında kendi başına kaldığı zamanlarda mesela o animasyon filminde benim haberim bile yoktu.” (Katılımcı A Anne)

Daha fazla sorumluluk aldı böyle bir artımız oldu sorumluluklarını daha net belirledi onu da daha güzel aldı. ... Bazen sabahları ben uyanamayabiliyorum. Bu aralar çünkü vücut yorulmuyor gece uyuyamayınca. O sabahları erkenden kalkıp benden habersiz dersinin başına geçiyor. Dersine katılıyor. Önemli sorumluluklarının olduğunun farkında, onları yapıyor. (Katılımcı B Anne)

İfadelerden görüldüğü üzere, ebeveynler çocuklarının geçirdikleri bu zamanı daha fazla sorumluluk alabildiği, böylece kendilerine olan güvenin gelişebildiği ve onlara ihtiyaç duymadan bireyleşebildikleri bir zaman dilimi olarak da anlamlandırmaktadırlar. Bu zaman dilimindeki çocuklarının kendi başlarına bir şeyler yapmasının ya da başarmasının ebeveynlere de mutluluk ve doyum duygusunu yaşattığı görülmektedir.

Kontrol-Eğitim Altında Olması Gereken Yaşantı. Analizler sonucunda birçok ebeveynin çocuklarının tek başına oldukları zamanı kontrol edilmesi gereken, denetim altında olması gereken bir zaman dilimi olarak gördükleri ortaya çıkmıştır. Çocuklarının tek başınalık yaşantısını bu şekilde algılayan ebeveynler, çocuğunun bu zamanda yaptığı etkinliklerin neler olduğunu bilmek istemekte, bu etkinliklerin ve zamanın bir kısmını ya da büyük kısmını kendileri biçimlendirme ihtiyacı duymaktadır. Aşağıdaki ifadeler bu duruma örnektir:

Yine onun izniyle geliyorum iki saat iki buçuk saat sonra. On dakikada bir değil. “Hayırdır oğlum.” Çünkü çocuğun sesi çıkmayınca tehlikelidir derler. O yüzden şöyle bir başımı uzatıyorum. Bazen şöyle bir kapıdan bakıyorum görmeden, gidiyorum yine benim kontrolümde ama o bilmiyor ona göstermiyorum. (Katılımcı B Anne)

Tabi neticede ergenlik çağında hiçbir şekilde kendi çocuğumuz bile olsa kefil olunmaz yani, biz de elimizden geldiği kadarıyla bu konuyu denetlemeye çalışıyoruz. ... O kapasitesi var ama fırsatı ve eğitim yok, evet çünkü ben bir konuda bir insanın verim alabilmesi için bilgisayar olsun araba bile mesela araba için bile sizin bir eğitimden, ehliyet sahibi olabilmeniz gerekir. ... Bizim bu çocukların bilgisayar kullanma konusunda doğru eğitimi almadıklarını düşünüyorum ben. Klavyeyi mouse kullanmak bilgisayarı kullanmak anlamına gelmemeli. (Katılımcı F Baba)

“Yine de büyük çocuklarımla alakalı bir şey kaçırmamaya çalışıyorum. Yani bir şekilde bir yerden kontrol edecek bir şey buluyorum. Bedenimle olmasa arıyorum kontrolüm altında olsun istiyorum hepsi de.” (Katılımcı H Anne)

O zamanı kaliteli, güzel geçiremiyor. Kendini planlayamamasından kaynaklanıyor. Her şeye ayırması gereken zamanı iyi ayıramıyor. Birine çok fazla

ayırırken diğerine çok az ayırıyor ama aslında tam tersi olması gerekiyor. ... Çizmeme gerekiyor evet sınırı biz çizmezsek, o sınırları çok genişletip bu kez hiçbir şey yapmamaya başlıyor. (Katılımcı K Anne)

Denetliyorum tamamen olmasa da mümkün olduğunca denetlemeye çalışıyorum. ... Bana göre burada bir sorumluluk duygusu eksik. Çocuğumuz sorumluluk bilse de bazı temel noktalarda sorumluluğunu yerine getirmiyor. Bu da sanırım onun biraz mizacın dan kaynaklanan bir durum. ... Biraz daha kontrol etme ihtiyacı içinde olduğumu düşünüyorum kendi açımdan. ... Odasında güzel zamanlarda geçiriyor ama bunun biraz daha denetim altında olmasına tamamen değil ama olabildiği kadar biraz daha artırmak gerektiğini düşünüyorum. (Katılımcı E Baba)

Bilgisayar burada kendi odasında bilgisayara girme şansı yok. Telefonu da buraya bırakır dolayısıyla kendi odasında iken biz psikolojik olarak da kendimi daha rahat hissediyorum, çünkü biliyorum ya kitap okuyor ya ders çalışıyor ya test çözüyordur ama salondayken biraz daha kontrol etme ihtiyacı hissediyoruz. ... Annesi biraz daha hassas. Annesi arada bir Ç ne yapıyorsun, kaç soru çözdün gibi arada bir sürekli denetim demeyelim ama sesini duymak ister. (Katılımcı Ç Baba)

Kendilerine zarar verecek oyunlar dışında çok da bir şey yapmadıklarını görüyoruz. ... Ders çalışmanın dışında belki legoları var, legolarla bir şey yapmaları güzel olur. ... Oyun çocuğu döneminden esintiler var oyuncakları ile oynayabilir. ... Oyunda oynasın ama saati olsun istiyoruz. ... Daha çok salonda oluyor bilgisayarı, o anlamda belki gözümüzün önünde olsun diye bilgisayarın salona kuruyoruz ekseriyetle gözümüzün önünde olsun diye kontrollü serbestlik diyelim. ... En azından yapması gereken sorumluluklarını belli bir plana göre, belirli bir saate göre yapsın, aksatmasın. (Katılımcı O Baba)

Görüldüğü üzere, farklı sebeplerle ebeveynler çocuklarının tek başına geçirdikleri zamanın belli derece kendi kontrolleri altında olmasını istemektedir. Bu kontrol etme isteğinin derecesinin kişiden kişiye farklılaştığı görülmektedir. Genel olarak ise, ebeveynler çocuklarının teknolojik aletler ile zaman geçirmesi durumunda onların tek başlıklarını daha fazla denetleme ihtiyacı hissetmektedirler. Teknolojik aletler dışında çocuğun kendi başına bir şey yapması durumunda kontrol etme ihtiyacı da azalmaktadır. Bazı ebeveynler ise (örn. Katılımcı K Anne ve Katılımcı O Baba) çocuklarının bu zamanı verimli geçiremediğini düşündükleri için kendilerinin biçimlendirmesi ve denetlemesi gerektiğine inanmaktadır. Sonuç olarak bakıldığında birçok ebeveyn çocuklarının bu yaşantılarını farklı derecelerde ve yoğunluklarda da olsa denetleme gereksinimi içerisinde.

Gerekli-Değerli Yaşantı. Birçok ebeveynin çocuklarının tek başına geçirdiği zamanı onların gelişimi adına değerli bir yaşantı olarak gördükleri bulunmuştur. Bu bakış açısına sahip anne ya da babalar, çocuklarının diğerleriyle birlikte zaman geçirmesinin

yanında bu zamanı da yaşamasına önem vermektedir. Bu zaman dilimini çocuklarına tanımanın onların rahatlaması, stres atması ve onlara mutluluk vermesi için gerekli ve kıymetli olduğunu düşünmektedirler. Tek başına olma yaşantısına gerekli ve değerli bir zaman dilimi olarak bakan ebeveynlerin çocuklarının geçirdiği tek başınalık sürelerine karşı toleranslı olduğu, bu zamana daha sıklıkla izin verdikleri bulunmuştur.

Özel hayat olmak zorunda. ... Özleyeyim yani özleyeyim gerçekten. Özlemeden olmuyor, biraz bir ayrılık yaşamak gerekiyor. Günlük 6 saat dışarıda kalmaları bile bir ayrılıktır. ... İkisi de aynı anda olabilir. ... Arkadaşsız da olmaz, tamamen kendini arkadaşlarına verip yalnız kalmamak da olmaz. (Katılımcı Ş Anne)

Aslında arkadaşları ile falan zaman geçirmeyi de seviyor, asosyal bir çocuk değil ama HA mesela belli bir süre oynadıktan sonra kabuğuna çekilmek istiyor. Kendi başına olmayı seviyor HA kendi kendine bir çekilsin, talk showları çok seviyor, güldür programlarını çok seviyor, Beyazıt Show, Güldür Güldür çok seviyor izliyor. Bazen böyle kenara çekip uzanıp onları seyredip kendi kendine gülüp eğlenmeyi de seviyor. Bazı çocuk mesela sürekli arkadaşları ile oynamayı ister ama o kendini özel saatlerin olmasına önem veriyor, önemsiyor. Gün içerisinde sürekli mutlaka kendisi ile geçirdiği zamanlar oluyor. (Katılımcı HA Anne)

Biz çıkıyoruz anneciğim sen de böyle oh rahatla televizyonu izle, kitabını oku, o zamanı tanıyorum çocuklarıma. ... Bana göre çok normal yalnız kalıp kendi başına nefes almak istemesi, yürüyüş yapıyorsun yalnız yapamazsın gibi şeyler değil. Taksin kulaklığını kulağına yürüsün. (Katılımcı H Anne)

Dörtten sekize kadar zaman geçiyor yaklaşık. Sekizden sonra o zamanı tanıyorum. Saat dörtten saat sekize kadar kendi haline bırakıyorum. ... Biraz serbest bırakıyorum diyebilirim okuldan çıktıktan sonra saat sekize kadar olan süreyi kendisine bırakıyorum, serbest bırakılması gerektiğini düşünüyorum. (Katılımcı E Baba)

Ben Ç'nin bilgisayarını oynamasını da isterim, cep telefonu ile arkadaşları ile yazışmasını konuşmasını da isterim. ... Onlar zevk alıyorlar en azından zevk aldığı bir oyunu oynaması da onun yorgunluğunu alıyordur diye düşünüyorum. ... Sokağa çıkıp koşturamayacağına, oynayamayacağına göre boş zamanında istediği bir şeyi yapması onun da mutlu olmasını sağlıyor. ... Ç'nin kişisel özelliğinden yalan da söylemediğini, çok başvurmadığı bir konu olduğu için biliyorum. Test çözer, testte ne kadar yanlış çıktığını ben sormasam da gelir söyler. Saklama gibi yanlış bilgi gibi şeyler olmadığı için çok müdahale etmiyorum, memnunum da yani. (Katılımcı Ç Baba)

Görüldüğü üzere, çalışmaya katılan birçok anne baba çocuklarının tek başına olma yaşantısına gerekli ve değerli bir süreç olarak bakmaktadır. Arkadaşlarının ve ailenin yanında çocuğun kendisine de zaman ayırması gerektiğini düşünmekte ve bu düşünce doğrultusunda onlara bu zamanı tanımaktadırlar. Çocuklarının bu zaman diliminde özgürce zaman geçirmesi onların da hoşuna giden bir durumdur. Neden bazı ailelerin bu

konuda daha toleranslı bazı ailelerinse daha katı olduğu konusundaki olası faktörlere ise yorumlar kısmında değinilecektir.

Zararlı-Olumsuz Yaşantı.

Sadece bir katılımcı (Katılımcı K Anne), çocuğunun tek başına olma yaşantısını onun için tehlikeli ve istenmedik bir durum olarak görmektedir. Bu durumda çocuğunun diğerlerinden ve hayattan uzaklaştığını düşünme söz konusudur. Bu yaşantıyı geçirmenin çocukta bir sıkıntı doğurabileceğine yönelik inanç da bu algının içinde yer almaktadır.

Yok, sosyal olanı isterim. ... Genelde o tarz öğrencilerde sizler daha iyi bilirsiniz ama bizler de tabii öğretmenler olarak gözlemliyoruz. Mutlaka bir sorun olduğunu hissediyorum, yalnızlıktan kalan sorunlar diye düşünüyorum. ... Kesinlikle tek başına zaman geçirmesini açıkçası istemem. ... Hayatla koptuğunu, kopacağını düşünüyorum. (Katılımcı K Anne)

Görüldüğü üzere, Katılımcı K Anne bu yaşantıya daha olumsuz ve tehlikeli bir süreç olarak bakmakta ve bu nedenle çocuğunun sosyal olmasını daha çok tercih etmektedir. Çevresinde gördüğü problemlili çocukların yalnızlık yaşantısı sebebiyle böyle sıkıntılar yaşadığı düşüncesinin de çocuğunun bu yaşantısını algılayış biçimini etkilediği görülmektedir. Katılımcı K. Anne aynı zamanda çocuğunun tek başına geçirdiği zamanı verimli geçirebileceği konusunda ona güvenmemektedir. Bu konuda tek başlılık yaşantısına yönelik olumsuz bakış açısının rolü de olabilir.

Ana Tema: Çocuğun Tek Başlılığına Yaklaşımı Etkileyen Faktörler.

Araştırmanın bir diğer bulgusu da ebeveynlerin çocuklarının tek başlılık yaşantısına yönelik farklı tutumlarının olası sebepleridir. Anne ve babaların çocuklarının tek başına olma yaşantısına daha toleranslı ya da toleranssız bakmasına, daha izin verici ya da engelleyici olmasına sebep olan birçok faktör ortaya çıkmıştır. Bunlar; karşılıklı güven-güvensizlik, çocuğun yaptığı etkinliklerin çeşitliliği (etkinliklerin hangi etkinlikler olduğu), çocuğun karakterine ve gelişim dönemine bakış açısı, çocukla kurulan ilişkinin kalitesi ve saydamlığı, tek başına geçirilen zamanın miktarı olarak ortaya çıkmıştır.

Karşılıklı Güven-Güvensizlik. Çocuğun tek başına olma yaşantısına yaklaşımı etkileyen önemli bir unsur olarak çocuğa yönelik güven duygusu ön plana çıkmaktadır. Ebeveynler çocuklarına yönelik güven duygusu taşıdıklarında onların kendi başlarına geçirdikleri zamana daha toleranslı olmaktadır ve bu süreç içerisinde herhangi bir

düşünce onları rahatsız etmemektedir. Çocuklarının bu zaman sürecinde neler yaptığı konusunda onlara olan güvenleri ebeveynlerin daha rahat ve huzurlu hissetmesini sağlamaktadır.

A odasında yalnızken gidip kontrol etmem çünkü zaten onun kendi başına yaptığı bir şeyi ne yapıyorsa iyi bir şey olduğunu bilirim. Onun sonuçlarını da görüyorum zaten. ... Güveniyorum, verimli geçirdiğine güveniyorum. ... Yani ne yaptığını o yüzden bilirim çok fazla uzun saatler geçirmez odasında. (Katılımcı A Anne)

“Aslında şu an internette ne yapıyor ne izliyor H’yi ben hiç bu zamana kadar böyle bir takip altına almadım çünkü o güveni bana verdi herhalde ondan kaynaklı. ... Kesinlikle H bana o güveni verdi hiç aklım kalmıyor.” (Katılımcı H Anne)

Çok rahat hissederim Ş’ye kesinlikle güveniyorum. ... Hiç öyle bir endişem yok, asla hiç öyle bir endişem yok. Ş’nin ablasının telefonuna ben çok bakardım ama Ş’nin telefonuna bakma gereği bile duymuyorum çünkü eskaza elime almış olsam ya tuvalde resim kaydetmiştir ya boncuktan bir şeyler yapmıştır, onları kaydetmiştir. (Katılımcı Ş Anne)

Baba ben çalışacağım derse kitap çalıştığını kitap okuyacağım derse kitap okuduğunu test çözeceğim derse test çözdüğünü biliriz. Bu yüzden yanına gitmeyiz bundan eminim zaten. ... Ne yaptığını büyük oranda bildiğim için, bilgisayar odasında olsaydı belki bir soru işareti olabilirdi. Onun rahatlığı da var belki ama öyle olsaydı da Ç. açmazdı. ... Ç’nin kişisel özelliğinden yalan da söylemediğini çok başvurmadığı bir konu olduğu için biliyorum. Test çözer, testte ne kadar yanlış çıktığını ben sormasam da gelir söyler saklama gibi, yanlış bilgi gibi şeyler olmadığı için çok müdahale etmiyorum, memnunum da yani. (Katılımcı Ç Baba)

Görüldüğü üzere, çocuğa karşı duyulan güven duygusu çocuğun kendi başına geçirdiği zamanlara yaklaşımı etkileyen önemli bir faktördür. Güven duygusunu yaşayan ebeveynler çocuklarının bu zaman diliminde kendilerine yalan söylemeyeceklerine eminler ve verimli geçirdikleri yönünde genel olarak tatmindirler. Çocuğun geçmiş yaşantılarda bu güveni ebeveynine vermiş olması (Katılımcı A Anne) ya da çocuğun karakterine yönelik bakış açısı (Katılımcı Ş Anne ve Katılımcı Ç Baba) ailelerde bu hissin oluşmasında etkilidir. Çocuğun bu zamanları verimli geçireceğine yönelik güveni az olan ebeveynlerde ise (örneğin Katılımcı K Anne) bu zamanı kontrol etme gereksinimi daha fazla baskındır.

Çocuğun Yaptıkları: Çeşitlilik ve Yapı. Ebeveynlerin çocuklarının tek başınalık yaşantılarına yaklaşımlarını etkileyen önemli bir başka unsur da onların bu zaman diliminde hangi etkinlikleri yaptıkları, ne sıklıkta ve süreyle bu etkinlikleri gerçekleştirdikleridir. Birçok ebeveyn çocuğunun herhangi bir ekran karşısında zaman

geçirmesi durumunda ya da bu ekran sürenin uzaması durumunda bu yaşantıya daha olumsuz ve kontrol edilmesi gereken bir zaman dilimi olarak bakmaktadır. Sadece bir etkinlik değil, çocuğun tek başınalığı sırasında birçok etkinlik yapabilmesi ve bu etkinlikler arasında geçiş yapması ise anne babaların bu yaşantıyı daha verimli olarak algılamasına ve istedik olarak algılamasına sebep olmaktadır. Çocuğun kendisi için yaptığı etkinliklerin onun gelişimi adına faydalı etkinlikler olması durumunda bu zaman dilimine yaklaşım da daha çok hoşgörü kazanmaktadır.

Mesela ödev yaparken kitap okurken ya da kardeşi ile oynarken ya da kendisi oyun oynarken “Hadi gel yanımıza.” diye uyarmaya ihtiyaç duymuyorum ama eğer ben bilgisayardayım dediği zaman, bana uzun geldiyse “Hadi bitmedi mi?” diyorum. Yanıma çağırıyorum. ... Tek başına zaman geçirmesi beni kaygılandırmıyor, tek başına oyun oynuyorsa resim yapıyorsa. ... O zaman 3 saat de odasında kalabilir, istediği kadar kalabilir. O zaman sorarım tabii ki, “D yanımıza gelmek ister misin?” diye ama bilgisayar için girdiyse ya da dizi izlemek için girdiyse “Bir iki saatten fazlası yeterli değil mi?” diye düşünmeye başlıyorum. (Katılımcı D Anne)

Gelir elinde resim. “Anne bak bunu yaptım.” diye yani öğrenilmiş bir durum bu. Onu uyarmama gerek kalmadan kendim ürünü görüyorum. Kendisi odasında yalnız kaldığında bana bunları gösterdiği için bir noktadan sonra şey oldu, biliyorum ki A odasında iken saçma sapan şeyler yapmıyor ya da kendisine zarar verecek bir şey yapmıyor ya da işte internette bilgisayarda falan takılmıyor. Öyle bir şey olmadığı için tedirgin olmuyorum. ... Dediğim gibi güveniyorum zaten benim de onaylayacağım kendisi için iyi olan iyi olanlar illaki kişisel gelişim değil kafasını dağıtacak bir şey yaptığından emin oluyorum o yüzden tedirgin olmuyorum. ... bilgisayarında oyun falan yoktur mesela A’nın izin zaten vermem, o da bana teklif bile etmez benim telefonumda oyun yüklü değildir hiç. Ben kendim de hiç oynamam, yani yoktur bilgisayarda ya da telefonda oyun oynamak ya da online bir oyun oynamak gibi öyle bir şey yok hayatımızda. Mesela A bilgisayardayken Autocad’de bir ev planı falan çiziyor, ben de ona izin veriyorum, “Bilgisayarda ne yapıyorsun? Kalk!” demiyorum mesela izin veriyorum. ... Onların bir zaman kaybı olduğunu düşünüyorum aslında, o zaman da bilgisayarın başına oturup başka bir şey Harry Potter izlesin film izlesin ona da razıyım. Biraz sanki zamanı verimli geçirmesi noktasında öyle bir yönlendirmem oluyor. (Katılımcı A Anne)

“Zamanı planlayabilen bir çocuk değil, zamanını güzel planlayabilse her şeyini tam yapacak ama onu yapamadığı için de sıkıntı yaşıyor.” (Katılımcı K Anne)

Çünkü gerçekten kendini kontrol edebilen bir çocuk, telefonda çok zevk alan bir çocuk değil, kendine başka yönlere de yönlendirebilen bir çocuk ... Ş’den sıkıntım yok çünkü bir sürü planları var ama büyük kızım mesela daha plansızdır. O daha çok beni yorar. ... Şunu yapayım diye bir planı yok, düşüncesi yok, sadece konuşuyor (erkek arkadaşı ile telefonda). Bu da beni tedirgin ediyor (diğer çocuğu). (Katılımcı Ş Anne)

Baba ben çalışacağım derse çalıştığımı, kitap okuyacağım derse kitap okuduğumu, test çözeceğim derse test çözdüğümü biliriz. Bu yüzden yanına gitmeyiz bundan eminim zaten ama bilgisayar oynarken ya da telefodayken şöyle bir göz ucuyla ne yapıyor ne ediyor tarzında bir denetimde olur yani. ... Bir kontrol gerektiriyor, dizide ne tür sıkıntılar var şiddete yönelim yapabilecek bir diziymiş, gizli oyunlar mavi noktalar dedikleri belki o tarz bir şey olabilirmiş ama insan böyle şeylerden çekiniyor. Şimdi biz kameradan görüşüyoruz, belki bazı oyunlar belki bazı uygulamalar kameraya erişim sağlayıp kayıp kayıt yapmak gibi. ... Açıkçası odasında ders ve kitapla ya da testle uğraştığı zamanlarda yok, çok uyarmıyoruz. (Katılımcı Ç Baba)

“Yani yanımıza gelmesi için değil de ne yaptığına bakarız.” (Katılımcı O Baba)

Görüldüğü üzere, çocuğun tek başına olma yaşantısı sırasında farklı etkinlikler yapıp yapamadığı, bu etkinlikleri ne kadar süreyle yaptığı ve etkinliğin ne olduğu ailelerin bu yaşantıya yaklaşımını direkt olarak etkilemektedir. Aileler genel anlamda ekran başında geçirilen süreyi (özellikle telefon ya da oyun oynama ise) daha istenmedik ve zararlı olarak algılamaktadırlar. Zararlı olarak görme konusunda da birçok endişenin rol oynadığı görülmektedir. Çocuğun kendi gelişimine fayda saylayacağını düşündükleri etkinlikler yapması durumunda ise aileler bu yaşantıya daha olumlu yaklaşmaktadırlar.

Çocuğun Mizacı ve Gelişim Dönemi. Çocuğun tek başınalık yaşantısına olumlu ya da daha olumsuz yaklaşıma sebep olan bir başka faktör de ailelerin çocuklarının mizacına ve içinde bulundukları döneme yönelik bakış açılarıdır. Çocuğunun mizacına yönelik bakış açısı daha güvenli olan ve mizacının yalan söylemeye ya da zararlı etkinliklerde bulunmaya elverişli olmadığını (Katılımcı H Anne, Katılımcı E Baba, Katılımcı Ç Baba) düşünen katılımcılar çocuklarının kendi başına geçirdikleri zamana daha olumlu ve toleranslı yaklaşmaktadırlar. Aksi durumda bu zamanı daha fazla kontrol etme isteği ön plandadır (Katılımcı H Anne). Diğer bir noktada da, çocuklarının içinde bulunduğu gelişim dönemi olarak yeterince bu zamanı kullanabilme adına olgunlaşmamış olduğunu düşünen aileler (Katılımcı HA Anne, Katılımcı K Anne) bu zamanı daha fazla denetleme ihtiyacını kendilerinde hissetmektedirler. Aşağıdaki ifadeler bu durumun örneğidir:

Ortanca kızım ile onu yapamam. O biraz daha şöyle bir tehlikeli demeyeyim de gözü açık bir çocuk sanırım. ... E. (ortanca çocuğu) uyanıklık da demeyeyim de evet aslında biraz daha uyanık bir çocuk E. yani çok meraklı bir çocuk ... H bana o güveni verdi. H tablette vakit geçiriyorsa evet o dizi seyrediyordur, müzik dinliyordur ama E. telefonundan girdiğinde bile Youtube'a gün içerisinde benim kafam sürekli “E. ne izliyorsun falan, daha faydalı şeyler izle.” gibi sürekli ona müdahale ama bu müdahaleyi zamanında H'ye hiç yapmadım. (Katılımcı H Anne)

İnternette kendisine faydalı olabilecek yerlere girip kendisine fayda sağlayacak yerlerden bilgi almasını tabii ki biz de istiyoruz bu yönde kötü şeyleri yok huy olarak öyle bir şeyimiz olmadı. ... Bana göre burada bir sorumluluk duygusu eksik. Çocuğumuz sorumluluk bilse de bazı temel noktalarda sorumluluğunu yerine getirmiyor. Bu da sanırım onun biraz mizacından kaynaklanan bir durum. (Katılımcı E Baba)

Ç'nin kişisel özelliğinden yalan da söylemediğini, çok başvurmadığı bir konu olduğu için biliyorum. Test çözer testte ne kadar yanlışı çıktığını ben sormasam da gelir söyler. Saklama gibi, yanlış bilgi gibi şeyler olmadığı için çok müdahale etmiyorum, memnunum da yani. (Katılımcı Ç Baba)

“Zamanı planlayabilen bir çocuk değil. Zamanını güzel planlayabilse her şeyini tam yapacak ama onu yapamadığı için de sıkıntı yaşıyor.” (Katılımcı K Anne)

“Daha tam o aşamada olduğunu düşünmüyorum ben. Biz planlama konusunda bir el atmamız gerekebiliyor. ... O zaman yönetimini yapacak olgunlukta olduğunu zannetmiyorum.” (Katılımcı HA Anne)

Görüldüğü üzere, katılımcılar çocuğunun mizacına yönelik daha olumsuz bakış açısına sahip olduğunda bu zamanı kontrol etme eğilimi artmaktadır. Ters durumda ise daha serbest bırakma ön plandadır. Gelişim döneminin bu yaşantıyı verimli kullanmada yetersiz olduğu bakış açısı ise çocukların tek başınalık yaşantısını daha kontrol altında tutma isteğini beraberinde getirmektedir.

Çocukla İlişkinin Kalitesi ve Saydamlığı. Çocuğun tek başınalık yaşantısına yaklaşımı etkileyen bir başka faktör de çocuk ile ebeveyn arasındaki iletişimin kalitesi ve açıklığıdır. Anne baba ile çocuk arasındaki ilişki doyurucu ve kaliteli olduğunda aile çocuğunun kendi başına zaman geçirmesine daha ılımlı bakmakta, daha kabul edici bir tutum sergilemektedir (örn. Katılımcı Ş Anne, Katılımcı Ç Baba). Ayrıca aradaki ilişkinin saydam olması, ilişkide sınırların ve yapılacakların açıkça belirlenmesi ve tek başınalık süresinin karşılıklı şekilde açıkça oluşturulması da ebeveynlerin bu zamana bakış açısını daha olumlu yöne çevirmektedir (örn. Katılımcı Ç Baba, Katılımcı A Anne)

O beş dakikacık zaman bizi doyuruyor. Onun için istediği zaman, istediği kadar odasında kalabilir. Bana kötü gelmiyor ya bana güzellikle geliyor, bana bir cümle ile geliyor ama o geldiği bir cümle bana da yetiyor, ona da yetiyor. O yüzden istediği kadar odasında kalabilir, mutlaka odasında kalma ihtiyacı hissettiği için odasında kalıyordur. (Katılımcı Ş Anne)

Gelir elinde resim anne bak bunu yaptım diye yani öğrenilmiş bir durum bu. Onu uyarmama gerek kalmadan kendim ürünü görüyorum. Kendisi odasında yalnız kaldığında bana bunları gösterdiği için bir noktadan sonra şey oldu, biliyorum ki

A odasında iken saçma sapan şeyler yapmıyor ya da kendisine zarar verecek bir şey yapmıyor ya da işte internette bilgisayarda falan takılmıyor, öyle bir şey olmadığı için tedirgin olmuyorum. (Katılımcı A Anne)

Çünkü biz sınırı belirlerken onunla beraber konuşarak belirlediğimiz için oğlum bak şu saatte kalkıyorsun geliyorsun, yemek yiyorsun, ders çalışman lazım bu süreyi aşarsan bir yerden kısman lazım tarzında mutabakat diyelim, ortak mutabakatla süre belirlediğimiz için o da uyuyor zaten, sıkıntı olmuyor. ... Geçen yıl evde kapalı kaldığımız için biz bol bol mangala oynadık. ... Mangala oynamayı, satranç oynamayı sever. Satranç oynardık yazın uygun olduğumuz zaman. Baba hadi bir okey oynayalım. ... Sokağa çıkma kısıtlaması olduğu dönemlerde günde yaklaşık bir saat mangala oynardık. Kelime hafıza kartları var, onlardan oynamayı severdi, onlardan oynardık. ... Şu anda ben desem ki satranç oynayalım, gel ya da mangala oynayalım desem oynar, zevk alarak oynar. (Katılımcı Ç Baba)

Görüldüğü üzere, anne baba ile çocuk arasındaki iletişim doyurucu ve kaliteli olduğunda, ayrıca açık ve karşılıklı anlaşmalı bir ilişki var olduğunda anne babalar çocuklarının tek başına zaman geçirmesine daha çok müsamaha göstermekte, bu süreçte daha olumlu yaklaşmaktadırlar. Bu durumda çocuklarının kendi başlarına geçirdiği zamanlarda onların buna ihtiyacının olduğunu düşünmekte ya da keyif almak için geçirdiklerini varsaymaktadırlar.

Zamanın Miktarı. Anne babaların çocuklarının tek başınalık yaşantısına yönelik tutumunu etkileyen bir faktör de çocuğun kendi başına ne kadar zaman geçirdiğidir. Çocukların tek başına geçirdiği zaman saatlerce sürerse ebeveynler bu durumun farklı açılardan onlar için problem yaratabileceğini düşünmektedirler. Belirli derecede bu süreye müsamaha gösterirken bunun ötesinde onları uyarma ihtiyacı hissetmektedirler. Aşağıdaki ifadeler bu duruma örnektir:

Bazen onun dozu kaçabiliyor, farkında olmuyor zamanın. Doğrusu bir video için giriyor ama o uzayabiliyor. Öyle zamanlarda uyarıyorum, hadi D. yanımıza gel diyorum. Yani çok daha fazla kendine zaman ayırmasına gerek yok. ... İzlediği şey değil de yani uzun süre olması beni rahatsız ediyor. (Katılımcı D Anne)

O zaman süresinde ortalıkta çok fazla gözükmeyi ise dalmıştır demektir. Ben hemen giderim bir bakarım “Ne yapıyorsun, ne ediyorsun, sen niye gelmedin, hiç çıkmadın mı?” gibilerinden. Bir de kafam uzatıp bakarım. Bazen de “Çok oturdun, sen çok daldın, hadi kalk bakalım bir 20 sayfa kitap oku, yarım saat kitap oku.” şeklinde kaldırabiliyorum arada. (Katılımcı F Anne)

Hiç öyle bir şey olmadı. O kadar uzun süreli bir şey olmadı. Mesela bazen çok şey izlerse ve yemek saati gelirse “Kızım artık çok izledin, yemek saati geldi.” diye

çağırdığımız oluyor ama onun dışında çok uzun süreli illaki bir şekilde iletişim kuruyoruz. (Katılımcı HA Anne)

“Yine onun izniyle geliyorum iki saat iki buçuk saat sonra, on dakika da bir değil, “Hayırdır oğlum?” Çünkü “Çocuğun sesi çıkmayınca tehlikelidir.” derler. O yüzden şöyle bir başımı uzatıyorum, bazen şöyle bir kapıdan bakıyorum.” (Katılımcı B Anne)

Görüldüğü üzere, anne babalar çocuklarının tek başına olduğu zamanlara izin verseler ve olumlu baksalar dahi bu zamanın miktarının kendi kriterlerine göre aşırıya kaçması durumunda daha olumsuz ve kontrolcü bir tutum baskın gelmektedir. Burada teknolojik aletler ile çok zaman geçirildiğinde çocuğun yorulacağı, bitkin düşeceği düşüncesiyle, çocuğun uzun zaman tek başına zaman geçirdiğinde bir zarar görmüş ya da görebilecek olması düşüncesi etkilidir.

Sonuç olarak bakıldığında, ebeveynlerin çocuklarının tek başına olma yaşantılarına yönelik tutumlarını etkileyen birçok faktör bulunmaktadır ve bu faktörlerin etkisi ve yoğunluğu ebeveynlerden ebeveyne farklılık göstermektedir. Bu faktörlerin etkisine göre aileler çocuklarının bu yaşantısına daha sağlıklı-geliştirici ya da istenmedik-zararlı olarak yaklaşmaktadır.

Ana Tema: Çocuğun Tek Başınalık Yerleri ve Etkileyen Faktörler.

Çocukların tek başına geçirdiği zamanı daha çok evlerinde kendilerine ait odalarında ya da anne babalarının yanında onlarla iletişim kurmadan geçirdikleri bulunmuştur. Çok az sayıda çocuk dışarıda kendi başına zaman geçirmektedir. Çocuğun kendi başına geçirdiği zamanı evin içinde ya da dışarıda geçirmesini etkileyen en önemli faktörlerin çocuğun yaşı ve dış dünyaya karşı güvensizlik faktörlerinin olduğu bulunmuştur.

Çocuğun Yaşı. Anne babaların ifadelerinden anlaşıldığı üzere, çocuğun yaşı onun dışarıda ya da evin içinde tek başınalık yaşamasında önemli bir faktördür. Yaşı daha küçük olan çocukların (5. Sınıf ve 6. Sınıf) anne babaları (Katılımcı A Anne, Katılımcı HA Anne, Katılımcı B Anne, Katılımcı D Anne, Katılımcı Ç Baba, Katılımcı O Baba) çocuklarının dışarıda tek başına zaman geçirmesine izin vermemekte buna tehlikeli bir durum olarak bakmaktadırlar. Fakat 7. sınıf ve 8. sınıfta anne babaların (örn. Katılımcı H Anne ve Katılımcı F Baba, Katılımcı KE Anne) daha izin verici tutumda oldukları ve çocuklarının dışarıda tek başına bir şey yapmasını daha normal karşıladıkları görülmüştür.

Onun için yaş olarak küçük olduğunu düşünüyorum. Tek başına yürüyüşe çıkacağım dese herhalde şey yapmam, öyle bir şey talep etmedi ama talep etse beraber çıkardım derim. ... Yani şu anda 11 yaşında ne bileyim 8. sınıfa falan geldiğinde herhalde bir iki sene sonra falan belki diye düşünüyorum. ... Yani yaş olarak biraz daha büyüdüğü için kendini koruyacak yaşa geldiği için o zamanlar izin veririm gibi geliyor ama bilmiyorum o zaman da tedirgin olur muyum? Ben biraz o konularda temkinliyim. (Katılımcı A Anne)

“Daha da çok erken geliyor ama herhalde bir 6-7’nin bitmesi lazım ortaokulun lisede falan anca (dışarıda tek başına zaman geçirebilmesi için).” (Katılımcı D Anne)

“Lisede biraz daha sanki (çocuğunun dışarıda tek başınalığı).” (Katılımcı HA Anne)

Yok, zannetmiyorum yapamaz. ... Yapmadı burada bir okul bahçesi var bazen bisiklet sürmek istediğinde bile ben gidiyorum yanında. ... Belki biraz daha yaş olarak büyüse, daha yakın çevreyi tanısa olabilir. Abisi için öyle bir kaygı taşımıyoruz ama Ç için yaş grubu olarak da taşıyoruz. ... Gelecek yıldan itibaren daha kendine özgüvenli arttırarak daha rahat gidip gelebileceğini düşünüyorum. ... Mecburen kaynaklı da olsa yaşı da büyüdüğü için rahat edebilir diye düşünüyorum. (Katılımcı Ç Baba)

Bana göre çok normal yalnız kalıp kendi başına nefes almak istemesi. Yürüyüş yapıyorsun, yalnız yapamazsın gibi şeyler değil. Taksin kulaklığını kulağına yürüsün. Yapsın da isterim ara ara yapıyordu ama şu dönem pandemi ve LGS’den dolayı yapamıyor. Dershanesi aslında Aşağı Eğlence’de. Biz Basınevleri’nde oturuyoruz yürüyerek gitti geldi şu an ramazandan dolayı dedesi bıraktı ama 15-20 dakika yürüme mesafesi aslında onu da yaptı yani, kendi başına bir yürüdü. (Katılımcı H Anne)

“Onu yapar zaten zaman zaman (dışarıda tek başına yürüyüş) ... Bizden biraz para alır, biraz ıvır zıvır alır, parka gider oturur, yer gelir. Öyle dışarıda tek başına geçirdiği yürüyüş zamanları var.” (Katılımcı F Baba)

“Bu teyzeye bakalı annem bakıyordu, sonra bıraktım, kendine güveni gelsin diye bıraktım.” (Katılımcı KE Anne)

Kendi başına sınırlı. ... Tek başına bakkala gibi yakına gönderiyoruz aynı mahallede ailemiz var, onlara gider, dışarıya tek başına çıkar, bakkaldan alacağını alır gelir ama tek başına gezmeye gitmedi. ... Önümüzdeki yıl tabii ki öyle olacak annesi gelemediği zamanda bile kendisi dönecek. Yakında “Kurtuluş Parkında bisiklete binmek istiyorum, tek gitmek istiyorum.” dediğinde, yanına telefonda vererek göndeririz. (Katılımcı O Baba)

İfadelerden anlaşılacağı üzere, anne babalar çocuklarının yaşını hesaba katarak onların dışarda tek başına zaman geçirip geçiremeyeceğine karar vermektedir. 5. ve 6. sınıfa devam eden katılımcıların çocukları dışarıda kendi başlarına zaman geçiremeyip bu süreyi tamamıyla evde geçirirlerken, 7. ve 8. Sınıftaki çocuklar dışarıda da bazı

zamanlarda kendi başlarına zaman geçirebilmektedir. Çocuğun tek başına nerede zaman geçirdiğini etkileyen önemli bir unsur da anne babaların dış dünyaya yönelik endişeleridir.

Dışarıya Karşı Güvensizlik. Çocukların evlerinde mi yoksa daha çok dışarıda mı kendi başlarına zaman geçirdiklerini belirleyen bir unsur ebeveynlerin tanımadıkları yabancılara ve dışarıya yönelik korkularıdır. Bu noktada çocuğun yaşıyla birlikte (daha küçük yaşlarda-5.sınıf-6.sınıfta bu endişe çok daha belirgindir), çocuğa yönelik dışarıdan gelebilecek herhangi bir zarar göz önünde bulundurulmaktadır. Devamında ise çocuğun özellikle 5. ve 6. sınıfta kendi başına dışarıda zaman geçirmesine izin verilmediği, ona eşlik edildiği görülmüştür.

Benim evimin karşısı park. Çocuk bir kere oynayamıyor. Neden? Çünkü korkuyor. Ben de çocuğumu oraya bırakıp gelemiyorum. Kocaman kocaman adamlar parktaki bankta yatıyor, sigara içiyor. Öyle olduktan sonra ben çocuğumu götürür kahveye oturturum, adı üstünde çocuk parkı. (Katılımcı B Anne)

“Benim içim çok rahat etmez ya. Biz endişeleniyoruz... Dışarı var, dışarı devreye giriyor.” (Katılımcı HA Anne)

“Çünkü bazen yabancı uyrukluların sıkıntı yaptığını gördüm, zorla bisikleti elinden almak binmek tarzında. O tür sıkıntılar yaşamasın diye yanında gidiyorum mutlaka.” (Katılımcı Ç Baba)

Bu zamana kadar anne baba olarak birimiz tedirgin olduk, göndermedik. ... Hep olur ya sana güveniyorum, başkasına güvenmiyorum işte zarar veren olur. Örnek veriyorum memlekette senede üç beş defa olsa çocuk kaçırma işi bile “Acaba çocuğumuza birisi zarar verir mi?” Ya da biliyorsunuz büyük şehir. Şunu kullananlar, bunu kullananlar, kötü alışkanlığı, kötü niyetli kişilerle karşılaşma durumu. (Katılımcı O Baba)

Görüldüğü üzere, özellikle çocukları daha ergenliğin başında ve 5. ve 6. Sınıflarda olan anne babalar çocuklarının dış dünyada kendi başlarına zaman geçirdiklerinde bir sıkıntı yaşayabilecekleri endişesi taşıdıkları için bu yaşantıya izin vermemektedirler. Bu nedenle dışarıya yönelik bakış açısı da, yaşla birlikte çocuğun tek başlılığını nerede yaşadığını belirleyen bir kriter olarak ortaya çıkmıştır.

Ana Tema: Çocuğun Tek Başına Olması-Diğerleriyle Birlikte Olması Tercihleri. Bu ana tema kapsamında ailelerin çocuklarının tek başlılığına ya da diğerleriyle zaman geçirmesine yönelik tercihleri yer almaktadır. Bu ana tema

“Çocuğunuzun boş bir gününü nasıl geçirmesini istersiniz?” sorusuyla ve görüşmenin diğer kısımlarından gelen ilişkili bilgilerle oluşturulmuştur. Görüşmelerde bazı aileler çocuğunun diğerleriyle özellikle arkadaşlarıyla zaman geçirmesi isteğini vurgularken, bazı ailelerse çocuğunun kendine de zaman ayırması isteğini ve dolayısıyla tek başınalık-d diğerleri dengesini vurgulamıştır.

Dengenin Önemi. Bu alt temadaki aileler çocuklarının kendilerine ayırdıkları zaman ile ailelerine ve arkadaşlarına ayırdığı zamanın dengesine önem vermektedir. Çocuğun tek başına bir şeyler yapabilmesini de onun gelişimi için önemli ve gerekli görülmekte ve bu zamanda da güzel vakit geçirebileceği düşünülmektedir (örn. Katılımcı HA Anne). Aşağıda bu alt temayı vurgulayan örnek ifadeler yer almaktadır:

Biz her zaman dengeli olması konusunda dikkat çekiyoruz, bu yönde konuşmalarımız oluyor. Her şeyden biraz olmalı. Biraz piyanosunu çalmalı, biraz oyun oynamalı, biraz arkadaşıyla zaman geçirmeli, biraz akademik bir şeyler yapmalı. ... Dengede olması için konuşmalarımız oluyor bizim, bu şekilde geçirmesini isteriz yani açıkçası. (Katılımcı HA Anne)

“Arkadaş zamanıyla kendisine ait zamanıyla ailesine ait ayırması gereken zamanı ayırt etmeli.” (Katılımcı B Anne)

“İkisi de aynı anda olabilir. ... Arkadaşsız da olmaz, tamamen kendini arkadaşlarına verip yalnız kalmamak da olmaz. Ş hem yalnız kaldığı zaman mutlu olabilen bir çocuk hem arkadaşları ile olduğu zaman iyi vakit geçirebilen bir çocuk.” (Katılımcı Ş Anne)

“Günün bir kısmını derse, bir kısmını soru çözmeye, bir kısmını bizimle sohbet yapmasını, biraz kardeşleriyle zaman geçirmesini istiyorum. ... Yani bizimle de zaman ayırsın, derslerine de zaman ayırsın, kendine zaman ayırsın.” (Katılımcı E Baba)

“Ben Ç'nin bilgisayarını oynamasını da isterim, cep telefonu ile arkadaşları ile yazışmasını konuşmasını da isterim.” (Katılımcı Ç Baba)

Katılımcı E Baba ve Katılımcı Ş Anne'nin ifadelerinden de anlaşıldığı üzere, diğerleri ve kendisine zaman arasındaki dengenin önemini vurgulayan aileler, çocuğunun tek başına kaldığı zamanı onun gelişimi için gerekli ve önemli görmekte, bu zamanı çocuklarının verimli ve mutlu bir şekilde geçirebileceği bir zaman dilimi olarak algılamaktadırlar.

Birlikteliğe-Arkadaşlığa Verilen Önem. Bazı aileler çocuklarının diğerleriyle (özellikle arkadaşlarıyla) ve belli derece ailesiyle zaman geçirmesi isteklerini vurgulamışlardır. Bu ailelerin çocuklarının arkadaşlarıyla zaman geçirdiklerinde kendilerini tek başına zaman geçirmeye göre daha iyi hissedeceğini ve daha mutlu olacaklarını varsaydıkları görülmektedir. Aşağıdaki ifadeler bu alt temaya örnek niteliğindedir:

Çok fazla yalnız vakit geçirmesini istemiyorum. Kendisi de istemiyor, çok uzun süre yalnız kalmaktan o da sıkılıyor. Paylaşmayı seviyor, hatta kendisi teklif ediyor “Bugün erken bitti, birlikte bir şeyler yapalım, uzun zamandır çıkmıyoruz.” diyor. ... Arkadaşlar ile bir şey yapmasını isterim. (Katılımcı D Anne)

Ben arkadaşlarıyla sosyalleşip dolaştığı, onlardan bir şeyler öğrendiği, onlarla sohbet edebildiği, şakalaşabildiği, espri yapabildiği, yapılan espriyi anlayıp onlara cevap verebildiği, belki ufak çapta kendi aralarında oynadıkları, spor yaptıkları bir gün isterdim. Sadece eğlence maksatlı beraber sinemaya gitsinler isterdim. (Katılımcı F Baba)

Şimdi ben de düşünüyorum o yaşlarda arkadaşlarımla vakit geçirmeyi çok severdim mesela arkadaşları ile beraber olsun isterdim. ... Arkadaşları ile sohbet etsin muhabbet etsin çok isterim, bizimle de vakit geçirdiği zaman onu da isterim. ... Ben olsam öyle bir günüm olsa arkadaşlarımla vakit geçirmeyi isterdim yani. (Katılımcı H Anne)

Şu dönemde hani imkan olsa arkadaşlarıyla buluşmasını isterim, sosyalleşmesi için onlarla iletişim kurmasını isterim. ... Şu dönemde özellikle biraz anne-babadan uzaklaşıyorlar. Arkadaş onlar için öncelikli oluyor ve şu dönemde gerçekten arkadaşına daha çok ihtiyaçları var. O yüzden yani bir imkan olsa önceliğim arkadaşlarından yana kullanması. (Katılımcı K Anne)

Birazcık daha sosyal olsun, birazcık daha kendini belli etsin. Bilen bir çocuk potansiyeli olan bir çocuk. Bunu ortaya koysun kendini belli etsin. ... Bir AVM'ye gidip ihtiyacını almak olabilir, belki evde ailecek iyi vakit geçirme olabilir. Hava güzelse dışarıya çıkılabilir beraber. ... Akranının da öyle bir boş zamanı olsa belki çocuklar bir araya gelir. ... Çocuk çocukla mutlu olur. Daha çok kendi yaşıtı, güvenilebileceğimiz yakınımız da olsa öyle olur. (Katılımcı O Baba)

Katılımcı K Anne'nin ifadesinden de görüldüğü üzere, bazı katılımcılar çocuklarının özellikle ergenlik başlangıcı döneminde olması sebebiyle arkadaşlarıyla daha fazla zaman geçirmesinin önemini ve gerekliliğini vurgulamıştır. Sonuç olarak, bu alt temadaki aileler çocuklarının arkadaşlarıyla ve aileleriyle kaliteli zaman geçirmesini tek başına zaman geçirmesine göre daha fazla tercih etmektedirler.

Ana Tema: Pandemi Sonrası Koşullar. Görüşme sonucunda ortaya çıkan ana temalardan birisi de pandemi ortası ortaya çıkan yeni koşullardır. Pandemi süreninin çocukların ve ailelerin tek başına olma deneyimini ciddi şekilde etkilediği ve değiştirebildiği görülmüştür. Özellikle çocuğun ve ailelerin kendi başlarına zaman geçirebildiği süreler bu süreçte bazı ailelerde son derece azalırken, bazı ailelerde de normalden çok daha yüksek seviyelere çıkmıştır. Dolayısıyla tek başına zaman geçirme isteği, bu sürenin verimliliği ve kalitesi pandemi sürecinden direkt olarak etkilenmiştir.

Aşırı İlişki İçinde Olma. Bazı aileler pandemi sonrasında kendilerine ayırdıkları zamanın çok azaldığından yakınmış, çocuklarıyla çok fazla yüz göz olmalarının kendilerini belirli derece bunalttığını dile getirmişlerdir. Bu ailelerde ebeveynler kendi başlarına hoşça vakit geçirmek, günün stresini bu zamanlarında üzerlerinden atmak istemekte ama bu zamanı bulamamaktadırlar. Devamında da çocuklarıyla kurdukları ilişkinin kalitesinin de bu süreçte düştüğünü vurgulamışlardır. Aşağıda bu durumu örnekleyen ifadeler yer almaktadır:

Sürekli birlikteyiz. Şu pandemi döneminde biraz fazla yüz göz olduk gibi bir durum oldu. ... Sadece onların işi olduğu dönemlerde ben yalnız kalabiliyorum. Onun haricinde 7/24 birlikteyiz. Bu da fazla yüz göz olmamıza sebep oldu bazen problemde yaşamıyor değiliz. ... Kelime dağarcığımız bile azaldı evin içinde ne konuşabilirsin? “Kızım bugün ne yaptın?” diyemiyorsun ki, bir şey yaşamadık ki, sana bir şey anlatamıyor ki. Kelime dağarcığımız bile azaldı. ... Konuştuklarımız bile azaldı çok basitleşti kalitesizleşti. ... Bu dönem daha da uzarsa daha kötü olacak. İnşallah uzamaz. Çok kalitesizleşti her şey, yaşamak kalitesizleşti. (Katılımcı Ş Anne)

Hepimiz aynı anda kalkıyoruz, aynı anda yatıyoruz, aynı anda öğlen vakti geçiriyoruz, ikindi vakti, akşam dolayısıyla çok da kendi başına kalamıyor insan. ... Biraz daha uzun zaman geçiriyoruz şimdi ama bu şu demek değil: “Çok dolu dolu, verimli mi?” dersiniz, yok. Çünkü çok zaten birbirimizin içindeyiz ama diğer türlü daha verimli olmasının sebebi hepimizin dışarıdan geldiğinde anlatacak bir şey olması. Özlem duyması, yapacak bir şeyimizin olması. Şimdi hep rutin olduğu için herkes kendi köşesine çekilmeye çalışıyor gibi oluyor. (Katılımcı D Anne)

Çok yüz göz olmaya başladık, çünkü alanlarımızı kaybettik. Herkes kendine ait olan alanını kaybetti. Evin içerisinde 24 saat boyunca hep devamlı çocuk yatana kadar anne ile muhatap. Anne kalkarsa hemen çocukla, kendine ait zaman diliminde de çocuk var. Çocukta aslında bu arada şunu unuttu: Kendine ait zamanın olması gerektiğini. Yarım saat, bir saat gibi kısa bir sürede olsa bunlar hep birbirine karıştı şu süreç içerisinde. ... Yüz göz oluyoruz çünkü. “Hadi hadi hadi.” Çünkü bizlerde de sinir yıprandı herhalde, tahammül gücümüz bitti. Sonuçta biz de etten kemikteniz, biz de insanız. Evet, anne de olsak, ebeveyn de

olsak, sabrı bir noktaya kadar gösterebiliyorsunuz. Onun açısından baktığımız zaman bir noktaya kadar sabır gösteriyorsunuz. (Katılımcı B Anne)

Görüldüğü üzere, bazı ebeveynler pandemi sürecinden sonra kendilerine ait sınırları kaybettiklerinden muzdariptir. Bunun sonucunda aileler çocuklarıyla ve ailenin diğer üyeleriyle arasındaki ilişkinin daha kalitesizleştiğini hatta daha çok kişiler arası iletişim problemleri yaşadıklarını belirtmişlerdir. Sonuç olarak, pandemi süreci bazı ailelerin aşırı düzeyde aile içi iletişime maruz kaldığı ve tek başına olabilme isteğinin daha yüksek düzeyde hissedildiği bir dönem olmuştur.

Geri Çekilme-Uzaklaşma. Bazı aileler pandemi sürecinden sonra çocuklarının daha fazla kendisini ailenin diğer üyelerinden geri çektiğini ve bu dönemde özellikle ekran başında çok daha sık vakit geçirdiğini vurgulamıştır. Ayrıca Katılımcı F'nin anne ve babası pandemi döneminde sadece çocuklarının değil kendilerinin de daha çok içe kapandıklarından bahsetmiştir. Aşağıdaki ifadeler bu duruma örnektir:

Bu pandemi döneminde onun en büyük dezavantajı ya da en büyük kaybı birazcık daha ekrana bağımlı hale geldi. Belki de hepimiz öyle olduk, ona da bir şey diyemem ama o biraz daha üstüne düşer oldu. Önceden böyle değildi, yani bu kadar değildi, yani okuldan arkadaşlarından uzak kaldığı zaman bütün arkadaşlarında da aynı bu durum söz konusu olduğunu düşünüyorum. ... Bu pandemideki onun içe kapanması ya da hepimizin içe kapanması beni onun hakkında daha çok endişelendirir. (Katılımcı F Anne ve Baba)

“Bu süreçte çok daha fazla maruz kaldılar (ekrana).” (Katılımcı HA Anne)

Görüldüğü üzere, pandemi dönemi görüşülen iki ailede çocuğun biraz daha kendisini diğerlerinden geri çektiği görülmektedir. Ayrıca Katılımcı F.'nin ailesinde aile üyeleri de bu süreçte daha çok kendi köşelerine çekilmiştir. Fakat bu geri çekilmenin verimli tek başlılıktan daha çok uzaklaşma ve içe kapanma durumu olduğu görülmektedir. Bu durumun da farklı sebepleri olabilir ve yorumlar kısmında bunlara değinilecektir.

Nitel Bulguların Yorumlanması

Bu bölümde nitel verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular alanyazın ışığında yorumlanacak, bulguların olası açıklamalarına yer verilecektir.

Çocukların Ne Kadar Tek Başına Zaman Geçirdiğinin Yorumlanması

Nitel verilerin analizi sonucunda ortaokul döneminin sonlarında olan çocukların başlangıcında olanlara göre daha fazla tek başına vakit geçirdikleri bulunmuştur. Bu bulgu alanyazında yer alan diğer bulgularla uyum içerisindedir. Başka birçok çalışmada da geç çocukluk döneminde olanların orta ve erken çocukluk dönemine göre daha fazla tek başına zaman geçirdiği bulunmuştur (Daly ve Willoughby, 2020; Endo vd., 2017). Bunun olası açıklamaları olarak, çocuğun geç çocukluk ve ergenlik başlangıcı döneminde daha çok özerklik kazanması ve sosyal baskının erken ve orta çocukluk dönemine göre geç çocukluk döneminde azalması gösterilmektedir. Aile ve arkadaş ortamında daha çok bağımsızlık kazanan çocuklar bu zamanlarını daha çok kendi başlarına geçirmek isteyebilirler. Ayrıca ergenlik döneminin başlangıcı ile tek başına vakit geçirmek diğer çocuklar tarafından da daha kabul edici bir yaklaşım görmektedir. Ortaokul döneminin sonlarındaki çocukların ergenlik aşamasına girdiği ya da orta ergenlik döneminde olduğu düşünüldüğünde, bu dönemde tek başına olma çocuklara çok daha fazla rahatlama, yenilenme ve özgürlük hissi sunmaktadır (Coplan vd., 2019b). Bu durum da daha geç yaşlardaki çocukların daha fazla tek başına olmayı yaşamasında bir etken olabilir. Ayrıca görüşmeler sırasında ortaokul döneminin sonunda olan çocukların lise sınavlarına hazırlanmak ve ders çalışmak için de daha fazla tek başına zaman geçirdiği ortaya çıkmıştır. Ders çalışma sorumluluğunun yaşla beraber ve lise sınavları döneminde daha fazla hissedildiği ve gerekliliği düşünüldüğünde bu durumun da tek başına olma yaşantısının geç çocuklukta orta dönem çocukluğa göre daha çok yaşanmasında etkisi olabilir.

Çocukların Tek Başına Olma Boyutlarının Yorumlanması

Çocukların tek başına olma deneyimini en çok hangi boyutlarda yaşadıkları doğrultusunda çocukların tek başına olmayı daha çok olumlu boyutlarda deneyimledikleri ortaya çıkmıştır. Çocuklar özellikle hoşça vakit geçirmek, rahatlamak–yenilenmek için tek başına zaman geçirmektedirler. Bu bulgu alanyazındaki bazı bulgulara paralel niteliktedir. Örneğin Galanaki (2004) çocukların tek başına olma aracılığıyla huzur ve rahatlama duygularını güçlendirdiklerini, kaygı ve stres düzeylerini düşürdüklerini ortaya koymuştur. Hoffart (1995) da benzer şekilde çocukların tek başınalıklarında huzur ve rahatlama bulduklarını, tek başına olmayı bu doğrultuda anlamlandırdıklarını bulmuştur.

Başka bir çalışmada ise, tek başına olmanın istenmeyen sosyal iletişimden kaçınmak için yaşandığı bulunmuştur. Bu kişiler tek başlılığını arzu duyulmayan sosyal iletişimden bir derece uzaklaşmak ve kendi hallerine kalmak için yaşamaktadırlar. Tek başına kaldıklarında bir sonraki sosyal etkileşim öncesi yeniden enerjileri toplamaktadırlar (Iyer vd., 2020). Bu duruma benzer bulgu nitel görüşmeler sonucunda da ortaya çıkmıştır. Bazı katılımcılar (örn. Katılımcı A) tek başlılığını diğerleri ile (örneğin kardeşi) problemlili iletişim yaşaması sonrasında rahatlamak ve bir sonraki sosyal etkileşim öncesi yenilenmek için yaşamaktadır. Bulguya paralel yönde bir başka çalışmada, Lin ve diğerleri (2020) çocuklarda düşük düzeyde tek başına olmayı tercih etme ile nevrozizm arasında pozitif ilişki ortaya koymuştur. Chan (2016) da tek başına olmanın çocuklardaki iyi oluşu yükselttiğini belirtmektedir. Farklı çalışmalarca da desteklendiği ve bu çalışmada da ortaya çıktığı üzere, çocuklar tek başına olma yaşantılarında duygusal iyi oluşlarını ve rahatlama düzeylerini yükseltmekte, başka bir sosyal iletişim öncesinde kendilerini yenilemekte, stres ve kaygılarını bu yaşantı aracılığıyla azalmaktadırlar.

Çocuklar ayrıca tek başına olmayı sıklıkla konsantrasyon-planlama, yaratıcılık, özgürlük ve kendini zenginleştirme olarak da yaşamaktadır. Bu bulgu da alanyazında elde edilmiş diğer bazı bulgu ya da açıklamaları destekler niteliktedir. Tek başına olma yaşantısının çocuklarda konsantrasyon düzeyini yükselttiği ve dolaylı olarak akademik başarıyı arttırdığı ortaya konulmuştur (Chan, 2016; Coplan vd., 2004; Corsano vd., 2020). Tek başına olma bireylerin gelecek planları yapmasında, geçmişi ve günlük olayları daha ayrıntılı düşünüp ona göre harekete geçmesinde önemli bir rol üstlenmektedir (Iyer vd., 2020). Ayrıca alanyazında çocukların yaratıcılık düzeyini ve derin düşünme becerisini artırmada tek başına olmanın önemi vurgulanmaktadır. Çocukların bilişsel kapasitelerinin ve yaratıcı fikir üretme becerilerinin bu zaman dilimi aracılığıyla arttığı belirtilmektedir (Cain, 2012; Kim, 2018). Ayrıca çocuklar bu zaman içerisinde kendilerine yeni şeyler katmakta, geleceklerine dair planlar yaparak problem çözme becerilerini geliştirmekte, özgürlük ve yetkinlik duygusunu yaşamaktadırlar (Galanaki, 2004). Görüldüğü üzere, alanyazındaki birçok farklı çalışma tek başına olmanın çocuklarda olumlu boyutlarda yaşanabildiğini ortaya koymuştur ve bu çalışmada da benzer şekilde çocukların olumlu ve kendilerini farklı yönlerden geliştirici tek başlılık yaşantısını sıklıkla yaşadıkları bulunmuştur.

Bu dönemdeki çocuklarda yetişkinlerde ortaya çıkan kendini keşfetme boyutunun ortaya çıkmamasının altında farklı sebepler olabilir. İlk olarak çocukluğun bu döneminde günümüz hayatı ya da imkânsızlık sebebiyle teknolojik aletlerle zaman geçirmenin

fazlalığı bu durumun bir faktörü olabilir. Güncel çalışmalar da özellikle her an ulaşılabilen teknolojilerin işlevsiz kullanımının tek başına olmanın verimliliğini düşürdüğünü vurgulamaktadır (Lian vd., 2021). Başka bir faktör olarak tek başına olmanın kendini keşfetme boyutunun daha yüksek düzeyde öz düzenleme becerisi istemesi ve bu becerilerin genelde ergenliğin sonuna doğru daha gelişmesi, ergenlik başlangıcı ve çocukluk döneminde beynin limbik sisteminin daha baskın olmasının etkisi olabilir (Borg ve Willoughby, 2022a; Thomas, 2017).

Araştırmanın bir diğer bulgusu da, tek başına zaman geçiren çocukların daha seyrek de olsa bazı zamanlar yalnızlık, can sıkıntısı ve korku boyutlarında bu yaşantıyı deneyimlemesidir. Tek başına olmanın çocuklarda yalnızlık duygusu ve can sıkıntısı ile ilişkili çıkması alanyazındaki diğer bulgularla da desteklenmektedir. Geç çocukluk ve erken ergenlik döneminde gelişimsel görevler açısından kişiler giderek daha çok tek başına zaman geçirmeye yakınlık duymakla beraber bu yaşantı onlarda dışlanma ve izolasyon korkuları sebebiyle kaygı da yaratabilmektedir (Corsano, Grazia ve Molinari, 2019). Çocukların özellikle geç çocukluk ve ergenliğin ilk dönemindeki tek başına olma yaşantıları yalnızlık ve can sıkıntısını beraberinde getirebilmektedir ve özellikle bu yaşam döneminde tek başına olmanın çok daha olumsuz yaşanabildiği, depresif belirtilerle ilişkili olabildiği belirtilmiştir (Coplan vd., 2019b). Burada artan sosyal ilişki içinde olma gereksinimi ön planda olabilir. Orta ve geç çocukluk döneminde sosyal normlar ve beklentiler çocukların daha çok sosyalleşmesi üzerinedir. Bu nedenle bu dönemde çocuklar diğerleriyle daha fazla zaman geçirmek isteyebilirler. Bu isteklerine arkadaş eksikliği ya da diğer başka nedenlerle ulaşamayan çocuklar yalnızlık duygusunu deneyimleyebilirler. Çünkü arkadaş ya da doyurucu ilişki kuramama durumunda tek başına olmayı seçime dayalı yaşama oranı azalabilir. Bu da yalnızlığı artıran, tek başınalığın verimini azaltan bir durumdur (Thomas ve Azmitia, 2019). Çocukların can sıkıntısı boyutunda tek başına olmayı yaşamasının yorumlanmasında ise bu yaşantı sırasında farklı şeyler yapabilme becerisine ya da imkânına sahip olup olmamanın etkili olduğu görülmektedir. Akran etkileşiminin üst düzeyde olduğu bu dönemde çocuklar diğerlerinin sahip olduğu imkânları artan teknolojik imkânlar aracılığıyla da çok rahat gözlemlemektedir. Bu gözlem sonucunda daha az imkâna sahip olduğunu düşünen ya da daha düşük düzeyde tek başına zaman geçirme becerisi bulunan çocuklar bu nedenlerle daha sıklıkla can sıkıntısı boyutunda bu yaşantıyı deneyimleyebilirler. Diğer bir boyut olan korkunun yorumlanmasında ise, kültürel öğeler ön planda olabilir. Bu boyuta alanyazındaki daha önceki araştırmalarda rastlanmamıştır. Bu araştırmada ortaya çıkan

çocuklarda yeni bir tek başına olma boyutu olarak dikkati çekmektedir. Bu nedenle kültürel öğelerin etkisi ön planda olabilir. Özellikle son dönemde yapılan araştırmalar tek başına olmanın deneyimlenmesinde kültürel yapının etkisinin hayati bir öneme sahip olduğunu vurgulamaktadır (Coplan vd., 2021a). Bu açıdan bakıldığında kültürümüzde çocuklara daha erken yaşlarda anlatılan korku hikâyelerinin ya da masallarının bu yaşantının ortaya çıkmasında payı olabilir. Daha önceki çocukluk dönemlerinde bu tarzda masal ve anlatılara maruz kalmış çocuklar daha sonraki çocukluk dönemlerinde hala bunun etkilerini gösterebilirler. Diğer yandan bakıldığında, bu yaş döneminde ve günümüz dünyasında çocukların teknoloji ile ilişkilerinin son derece arttığı su götürmez bir gerçektir. Bu araştırmada da çocukların sıklıkla teknolojik aletler ile zaman geçirdikleri ortaya çıkmıştır. Bu zamanlarda çocuklar birçok içeriğe maruz kalmaktadırlar. İçerisinde korku öğeleri taşıyan birçok dizi, film ya da video içeriği çocukların erişebileceği uzaklıktadır. Çocukların bunları izlemesi ve etkilenmesi de bu yaşantının olası bir açıklaması olarak dikkati çekmektedir. Sonuç olarak çocukların tek başına olma yaşantılarını yalnızlık, can sıkıntısı ve korku boyutlarında da yaşayabildiği görülmekle birlikte bu yaşantıların tek başına olmanın diğer yaşantılarına göre daha seyrek ve düşük yoğunlukta deneyimlendiği bulunmuştur. Ayrıca farklı çocuklar farklı düzeylerde olumsuz tek başına olma boyutlarını deneyimlemektedirler.

Çocukların tek başına olmayı nasıl yaşadıklarının genel değerlendirilmesine bakıldığında daha çok olumlu boyutlarda deneyimlenmesi dikkati çekmektedir. Bu dönemde yürütülen bazı çalışmalar bu bulguyu desteklemektedir (Borg ve Willoughby, 2022a). Fakat bu bulgu alanyazın ile tamamen örtüşen bir durum değildir. Alanyazında orta ve geç çocukluk dönemlerinde çocukların tek başına olmayı daha çok olumsuz boyutlarda ve daha kaygılı yaşadığına yönelik birçok bulgu yer almaktadır (Coplan vd., 2019b). Ayrıca bu dönemde yapılan birçok araştırmada tek başınalık çocuklarda yalnızlık, utangaçlık ve psikolojik sorunlar ile ilişkili çıkmıştır (Daly ve Willoughby, 2020). Bu durumda geç çocukluk ve ergenlik başlangıcı döneminde yer alan bu katılımcı grubunda tek başına olma hangi sebepler ile daha olumlu bir yaşantı olarak ortaya çıkmış olabilir? Bu sorunun cevabına aşağıda tek başına olmanın kalitesini etkileyen unsurlar başlığı içerisinde daha kapsamlı cevap verilmekle birlikte, bu kısımda da bazı açıklamalar yapılabilir. Alanyazında ergenlik başlangıcı dönemiyle bu yaşantının çocuklara daha çok özgürlük verdiği ve daha olumlu ve aile-diğerleri tarafından kabul edilen bir deneyime dönüştüğü vurgulanmaktadır (Coplan vd., 2019a). Bu araştırma kapsamındaki çocuklarda geç çocukluk döneminde olmakla birlikte ergenliğe adım atmaktadırlar ve kendi başına

zaman geçirme istekleri-gönüllülükleri dikkati çekmektedir. Ailelerin de genel olarak, belirli derece kontrol ve disiplin eēilimi olsa da, çocuklarına bu yaşantıyı yaşama fırsatı sundukları ve saygı duydukları görülmüştür. Bu faktörlerin birleşimi çocukların bu yaşantıyı daha olumlu yaşamasında önemli bir açıklama olabilir. Çocukların yoēun ve bazen sorunlu olabilen günlük yaşantılardan sıyrılma ve kendilerine dönme istekleri ile anne babaların anlayış ve hoşgrlerinin birleşimi çocuklar adına bu yaşantıyı daha olumluya dönüştürmüş olabilir. Ayrıca görüşmeler sonucunda çocukların genel olarak kendi tercihleri ile kendi başlarına zaman geçirdikleri görülmektedir. Alanyazında birçok kaynakta vurgulanan seçime dayalı tek başına olma yaşantısının daha saēlıklı ve olumlu olması dřnldēinde (Nguyen vd., 2018), bu nokta da çocukların tek başınalıklarının daha olumlu olmasında bir etken olabilir. Diēer bir yandan, görüşmelerde çocukların tek başına olma zamanlarını (ailelerinin de denetimi ile) kendilerinin belirledikleri ve kendileri için ideal derecede tek başına olma zamanını tercih ettikleri görülmektedir. Alanyazında vurgulanan çok fazla tek başına zaman geçirmenin saēlıksız bir yaşantıya dönüşmesi bulgusu ıřıēında bakıldığında (Morneau-Vaillancourt vd., baskıda), çocukların o kadar uzun süreler kendi başlarına kalmaması ve bu süreyi kendilerinin yönetmeleri de onların bu süreci daha verimli yaşamasında pay sahibi olabilir. Başka bir açıklama ise, arkadaş kalitesi noktasında olabilir. Görüşmeye katılan çocuklar genellikle arkadaş çevresinden ve ilişkilerinin kalitelerinden olumlu bahsetmiştir. Alanyazında dışlanma ve zorbalık durumunda tek başınalığın daha olumsuz ve kaygılı bir yapıya brndē ve arkadaş ilişkisi kalitesinin tek başınalığın verimini ykselttiēi bulgusuyla bakıldığında (Ladd vd., 2019; Wethington ve Pillemer, 2014), bu çalışmadaki katılımcıların bu yaşantıyı daha verimli yaşamasında arkadaş ilişkilerinin kalitesi de önemli bir faktör olabilir. Sonuç olarak bakıldığında, alanyazında bu dönemdeki çocuklarda tek başınalığın daha olumsuz deneyimlendiēine yönelik birçok araştırma bulunmasına raēmen bu çalışmada daha olumlu boyutların ön plana çıkmasında birçok faktör ve bu faktörlerin etkileşimi etkili olabilir.

Çocuklarda Tek Başınalığın Verimliliēini Etkileyen Faktörlerin Yorumlanması

Nitel verilerin analizi sonucunda, çocuklarda tek başına olma yaşantısının kalitesini etkileyen birçok deēiřken ortaya çıkmıştır. Bu bulgulardan önemli bir tanesi olan tek başına geçirilen süreye bakıldığında, alanyazındaki çalışmaların da bu noktaya dikkat ektiēi görülmektedir. Yaşam dönemi fark etmeksizin, farklı yaşam dönemlerinde

tek başına olmayı çok yüksek düzeylerinde yaşamanın psikolojik sorunlarla ilişkili olduğu belirtilmiş ve bulgulanmıştır (Nance ve Meys, 2013). Geç çocukluk ve erken ergenlik döneminde yürütülen bazı çalışmalar da yüksek sıklıkta olumsuz bir sebeple (dışlanma vb.) tek başınalık yaşamanın gelişim problemleri için risk oluşturduğunu belirtmiştir (Borg ve Willoughby, 2022a). Bu çalışmada da çocukların genellikle kendileri için ideal olan sürelerde tek başına zaman geçirdikleri ve bunu çok yüksek seviyelere çıkarmadıkları görülmektedir. Bu durumun olası bir sebebi, tek başına olmanın yüksek seviyelere çıkması sırasında gönüllülük faktörünün ortadan kalkması ya da sosyallik ve iletişim içinde olma ihtiyacının yeterince karşılanmaması olabilir. Diğer bir unsur olarak gönüllü–zorunlu/olumsuz kaynaklı tek başınalık durumu dikkati çekmektedir. Kendi isteği ile bu zamanı yaşayan çocukların bu zamanı arkadaş eksikliğinden, dışlanmadan ya da sosyal kaygı–utangaçlık sebebiyle yaşayan çocuklardan daha olumlu yaşadıkları bulunmuştur. Alanyazında da birçok araştırma da gönüllü tek başına olmanın bu süreci daha verimli kıldığını belirtmektedir. Kişinin kendisi tarafından tercih edilen tek başına olma yaşantısı daha doyucu, keyif veren bir süreç olmakta, ona kendini geliştirme ve daha verimli sosyal ilişkiler kurabilme adına farklı avantajlar sağlamaktadır (Manusov, 2020; Mor vd., 2020; Nguyen vd., 2018). Ayrıca çocuk ve ergenlerde olumlu bir sebepten dolayı tek başına zaman geçirmenin, olumsuz kaynaklı sebeplerle tek başına olmaya göre daha verimli ve sağlıklı bir yaşantı olduğu görülmüştür. Olumlu bir nedenle tek başına olma sağlamlık ve gelişim açısından önemli bir faktör olarak bulunurken, olumsuz kaynaklı tek başınalık gelişim problemleriyle ilişkili bulunmuştur (Borg ve Willoughby, 2022a). Bu durumun olası açıklaması, kendi tercihi ile ve keyif aldığı için ya da belirli amaçlarla tek başınalık yaşayan çocukların bu yaşantı sırasında daha anda olmaları, olumsuz sebeple tek başınalık yaşayan çocuklarınsa o anda olmak yerine zorunluluktan o durumu tecrübe etmeleri olabilir. İkinci kısımdaki çocukların zihinleri geçmişte yaşadıkları olumsuz bir duruma (dışlanmalarına, akran zorbalığına ya da arkadaşı olmamasına) takılı kalabilir. Lian ve diğerleri (2021) çalışmasında tek başına olma sırasında yüksek ruminasyonun ve düşük düzeyde anda olma becerisinin bu yaşantının kalitesini düşürüp stresi arttırdığını bulmuştur. Nitekim nitel kısımda da bazı katılımcılar benzer şekilde arkadaşlarıyla bir sorun yaşadıkları zamandan sonra yaşadıkları tek başınalık sırasında kendilerini daha kötü hissettiklerini belirtmiştir. Bu kişiler arkadaşlarıyla yaşadıkları kötü deneyimlere tek başınalık sırasında da takılı kalmakta ve o anı olduğu gibi yaşayamamaktadırlar. Diğer bir unsur ise, arkadaş ilişkilerinin kalitesi ve dışlanma durumudur. Katılımcılardan tatmin edici arkadaş

ilişkilerine sahip ve dışlanma durumuna maruz kalmayan çocukların daha sıklıkla ve yoğunlukla olumlu tek başına olma boyutlarını yaşadıkları bulunmuştur. Alanyazındaki bulgular da bu durumu destekleyen niteliktedir. Geç çocukluk döneminde kaliteli sosyal ilişkilere sahip olmanın tek başına olmayı daha verimli kıldığı ve depresyonla ilişkisini düşürdüğü bulunmuştur (Barstead vd., 2018). Arkadaş ilişkisinin kalitesi ve bu ilişkilerden alınan doyum yapıcı tek başına olma deneyimini yordamaktadır (Corsano vd., 2019). Çocuğun arkadaş sayısından ziyade arkadaş ilişkilerinin kalitesi tek başınalığın verimini etkileyen önemli bir unsur olarak belirtilmektedir (Wethington ve Pillemer, 2014). Arkadaşları tarafından dışlanma durumunu deneyimleyen çocuklarınsa tek başlıklarını daha kaygılı ve olumsuz deneyimledikleri bulunmuştur (Endo vd., 2017). Tek başına olma ve ilişkiselliğin birbirini etkileyen yapılar olduğu düşünüldüğünde (Winnicot, 1958, 1965), arkadaş ilişkilerinin kalitesinin de çocuklarda tek başınalığın yapısını etkileyen önemli bir unsur olarak ortaya çıktığı görülmektedir. Ayrıca bu dönemdeki çocukların aile ilişkilerinin kalitesinin ve problemlili olmamasının da tek başına olmayı yapıcı yaşamalarında anlamlı bir değişken olduğu başka bazı çalışmalarda ortaya konulmuştur (Corsano vd., 2019). Geç çocukluk ve ergenlik başlangıcı döneminde yürütülen başka bir çalışmada, aileden destekleyici bir iletişim gördüğünü düşünen ve tek başına olabilme kapasitesi yüksek olan kişilerin daha düşük düzeyde psikolojik problemler yaşadıkları bulunmuştur (Cimino ve Cerniglia, 2021). Sonuç olarak bakıldığında, arkadaş ilişkilerinin kalitesi ve aileyle kurulan ilişkinin yapısı tek başına olmanın nasıl yaşandığıyla ilişkilidir.

Başka bir unsur ise çocuğun içinde bulunduğu gelişim dönemi ve diğer görevlerin varlığıdır. Daha geç çocukluk döneminde olan çocukların daha erken yaşlardakine göre genel olarak bu yaşantıyı daha verimli yaşadığı bulunmuştur (Corsano vd., 2019). Bazı çalışmalarda ise kişinin yaşamında değişen koşulların ya da olayların tek başına olmanın miktarını ve zamanını etkilediği ortaya konmuştur (Iyer vd., 2020). Bu durumun olası bir açıklaması kişinin etkilendiği ve kendisi için önemli olan olayların tek başına kaldığı zamanlarda da aklında olması ve bu zamanlarda geçirdiği yaşantıyı düşünmeleri olabilir. Beşinci ve altıncı sınıfta da olumlu olarak yaşanan bu yaşantı yedinci ve sekizinci sınıfta artan özgürlük hissi ve özerkliğe olan ihtiyaçla daha çok tercih edilen bir duruma dönüşmüştür. Alanyazında da tek başına olmanın çocuklardaki deneyimlenmesinin çocukluğun farklı dönemlerine göre farklılaştığı vurgulanmaktadır (Coplan vd., 1994). Daha geç çocukluk döneminde ve ergenlik dönemine adım atan çocukların orta çocukluğa göre bu yaşantıyı daha verimli yaşadığı bulgulanmıştır (Coplan vd., 2019b; Galanaki,

2004). Bir başka tek başınalığın kalitesini etkileyen unsur olarak çocukların farklı hobilere ya da imkânlarla sahip olup olmama durumu ortaya çıkmıştır. Tek başına olma sırasında farklı imkânlarla sahip ve farklı imkânlarını kullanıp eğlenebilme becerine sahip çocukların bu yaşantıyı daha verimli yaşadıkları bulunmuştur. Maddi açıdan farklı imkânlarla ya da hobilere daha az erişebilen çocuklarsa bu yaşantıyı diğerlerine göre daha çok can sıkıntısı olarak deneyimlemektedir. Bazı çocuklarsa bu yaşantı sırasında farklı imkânları olmasına rağmen çok yüksek düzeyde teknolojik aletler ile zaman geçirmekte ve devamında can sıkıntısı yükselmektedir. Alanyazında da teknolojinin tek başına olmayı yaşamada ve özellikle daha aydınlanma, kendini keşfetme olarak deneyimlenmesinde engel bir faktör olabileceği belirtilmektedir (Chan, 2016; Lian vd., 2021). Ayrıca genel olarak uzun süreli teknoloji kullanımının psikopatolojik semptomlarla ilişkili olduğu bulunmuştur (Cimino ve Cerniglia, 2021). Bu araştırma sonucunda da benzer şekilde uzun süreler teknolojik aletler ile zaman geçiren ya da imkânsızlık sebebiyle geçirmek durumunda kalan çocukların tek başına olma yaşantısının daha kalitesizleştiği bulunmuştur. Teknoloji ile uzun süre vakit geçirme sırasında, tek başına olmanın kendini keşfetme, zenginleştirme ve rahatlama boyutları ihmal ediliyor ve dolayısıyla çocuklar daha çok verimsiz tek başınalığa yaklaşıyor olabilirler.

Çocukların tek başına olma yaşantısının yapısını etkileyen bir başka önemli unsur olarak aile kültürü ve model olma ortaya çıkmıştır. Görüşmeler sonucunda anne babası kendi tek başınalıkları sırasında bu yaşantıyı daha keyifli ve kendini geliştirme odaklı yaşayan ailelerdeki çocukların da yaşantısının benzer şekilde keyifli ve gelişim odaklı olduğu görülmektedir. Benzer şekilde, tek başınalığı daha verimsiz yaşayan anne babaların çocuklarının da benzer şekilde bu süreci daha olumsuz deneyimledikleri görülmüştür. Ayrıca küçüklükten itibaren ailede tek başına olmayı kendi gelişimi için kullanabilmenin çocuğa vurgulandığı ailelerin çocuklarının daha geç çocukluk döneminde de bu yaşantıyı devam ettirdikleri görülmüştür. Bu bulgunun olası açıklamalarında alanyazında açık bir destekleyici çalışma göze çarpmamakla birlikte, bağlanmanın önemini vurgulayan birçok çalışma bu durumu açıklamada yer alabilir. Çalışmalar erken yaşlardan itibaren ailede güvenli ilişki yapısının kurulmasının çocuğun o dönemde ve daha sonraki yaşam dönemlerinde kendi başına geçirdiği zamanları da daha olumlu yönde etkilediğini belirtmektedir (Winnicott, 1958). Bu açıdan bakıldığında, bu çalışmada da, aile kültürü olarak çocukla yapıcı ve sağlam ilişkilerin küçüklükten itibaren inşa edildiği ve bu dönemde de devam ettirildiği ailelerde çocuğun bu yaşantısının daha gelişim ve zenginleşme odaklı olduğu görülmektedir. Bağlanma kavramının yanında anne

babaların çocuklarının önünde bir model olduğu ve çocukların ebeveynlerini örnek alabildiği alanyazında yer almaktadır (Tezel Şahin ve Cevher, 2007). Bu durum çocuğun tek başına olma yaşantısının veriminde de kendisini göstermektedir. Sonuç olarak ailenin geçmişten getirdiği aile yapısı–kültürü ve ebeveynlerin çocuklarına hangi yönlerde model oldukları çocuğun tek başına olma yaşantısının kalitesini etkilemektedir.

Özetlendiğinde, birçok faktörün çocuklardaki tek başınalık yaşantısının kalitesi üzerinde söz sahibi olduğu görülmektedir. Bu faktörler birbirleriyle etkileşime girerek çocukların tek başınalığını farklı yönlerden etkileyebilmektedir. Alanyazın da bu faktörlerin çocuklarda bu süreci yaşamayı farklı açılardan etkilediğini desteklemektedir.

Çocukların Tek Başınalık–İlişkisel Etkileşimlerinin Yorumlanması

Görüşmelerin analizi sonucunda ortaokul döneminin başlangıcında olan çocukların (5. sınıf) ilk tercih olarak daha çok ailelerini tercih ettikleri görülmüştür. Bununla birlikte, görüşülen neredeyse bütün çocuklar önemli bir tercih olarak arkadaşlarıyla zaman geçirmeyi belirtmişlerdir. Sadece bazı çocuklar (örn. Katılımcı Ş) diğerleriyle birlikte olma ile tek başına zaman geçirmesi arasındaki dengeden bahsetmiştir ve bu dengeden bahseden katılımcılar daha çok ortaokulun son dönemlerinden kişilerdir. Ortaokul başlangıcındaki bireyler tek başınalıktan uzak durma eğilimindedir. Bu bulgu diğer araştırmalarda da elde edilmiştir (Corsano vd., 2019). Bu bulguların yorumlamasına bakıldığında, alanyazında da belirtildiği üzere (Freeman, Csikszentmihalyi ve Larson, 1986), özellikle geç çocukluk döneminde (5. ve 6. sınıflar) sosyal baskının ve arkadaş ilgisinin fazla olması etkili olabilir. Fakat ortaokul döneminin sonlarına ve ergenliğin ortalarına doğru bu baskı giderek azalmakta, giderek daha fazla otonomi ve özgürlük kazanılmakta ve bu dönemdekiler için kendileriyle zaman geçirmek giderek daha cazip bir hal alabilmektedir. Bu sebeple ortaokul döneminin tamamında diğerleriyle zaman geçirme isteği daha baskın olsa da, özellikle bu dönemin sonlarına doğru tek başına zaman geçirme isteği giderek daha fazla önem kazanıyor olabilir. Bu durumun bir diğer sebebi de çocuk ve ergenlerin beyin gelişimi ile ilişkili olabilir. Araştırmalar özellikle geç çocukluk ve erken ergenlik dönemlerinde daha çok beynin limbik sistem odaklı olduğunu belirtmektedir. Bu bölüm daha çok sosyal etkenlere açık olma ve duygularla ilişkilidir. Beynin farklı bölümleri arasındaki bağlantılar ve özellikle ön beynin bilişsel zihin yürütme odaklı bölümü geç ergenlik döneminde daha çok gelişmektedir. Bu sebeple de geç çocukluk ve erken ergenlik dönemindeki bireyler daha

çok sosyal ilişki odaklı olurken, orta ergenlik ve geç ergenlik dönemindekiler daha çok tek başına kalmaya da önem veriyor olabilirler. Ayrıca araştırmacılar 8. sınıfların 5. ve 6. sınıflara göre tek başına olmayı daha çok tercih edip daha verimli yaşamalarını, 8. sınıfların bireyleşme sürecinin daha ileri aşamasında olmalarına ve soyut düşünme becerisinin giderek daha artarak tek başına olmanın faydalarını daha çok kavrayabilmelerine bağlı olabileceğini belirtmişlerdir (Borg ve Willoughby, 2022a). Bütün bu olası faktörler bu dönemdeki çocukların tek başına olmayı düşük düzeyde tercih etmelerinde ve daha çok arkadaşlarını ya da aileleriyle zaman geçirmeyi istemelerinde etkili olabilir.

Ebeveynin Tek Başına Olma Boyutlarının Yorumlanması

Görüşmelerin analizi sonucunda ebeveynlerin kendi tek başlıklarını daha çok rahatlatma, hoşça vakit geçirme ve kendini zenginleştirme boyutlarında yaşadıkları bulunmuştur. Bu bulgu alanyazındaki kuramsal açıklamalar ve bulgularla paraleldir. Tek başına olmanın yetişkinlerde kendini aydınlatma, düşüncelerini organize etme ve konsantrasyon düzeyini arttırmadaki önemli rolü ortaya konulmuştur (Balsys, 2011). Tek başlılığın ayrıca kendini keşfetme ve inançlarının farkına varmayla pozitif ilişki içinde olduğu bulunmuştur (Goossens ve Marcoen, 1999). Birçok farklı araştırma benzer şekilde özellikle beliren yetişkinlik ve yetişkinlik dönemlerinde tek başına olmanın daha verimli yaşandığını ve bu yaşantı sayesinde bireylerin kendilerini zenginleştirebildiklerini kendilerine kaliteli zaman ayırdıklarını bulmuştur (Cady, 2010; Thomas, 2017). Çocukluk döneminde tek başlılık sırasında daha sıklıkla rastlanan yalnızlık, can sıkıntısı, kaygı gibi durumlar (Gazelle ve Ladd, 2003) yetişkinlerde daha az yaşanmaktadır (Larson, 1990). Bu araştırmanın bulgusu da bu durumu desteklemektedir. Bunun olası bir nedeni yetişkinlik dönemine doğru ve bu dönemde sosyalleşme baskısının çocukluğa ve ergenliğe göre daha az olması gösterilebilir (Coplan vd., 2019b; Larson, 1990). Bazı çalışmalar da beyin gelişimiyle ilişkili olarak yetişkinlik dönemindeki bireylerin ergenlik ve çocukluğa göre tek başına olmayla daha iyi baş edebilmelerine vurgu yapmaktadır (Daly ve Willoughby, 2020). Farklı bir neden olarak günümüz hayatının giderek daha karmaşık bir yapıya bürünmesi ve yetişkinlik çağında tek başına olmanın bu karmaşıklıktan bir kaçış ve dinlenme fırsatı sunması da belirtilebilir (Gordon, 2022).

Diğer yandan bulgular yetişkinlerin daha az düzeyde de olsa tek başınalık sırasında can sıkıntısı ve takıntılı düşünme durumlarını da yaşadıklarını göstermektedir. Bu durum da alanyazındaki diğer bulgulara paraleldir. Beliren yetişkinlik ve yetişkinlik döneminde tek başına olma daha düşük düzeyde de olsa içerisinde olumsuz boyutlar barındırabilmektedir (Long ve Averill, 2003). Daha önceki bir çalışmada Iyer ve diğerleri (2020) de benzer şekilde tek başına olmanın takıntılı düşünme şeklinde yaşanabildiğini bulmuştur. Ayrıca bu çalışmada bulunana benzer şekilde takıntılı düşünmenin kendini ve geçmiş muhakeme ve kendini aydınlatma ile beraber görülebileceği, kişinin bu durumu ele alma stratejisinin burada önemli olduğu vurgulanmıştır. Çalışmalara göre takıntı durumunda bireyler sorunlarını yeni bakış açılarıyla çözmek yerine, sürekli ve tekrarlayan şekilde aynı sorunlarını ve nedenlerini düşünmektedirler ve bu da onlarda olumsuz duygu halini beraberinde getirmektedir (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008). Bu çalışmadaki kişilerin de geçmişteki olayları ve kendini muhakeme etmek için tek başına olmayı kullananların daha takıntılı düşünme boyutunda yer aldığı görülmektedir. Alanyazın dikkate alındığında bu kişiler de geçmiş düşünme ve geleceği planlama noktasında bazı konuları işlevsiz bir şekilde tekrar tekrar ele alıyor olabilirler, bu da onlarda tek başınalığın aynı zamanda takıntılı düşünme olarak yaşanmasına sebep oluyor olabilir.

Ebeveynin Çocuğun Tek Başınalığını Anlamlandırma Şeklinin Yorumlanması

Görüşmeler sonucunda ebeveynlerin çocuklarının tek başınalık yaşantısına farklı anlamlar yükledikleri bulunmuştur. Ebeveynlerin bu yorumlama farklılıklarının kaynağında dikkati çeken noktalar ise, tek başınalık yaşantısına bakış açıları, kendi tek başınalık yaşantılarını nasıl yaşadıkları ve çocuklarıyla kurdukları ilişkinin kalitesi ve güven düzeyidir. Bazı ebeveynler bu zamanı çocuklarının kendilerine bir şey katabilecekleri, verimli bir zaman dilimi olarak görmektedir. Bu durum alanyazında da dile getirilmektedir. Kim (2018) çalışmasında anne babaların ve öğretmenlerin çocuklardaki yaratıcılığı artırmak için tek başınalık yaşantısından yararlanabileceklerini düşündüklerini, bu yaşantı sayesinde çocukların kendini tanıma ve derin düşünebilme becerisini yükseltebileceğini belirtmiştir. Tek başına olmayı kendini geliştirme–zenginleştirme zamanı olarak gören ebeveynlerin tamamı bu yaşantıyı kendileri de bu şekilde yaşamaya çaba göstermektedirler. Ayrıca bu kişiler tek başına olma yaşantısının da ilişkisellik kadar önemli olduğuna inanmaktadırlar. Tek başına olmayı sorumluluk

düzeyini yükselten bir yaşantı olarak gören ebeveynlere bakıldığında ise, çocuklarının bu süreç sonunda daha fazla sorumluluk bilincinde davranmasının ve ebeveynlerin de buna tanık olmasının etkili olduğu görülmüştür. Çocuklarının tek başına geçirdiği zamanı kontrol altına alınması gerektiğini düşünen ebeveynlere bakıldığında ise birden fazla altta yatan faktör dikkati çekmektedir. Bazı katılımcılar çocuklarının tek başına geçirdiği zamanı verimli geçirebileceğine inanmadığı için bunu istemekteyken, bir kısmı gelişim dönemi olarak tek başına kalmanın bu dönemdeki çocuklara zararlı olabileceğini belirtmektedirler. Bazı katılımcılar ise tek başına olma yaşantısı tehlike arz edebilecek bir yaşantı olarak görüldüğünden çocuğunun bu yaşantısını daha çok kontrol etmek istemektedir. Bir kısım ebeveynin kontrol etme isteği üzerinde ise çocuklarının bu yaşantıyı verimli geçirebilecek olgunlukta olmamaları düşüncelerinin etkili olduğu görülmektedir. Anlaşıldığı üzere, bu yaşantının daha çok takip ve kontrol edilmesi gerektiğini düşünen kişilerin bu inançlarının altında farklı sebepler dikkati çekmektedir.

Çocuklarının tek başına zaman geçirmesini gerekli olarak gören ebeveynlerin ise kendilerinin de bu yaşantıya zaman ayırmaya dikkat eden ve bu yaşantı sırasında keyifli zaman geçiren bireyler olması dikkat çekmektedir. Bu bireyler kendi tek başına olma yaşantılarını da daha verimli yaşamaya özen göstermektedirler. Çocuklarının tek başınalık yaşantısını olumsuz ve zararlı olarak görme durumunda da benzer şekilde tek başına olmaya yönelik ebeveynin kendi bakış açısı dikkati çekmektedir. Tek başına olma yaşantısının eninde sonunda çocukta bir problem oluşturabileceği düşüncesi bu durumda etkili olmaktadır.

Sonuç olarak bakıldığında ebeveynin çocuğun tek başınalık yaşantısına yönelik tutumunu etkileyen birçok faktör dikkati çekmektedir. Bu başlık altında belirtilen yorumların yanında, analiz sonucunda ortaya çıkan bu faktörlerin yorumlanmasına devam eden kısımda yer verilmiştir.

Ebeveynin Çocuğun Tek Başınalığına Yönelik Tutumunu Etkileyen Faktörlerin Yorumlanması

Ebeveynlerin çocuklarının tek başınalık yaşantılarına yönelik tutum ve bakış açılarını etkileyen birçok faktörün olduğu dikkati çekmektedir. Bunlardan ilki karşılıklı güven ve güvensizlik durumudur. Çocuğuyla kurduğu iletişim güven ilişkisine dayalı olan ve bunu sürdüren ailelerde ebeveynler daha çok çocuklarının bu yaşantısına ılımlı bakmaktadırlar. Alanyazında da benzer şekilde, ailede özellikle bebeklik ve çocukluk

döneminde ebeveyn-çocuk iletişiminin güvenli ve samimi olması gerektiğine vurgular yapılmaktadır (Bowlby, Winnicott, Montessori, Kaplan ve Bettelheim, 1998; Yavuzer, 2004). Aksi durumda bu çalışmada da olduğu gibi, güvensizlik ebeveynlerin tutumlarına yansımaktadır. Çocuğunun kendisiyle kaldığı zamanlarda onlardan gizli bir şey yaptığını düşünen ya da çocuğun yaptığı şeyler konusunda doğruyu söylediği konusunda şüphe içinde olan aileler, sonuç olarak bu yaşantıya daha az toleransla yaklaşma tutumunu taşıyabilirler.

Çocuğun tek başına olma sırasında yaptıkları etkinliklerin çeşitliliği ve hangi etkinlikler olduğu da ebeveynlerin bu yaşantıya bakış açısını etkilemektedir. Ebeveynler çocukları bu zaman diliminde hep aynı şeyleri yaptıklarında, özellikle sürekli ekran başında zaman geçirdiklerinde bu yaşantıya daha olumsuz yaklaşmaktadır. Alanyazın incelendiğinde, Chan'in (2016) yaptığı çalışmada da anne babalar ve öğretmenler çocukların tek başına geçirdikleri zamanlarda teknoloji ile geçirdikleri süreyi dengelemelerinin önemini belirtmişlerdir. Aksi takdirde tek başına olmanın hoşça zaman geçirme olarak yaşanmasına da fayda sağlayan teknolojinin bir bağımlılık tehlikesine doğru ilerlemesinden endişe etmektedirler. Bu araştırmada da çocukların teknoloji ile uzun süreler zaman geçirmesi ve yaptıkları etkinlikleri çeşitlendirmemeleri aileleri endişelendirmekte ve bu yaşantıya daha olumsuz bakmalarına sebep olmaktadır. Ailelerin bu endişesinin altında da yukarıda belirtildiği gibi, aynı etkinliği uzun süre yapmanın (özellikle ekran karşısında ise) çocuklara psikolojik ya da bedensel sorunlar çıkarabileceği bakış açısı olabilir.

Ebeveynlerin çocuklarının tek başınalık yaşantısına yönelik tutumunu etkileyen bir faktörün de çocuklarının mizacına ve gelişim dönemine olan bakış açısı olduğu dikkat çekmektedir. Ebeveynlerden bir kısmı bu yaşantıya daha izin verici tutumdadır bunun sebebi olarak da mizaç olarak çocuklarının kendilerine problem yaratacak mizaçta olmadığını düşünmeleri etkindir. Bir kısım katılımcı ise çocuklarının gelişim dönemi olarak bu yaşantının sınırlı olması gerektiğine inanmaktadır. Bu yaştaki çocukların arkadaş ilişkilerinin daha önemli olduğuna inanmaları ve çocuklarının bu yaşantıyı verimli kullanabilecek düzeyde olmadığına inanmaları bu durumda pay sahibi olabilir.

Ebeveynlerin çocukları ile kurdukları ilişkinin kalitesi ve saydamlığı da ebeveynin çocuğun tek başınalık durumuna yaklaşımını etkilen önemli bir unsur olarak ortaya çıkmıştır. Çocuğuyla kaliteli ve saydam bir ilişki kurabilen ebeveynler çocuklarının tek başınalık yaşantılarına daha ılımlı ve izin verici tutumdadırlar. Çünkü bu ebeveynler çocuklarının kendilerinden bir şey saklamayacağını ve açık bir iletişimle aralarındaki

sorunları konuşabileceklerine inanmaktadırlar. İletişimin saydam ve kaliteli olması durumunda çocukların tek başına geçirdikleri zamana daha çok saygı duyulmakta ve ebeveyn–çocuk tarafından karşılıklı olarak yapılandırılmaktadır. Alanyazında sıklıkla belirtilen ebeveyn çocuk iletişimin kalitesi ve karşılıklı açıklığının önemi (Fidaner, 1995) bu durumda da etkili olmaktadır.

Bu başlık altında ele alınması gereken son faktör çocuğun tek başına geçirdiği zamanın miktarıdır. Çocuk çok uzun süreler tek başına zaman geçirdiğinde ailelerin tedirgin olduğu ve buna müdahale etmek istedikleri ortaya çıkmıştır. Çocuğun çok uzun süre tek başına zaman geçirdiğinde bir problemi olduğu ya da başına bir sorun gelebileceği inancı burada etkilidir. Ayrıca çocuğun ekran başında süre geçirmesi durumunda aileler bu sürenin uzamasını daha problemlili görmektedir. Aksi bir durumda çocuk bu zaman diliminde farklı etkinlikler yaptığında (kitap okumak, Legolarla oynamak gibi) aileler bu sürenin uzamasına daha toleranslı yaklaşmaktadır. Çocuğun tek başına uzun zaman geçirmesi sırasında ebeveynlerin kaygılanmasına dönüldüğünde ise, alanyazın da bu durumu desteklemektedir. Tek başına kalma yaşantısı (özellikle olumsuz bir sebeple olduğunda) ortalamanın üzerinde ya da uzun süreler yaşandığında daha verimsiz ve olumsuz bir sürece dönüşmektedir (Borg ve Willoughby, 2022a). Bu çalışmada da ailelerin bu konuda hassas olduğu görülmüştür. Bu hassasiyetin oluşmasında özellikle çocuğun gelişim döneminin ve yaptığı etkinlik türünün etkili olduğu söylenebilir.

Çocuğun Tek Başlılık Yerleri ve Etkileyen Faktörlerin Yorumlanması

Görüşme sonucunda özellikle çocukları 5. ve 6. sınıfta olan ebeveynlerin çocuklarının dışarda tek başına zaman geçirmesine izin vermediği, bunu da dış dünyanın tehlikelerine bağladıkları görülmektedir. 7. ve 8. sınıfta ise ebeveynler çocuklarının dışarıda tek başına geçirmesine daha sıcak bakmaktadır. Bazı ebeveynlerin (özellikle çocuğu 5. sınıf civarında olanlar) ise çocuklarının evde de tek başına zaman geçirmesine tedbirli yaklaştığı, bu dönemi çocuğunun verimli geçireceğine inanmadıkları görülmüştür. Bazı ebeveynler ise çocuğu erken ortaokul döneminde olsa bile onun evde tek başına zaman geçirmesine önem vermektedir. Bu farklı tutumların olası yorumlarına bakıldığında ise, çocuğa duyulan güven ve çocuğun gelişim dönemine bakış açısı ön plandadır. Özellikle çocuğunun bu zamanı verimli geçirebileceğine inanan ve çocuğunun kendisinden bir şey saklamayacağını düşünen aileler ortaokul döneminin erken

zamanlarında bile olsa ev içinde çocuklarının bu zamanı yaşamalarına daha toleranslı yaklaşmaktadırlar. Çocuğunun bu zamanı iyi geçiremeyeceğini düşünen ya da gelişim dönemi olarak bu dönemdeki çocukların diğerleriyle olması gerektiğine fazlaca inanan ebeveynlerinse, ev içinde bile çocuğunun tek başına zaman geçirmesini çok tasvip etmediği ortaya çıkmıştır. Ayrıca bütün aileler çocuğun dışarıda tek başına zaman geçirmesinde gelişim dönemlerini hesaba katmaktadır. Ortaokul sonlarına doğru (bazı aileler için lise döneminde) çocuğun dışarıda da tek başına zaman geçirebileceği ve buna hazır olabileceği yönünde güçlü bir inanç bütün ailelerde dikkati çekmiştir.

Ebeveynin Çocuğun Tek Başına Olması–Diğerleriyle Birlikte Olmasına Yönelik Tercihlerinin Yorumlanması

Görüşme analizine bakıldığında ebeveynlerin yarısına yakının çocuklarının tek başına olması ya da diğerleriyle birlikte olması konusunda aradaki dengeye önem verdikleri görülmüştür. Diğer katılımcılar ise çocuklarının daha çok arkadaşlarıyla birlikte zaman geçirmesini tercih etmektedir. Bu durumun olası yorumuna bakıldığında ebeveynlerin kendi tek başına olma yaşantılarını nasıl yaşadıkları ve bu yaşantıya bakış açıları ön plana çıkmaktadır. Örneğin; tek başına zaman geçirmenin zararlı olabileceğini düşünen (Katılımcı K. Anne) katılımcı çocuğunun daha çok arkadaşlarıyla zaman geçirmesini istemektedir. Bunun dışında bazı katılımcıların kendisinin tek başına olma yaşantısından hoşlanmaması, çocuğunun da bu yaşantısı yerine arkadaşlarıyla zaman geçirmesini istemesinde etkilidir. Ayrıca dengeden ziyade arkadaşlığa daha çok önem veren anne babaların bu bakış açılarının altında çocuklarının gelişim dönemlerinin etkili olduğu görülmüştür. Bu ebeveynler çocuklarının gelişim dönemi olarak arkadaşlarıyla daha çok zaman geçirmesinin kritik olduğuna ve önemine vurgu yapmaktadırlar.

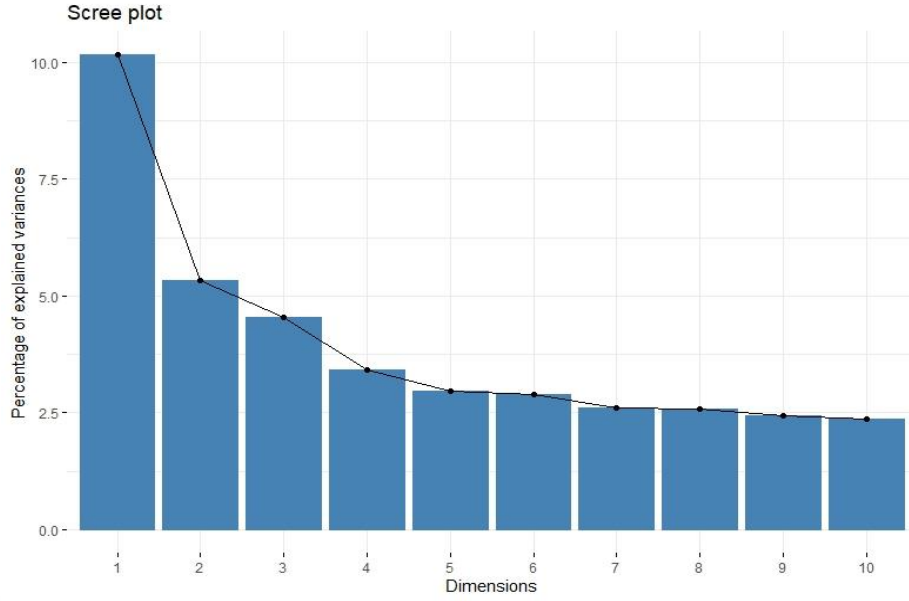
Pandemi Sonrası Koşulların Yorumlanması

Görüşmelerin analizi sonucunda Covid-19 pandemisi sebebiyle tek başınalık ve birliktelik dengesinin ebeveynler açısından bozulduğu ortaya çıkmıştır. Daha çok bu bozulma sınırların kaybolması, aile üyelerinin kendilerine zaman ayıramaması şeklindedir. Bu da onların sosyal ilişkilerinin de daha kalitesizleşmesine ve yavanlaşmasına sebep olmaktadır. Nitekim alanyazında da bu duruma değinilmektedir. Tek başına zaman geçirmek diğerleriyle birlikte daha sağlıklı iletişim kurabilmek ve

kendimize zaman ayırıp rahatlayabilmek, yeniden iletişime geçebilmek için deşarj olmak için önemli bir yaşantıdır (Long ve Averill, 2003; Rokach, 2011). Bu yaşantının eksikliği özellikle ebeveynlerde daha fazla stres ve sınır kaybı hissine neden olmaktadır. Güncel başka çalışmalarda da pandemi döneminin çocukların ve ergenlerin ev dışında zaman geçirmesini engellediği, bu durumun aileler ve çocuklarının ilişkilerini etkileyebileceği belirtilmektedir (Cimino ve Cerniglia, 2021). Pandemi döneminin iki ebeveyn tarafından belirtilen bir etkisi ise, çocukların daha da fazla ekranlarla zaman geçirmesi ve giderek daha çok kendilerini diğerlerinden çekmesi olmuştur. Bunun da sebebi olarak özellikle günümüz dünyasında sosyal medyanın ve internetin önemli bir yerde olması ile pandemi döneminde çocukların yapabileceği etkinliklerin daha sınırlı hale gelmesi bir araya gelmiş olabilir. Dolayısıyla çocuklar bu dönemde boş zamanlarında daha fazla ekrana yönelmiş olabilir.

Araştırmanın Nicel Bulguları

Çoklu uyum analizine anket formunda bulunan sorular birer değişken olarak girilmiştir. Bunun sonucunda (demografik ve sürekliden süreksize çevrilen iki değişkenle birlikte) toplam 35 değişkenle analiz yürütülmüştür. Çoklu uyum analizi sonucunda inertia değeri ortaya çıkmaktadır. Bu değer temel bileşenler analizi gibi parametrik analizlerde elde edilen toplam varyansa denk bir değerdir. Çoklu uyum analizinde boyut sayısının belirlenmesinde referans inertia değeri (Kaiser kriteri), yamaç birikinti grafiği (Şekil 1), açıklanan varyans (>%5) ve Cronbach alfa kullanılmaktadır (Costa, Santos, Cunha, Cotter ve Sousa, 2013). Cronbach alfa değerinin; madde sayısı, maddeler arasındaki korleasyonun düşük olması ve heterojen yapıdan dolayı düşük olabileceğinden; açıklanan varyans oranı görece olduğundan bu araştırmada dikkate alınmamıştır.



Şekil 1. Yamaç Birikinti Grafiği

Çoklu uyum analizinde boyut sayısına karar verirken öncelikle maksimum boyut sayısı belirlenmektedir. Maksimum boyut sayısı, toplam kategori sayısından (86) değişken sayısı (35) çıkarılarak elde edilmektedir (Costa vd., 2013). Buna göre çoklu uyum analizi 51 boyut üzerinden yapılmıştır. 51 boyut üzerinden elde edilen çoklu uyum analizi sonuçları Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6

Çoklu Uyum Analizi Sonuçları

Boyut Sayısı	Inertia	Açıklanan Varyans	Kümülatif Varyans
1	.15	10.16	10.16
2	.08	5.33	15.49
3	.07	4.54	20.02
4	.05	3.42	23.44
5	.04	2.96	26.4
6	.04	2.9	29.3
7	.04	2.61	31.91
8	.04	2.57	34.48
9	.04	2.45	36.93
10	.03	2.36	39.29
11	.03	2.32	41.61
12	.03	2.25	43.86
13	.03	2.21	46.07
14	.03	2.12	48.18
15	.03	2.10	50.28
16	.03	2.01	52.29

(Devam Ediyor)

Tablo 6 (Devam)

Çoklu Uyum Analizi Sonuçları

Boyut Sayısı	Inertia	Açıklanan Varyans	Kümülatif Varyans
17	.03	1.98	54.27
18	.03	1.97	56.24
19	.03	1.95	58.19
20	.03	1.89	60.08
21	.03	1.87	61.96
22	.03	1.86	63.81
23	.03	1.77	65.58
24	.03	1.74	67.32
25	.03	1.69	69.02
26	.02	1.66	70.68
27	.02	1.63	72.31
28	.02	1.60	73.9
29	.02	1.55	75.45
30	.02	1.51	76.96
31	.02	1.48	78.44
32	.02	1.45	79.89
33	.02	1.41	81.3
34	.02	1.39	82.69
35	.02	1.31	83.99
36	.02	1.26	85.25
37	.02	1.24	86.5
38	.02	1.23	87.73
39	.02	1.20	88.93
40	.02	1.16	90.09
41	.02	1.11	91.2
42	.02	1.05	92.25
43	.02	1.03	93.28
44	.02	1	94.28
45	.01	.99	95.26
46	.01	.95	96.22
47	.01	.94	97.16
48	.01	.90	98.05
49	.01	.73	98.78
50	.009	.64	99.42
51	.008	.58	100
Toplam	1.457	100	

Toplam boyut sayısı, toplam inertia değerinin ve buna bağlı olarak da boyut sayısına karar vermede referans inertia değerinin belirlenmesi açısından önemlidir. Bu değer yorumlanması temel bileşenler analizinde ele alınan Kaiser kriteri ile eşdeğerdir. Toplam inertia değeri 1.457 olup değişken sayısına bölünerek referans inertia değeri (.042) belirlenmektedir. Bu kriter gereğince değerlendirildiğinde 6 boyut ortaya çıkmaktadır. Yamaç birikinti grafiği (Şekil 1) incelendiğinde 4 boyutlu yapı ortaya çıkmaktadır. İki

sonuç birlikte değerlendirildiğinde, 5. ve 6 boyutlardaki inertia değerinin referans değere çok yakın olduğu ve örneklem büyüklüğünün yüksek olduğu durumda yamaç birikinti grafiğinin kullanılması (Tabachnick ve Fidell, 2013) önerisi dikkate alınarak verinin 4 boyutlu olduğu görülmektedir. Kuramsal açıdan bakıldığında da analiz sonucunda dört profilin (tek başına olmayı olumlu yaşayanlar ve olumlu aile ilişkilerine sahip olanlar, tek başına olmayı olumsuz yaşayanlar ve olumsuz arkadaş ilişkilerine sahip olanlar, tek başına olmayı olumlu yaşamaya eğilimli ve olumlu aile ilişkilerine sahip olanlar, tek başına olmayı olumsuz yaşamaya eğilimli ve problemlili aile ilişkilerine sahip olanlar) olduğu görülmektedir. Bu nedenlerle çoklu uyum analizi dört boyut üzerinden yürütülmüştür. Tablo 6'dan görüleceği üzere, dört boyut üzerinden elde edilen toplam inertia miktarı .34, toplam açıklanan varyans oranı %23.44'tür.

Aşağıda yer alan Tablo 7'de ise dört boyut üzerinden elde edilen maddelerin faktör yüklerine yer verilmiştir.

Tablo 7

Değişkenlerin Boyutlara Göre Yükleri

Değişkenler	Boyut				Ort.
	1	2	3	4	
Cinsiyet	.01	.01	.08	.10	.05
Sınıf	.02	.09	.06	.02	.05
Günlük süre	.19	.11	.04	.03	.09
Tercih-zorunluluk	.18	.06	.04	.00	.07
Aynı-farklı etkinlikler	.12	.01	.22	.02	.09
Anneyle ilişki	.33	.09	.00	.08	.13
Babayla ilişki	.31	.08	.01	.06	.12
Arkadaşlarla ilişki	.21	.00	.18	.16	.14
Rahatlamak ve dinlenmek için	.05	.21	.00	.00	.07
Odaklanmak ve bir şeyler planlamak için	.11	.03	.16	.12	.10
Keyifli vakit geçirmek için	.05	.16	.01	.06	.07
Kendime yeni şeyler katmak için	.12	.06	.20	.02	.10
Kendimin farklı yönlerini keşfetmek için	.11	.04	.23	.04	.10
Hayaller kurmak için	.00	.05	.10	.10	.06
Etrafımda kimse olmadığı için	.18	.00	.03	.01	.06
Arkadaşlarımın yanında utandığım ve kaygılandığım için	.11	.00	.09	.01	.05
Arkadaşlarım tarafından dışlandığım için	.19	.01	.18	.07	.11
Yapcak bir şey bulamadığım için	.12	.01	.02	.02	.04
Rahatlamış ve yenilenmiş	.10	.25	.00	.01	.09
Özgür ve kendisine yeten	.03	.30	.01	.03	.09
Yalnız	.27	.11	.04	.00	.10
Canı sıkılmış	.11	.19	.00	.07	.09
Odaklı ve kendisini geliştirmiş	.13	.09	.12	.01	.09
Korkmuş ve kaygılı	.15	.03	.04	.02	.06

(Devam ediyor)

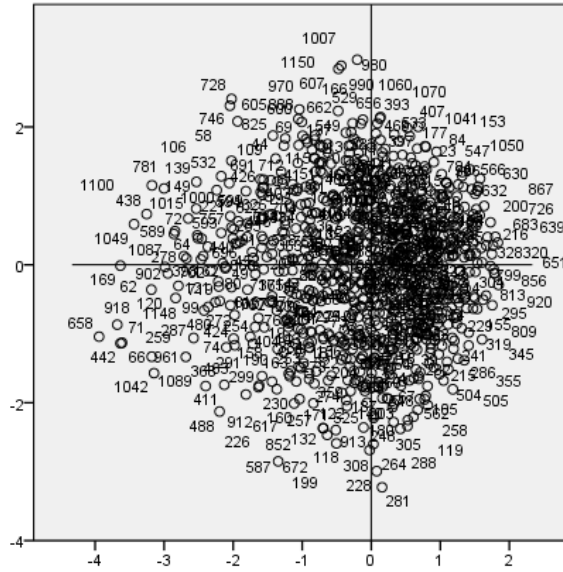
Tablo 7 (Devam)

Değişkenlerin Boyutlara Göre Yükleri

Değişkenler	Boyut				Ort.
	1	2	3	4	
Ailenin çocuğun tek başınalığına yönelik tutumu	.22	.02	.01	.06	.08
Arkadaşların tutumu	.17	.00	.19	.18	.13
Boş gün tercihi	.18	.15	.09	.17	.15
Anne baba tavrı	.14	.02	.03	.00	.05
Anneyle zamanın kalitesi	.22	.06	.00	.07	.08
Babayla zamanın kalitesi	.27	.06	.00	.05	.09
Utangaçlık durumu	.11	.00	.01	.00	.03
Anne alışkanlığı	.13	.04	.04	.00	.05
Baba alışkanlığı	.12	.04	.06	.00	.05
Tek başına olmayı tercih etme düzeyi	.04	.28	.01	.10	.10
Yaşam doyumu düzeyi	.35	.03	.05	.04	.12
Toplam Varyans	14.80	7.76	6.61	4.99	8.54

Dört boyutta açıklanan toplam inertia değerinin %68'i iki boyut üzerinden açıklanabilmektedir. Bu nedenle yorumlanabilirlik açısından bulgular iki boyutlu düzlem üzerinden yorumlanmıştır. Genel olarak araştırmalar da çoklu uyum analizinden elde edilen bulguların düşük boyut sayısı üzerinden (genellikle iki boyut) yorumlanmasını önermektedir. İki boyut üzerinde birbirine yakın noktalar birbiriyle ilişkili olma eğilimi gösterirler ve birbirine yakın noktaların oluşturduğu öbeklerden profiller ortaya çıkmaktadır (Abdi ve Valentin, 2007; Di Franco, 2016). Ayrıca iki boyutlu düzlem merkez noktadan yatay ve dikey şekilde bölünerek dört parça elde edilir. Bu dört çeyrek bölüm kendi arasında yorumlanabilir ve burada oluşan profiller ortaya konulabilir (Funnel, Bryer, Grimbeek ve Davies, 2004).

İki boyutlu düzlem üzerinden profilleri ortaya koymadan önce katılımcıların tek başına olmayı daha çok hangi motivasyonlarla ve nasıl yaşadıklarını ortaya koymak için iki boyut üzerinde katılımcıların saçılım grafiğine (Şekil 2) yer verilmiştir.



Şekil 2. Katılımcıların İki Boyutlu Düzlem Üzerindeki Saçılımı

Buna göre, tek başınalık yapısı ve aile-arkadaş yapısı bakımından dört parçaya ayrılan düzlemde katılımcıların çoğunluğunun birinci ve dördüncü çeyreklerde olduğu görülmektedir. Bu iki çeyrek bölüm tek başına olmanın yapısının olumlu olduğu bölümlerdir. Ayrıca çoklu uyum analizden ayrı olarak yürütülen betimsel istatistikler (Tablo 8) sonucunda, katılımcıların tek başına olmayı daha sıklıkla olumlu motivasyonlarla (yapacak bir şey bulamama hariç) ve olumlu duygularla yaşadıkları görülmüştür. Dolayısıyla çoklu uyum analizi sonucunda elde edilen iki boyutlu düzlem üzerinde katılımcıların dağılımı ve betimsel veriler neticesinde bu dönemdeki katılımcıların tek başına olma yaşantısının daha çok olumlu ve işlevsel olduğu bulunmuştur.

Tablo 8

Tek Başına Olma Motivasyonları (Nedenleri) ve Tek Başına Olma Sırasında Hissedilen Duyguların Sıklığı

Motivasyonlar	n	%
Rahatlamak ve dinlenmek için	868	74.8
Odaklanmak ya da bir şeyleri planlamak için	522	45.0
Keyifli vakit geçirmek için	604	52.1
Kendime yeni şeyler katmak için	359	30.9
Kendimin farklı yönlerini keşfetmek için	272	23.4
Hayaller kurmak için	568	49.0
Etrafımda kimse olmadığı için	226	19.5

(Devam Ediyor)

Tablo 8 (Devam)

Tek Başına Olma Motivasyonları (Nedenleri) ve Tek Başına Olma Sırasında Hissedilen Duyguların Sıklığı

Motivasyonlar	n	%
Arkadaşlarımın yanında utandığım ve kaygılandığım için	60	5.2
Arkadaşlarım tarafından dışlandığım için	115	9.9
Yapacak bir şey bulamadığım için	522	45.0
Duygular		
Rahatlamış ve yenilenmiş	675	58.2
Özgür ve kendisine yeten	610	52.6
Yalnız	296	25.5
Canı sıkılmış	396	34.1
Odaklı ve kendini geliştirmiş	339	29.2
Korkmuş ve kaygılı	102	8.8

Çoklu uyum analizi sonucunda elde edilen iki boyutlu düzlem Şekil 3'te sunulmuştur. Şekil 3'e göre elde edilen profillere bakıldığında, birinci çeyrek bölümü genelde tek başına olmayı olumlu boyutlarda yaşayan ve sağlıklı arkadaş ilişkilerine sahip çocukların oluşturduğu görülmektedir. Bu çeyreğin yorumuna göre, tek başına olmayı kendine yeni şeyler katmak, kendinin farklı yönlerini keşfetmek, rahatlamak ve dinlenmek, hayaller kurmak, keyifli vakit geçirmek, odaklanmak ve bir şeyler planlamak motivasyonlarıyla yaşayanlar; bu yaşantı sırasında daha sıklıkla kendilerini özgür, kendisine yeten, rahatlamış ve yenilenmiş hissetmektedir. Bu kişiler çoğunlukla arkadaşları tarafından sevilen ve saygı duyulan, arkadaşlarıyla samimi ve sıcak ilişkilere sahip olan kişilerdir. Aynı zamanda bu kişiler genellikle tek başına olmayı kendi tercihleri sonucunda yaşamaktadırlar. Bu katılımcılar tek başına olmayı orta düzeyde tercih etme eğiliminde olup, orta düzeyde yaşam doyumuna sahiptirler. İkinci çeyreğin yorumlanmasına geçildiğinde bu boyutu genelde aile ilişkileri problemlili ve tek başına olmayı olumsuz yaşamaya yakın çocukların oluşturduğu görülmektedir. Bu çeyreğe göre; günde yüksek düzeyde tek başına zaman geçirenler (6–8 saat ve 8 saat üzeri), boş zamanlarını tek başına geçirmek isteyenler ve tek başına olmayı yüksek düzeyde tercih edenler; genellikle yaşam doyumu düşük, anne ve babalarıyla geçirdiği zamanı kalitesiz olarak algılayan, anne ve babasıyla ilişkileri soğuk, mesafeli bir taraftan da aşırı kontrolcü ve tutarsız olan kişilerdir.



Bu kişiler ayrıca tek başına zaman geçirmek istediklerinde anne babaları buna izin vermemektedirler (çocuklarına güvenmedikleri ve tedirgin oldukları için). Ayrıca bu kişilerin anne babaları çocuklarının tek başına geçirdiği zamanı nasıl geçirdiğiyle ilgilenmeme eğilimindedir. Yine bu çocukların anne ve babası boş zamanlarını genellikle aynı şeyler yaparak (televizyon ya da telefonla) geçirmektedir. Bu çocukların kendileri de anne babaları gibi tek başına olma sırasında farklı şeylerle uğraşmak yerine aynı şeyleri (bilgisayar ya da telefonla oynamak) uzun süreler yapma eğilimindedir. Son olarak, bu profilde yer alan katılımcıların sınıfta söz alırken de utanıp çekinme eğilimde olduğu bulunmuştur. Üçüncü çeyreğe bakıldığında, burayı genellikle tek başına olmayı olumsuz boyutta yaşayan ve sağlıklı arkadaş ilişkilerine sahip katılımcıların oluşturduğu görülmektedir. Bu çeyreğe göre; etrafında kimse olmadığı, arkadaşlarının yanında utanıp kaygılandıkları, arkadaşları tarafından dışlandıkları, yapacak bir şey bulamadıkları için tek başına zaman geçirenler; bu yaşantı sırasında kendilerini yalnız, canı sıkılmış, korkmuş ve kaygılı hissetme eğilimindedir. Bu kişiler ayrıca genellikle tek başına olmayı kendi tercihiyle değil bir zorunluluktan dolayı yaşamaktadırlar. Ayrıca bu katılımcılar soğuk ve mesafeli arkadaş ilişkilerine sahip olup, onlar tarafından dışlandığını ve kaba davranıldığını algılama eğilimindedir. Son olarak, bu çeyrekteki çocukların anne babaları genelde çocukları tek başına zaman geçirmek istediğinde buna izin vermeme, beraber zaman geçirme eğiliminde olan kişilerdir. Dördüncü çeyreğe bakıldığında bu çeyreği genellikle sağlıklı aile ilişkileri ve kültürüne sahip ve tek başına olmanın işlevsel yönünü yaşamaya yakın bireylerin oluşturduğu görülmektedir. Bu çeyreği genelde 5. ve 6. sınıf çocuklar oluşturmaktadırlar. Ki bunlar genelde günde iki saate kadar tek başına zaman geçirmekte, tek başına zaman geçirmeyi düşük düzeyde tercih etmekte, daha öncelikli olarak ailesiyle zaman geçirmeyi istemektedir. Bu kişiler genelde tek başına olma sırasında farklı hobileriyle ilgilenmekte olup, yaşam doyumları yüksek düzeydedir. Bu kişiler anne-babalarıyla sıcak ve yakın bir ilişkiye sahip olup, onlarla geçirdiği zamanı kaliteli ve eğlenceli olarak algılama eğilimindedir. Bu katılımcıların anne ve babaları çocukları tek başına zaman geçirmek istediğinde genelde buna izin verme ve saygı duyma eğilimindedir. Aynı zamanda bu kategoride yer alan çocukların anne-babaları boş zamanlarında farklı hobileriyle zaman geçirme eğilimindedir.

Analiz sonucunda 7. ve 8. sınıfların ikinci boyutta olduğu görülse de, sınıf değişkeninin analizin gerçekleştirildiği dört boyutta da faktör yükünün düşük olduğu ve bu iki sınıf kategorisinin merkeze yakınlığı göz önünde bulundurulmalıdır. Ayrıca çoklu uyum analizinden ayrı olarak sınıf değişkenine göre tek başına olma sırasında yaşanan

hislerin farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmış, sınıf düzeyleri arasında manidar bir fark bulunmamıştır. Bu durum da sınıf değişkeninin tek başına olmanın verimini açıklama konusunda diğer değişkenlere göre (cinsiyet hariç) daha düşük etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Analiz sonucuna cinsiyet açısından bakıldığında erkeklerin ikinci, kızların ise dördüncü çeyrekte olduğu görülmektedir. Fakat cinsiyetle ilgili kategoriler merkeze çok yakındır. Ayrıca cinsiyet değişkeni dört boyutta da çok düşük düzeyde faktör yüküne sahiptir. Nitekim ki kare analizi sonucunda erkek ve kızların tek başına olma sırasında yaşanan hisler ve tek başına olma motivasyonu bakımından çoğu kategoride farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu nedenlerle tek başına olmayı verimli yaşama konusunda cinsiyetin manidar bir değişken olarak ortaya çıkmadığı söylenebilir.

Şekil 3'ye göre merkezden en çok uzaklaşan ve faktör yükleri yüksek olan değişkenler tek başına olmanın verimliliğine en çok etki eden değişkenler olarak belirtilebilir. Bu değişkenlerin daha çok tek başına zaman geçirmenin altında yatan motivasyonlar (neden tek başına zaman geçirildiği), anne baba ve arkadaş ilişkileri, tek başınalığın tercih–zorunluluk faktörü, ailenin çocuğun tek başınalığına karşı tutumu, tek başına geçirilen süre ve ne kadar tek başınalığın tercih edildiği olduğu görülmektedir. Ortalama düzeyde verimliliği etkileyen faktörler olaraksa, anne babaların alışkanlıkları (aile kültürü), anne babanın çocuğun tek başınalık yaşantısıyla ilgilenip ilgilenmemesi, çocuğun tek başına olma sırasında aynı ya da farklı etkinlikleri yapması, utanma değişkeni ortaya çıkmıştır. En düşük düzeyde etkileyen ya da etkisiz faktörler olaraksa yukarıda belirtildiği gibi cinsiyet ve sınıf değişkenleri ortaya çıkmıştır.

Analiz sonucunda elde edilen bir diğer bulgu da aile ile kurulan ilişkiden daha çok arkadaş ilişkilerinin yapısının ve sağlıklılığının tek başına olmanın yapısı ve sağlıklılığı ile ilişkili bulunmasıdır. İki değişken de tek başına olmanın yapısıyla farklı yönlerden ilişkili bulunsa da daha yüksek düzeyde arkadaş ilişkileri ön plandadır. Son olaraksa, hayaller kurmak için tek başına zaman geçirme değişkeninin iki faktörde de yeterli faktör yüküne sahip olmadığı, merkeze çok yakın konumlandığı görülmüştür. Bu durum tek başına olmayı verimli ya da verimsiz yaşayan kişilerin ortak şekilde hayaller kurarak bu yaşantıyı yaşayabileceğini göstermektedir. Hayaller kurmak için tek başına zaman geçirme durumu birinci çeyrekte yer alsa da, yorumlama kısmında etkisinin bu boyutta yer alan diğer değişkenlere göre daha düşük olduğu göz önünde bulundurulmalıdır.

Nicel Bulguların Yorumlanması

Araştırmanın nicel bulguları çocuklarda tek başına zaman geçirme olgusunun kalitesine farklı düzeylerde etki eden birçok değişkeni ortaya koymuştur. Bunun öncesinde ise, nicel bulgular sonucunda öncelikle çocukların tek başına olma yaşantılarını daha yüksek oranda olumlu duygularla ve motivasyonlarla yaşadıkları bulunmuştur. Bu bulgu alanyazında belirtilen tek başına olmanın çocuklarda yalnızlıktan farklı bir yapıyı belirttiğini doğrulamıştır. Yalnızlıktan farklı olarak tek başına olma durumunda çocuklar daha çok olumlu duygular hissetmekte (özgürlük, rahatlama, mutluluk gibi) bu yaşantıyı kendilerini keşfetme ve zenginleştirme adına kullanmaktadırlar (Chan, 2016; Galanaki, 2005). Araştırmanın nicel bulguları da bu bilgileri desteklemiştir. Fakat alanyazında vurgulanan bir diğer nokta, geç çocukluk ve erken ergenlik dönemlerde tek başınalığın daha problemlili bir yapıya dönüşebildiğidir. Bu dönemde artan sosyal baskılar, arkadaşlık ilişkileri kurmanın gelişim açısından önemi, yeterli özerk olma ve ayrışma durumunun kazanılmamasından dolayı tek başınalık daha olumsuz yaşanabilmektedir (Coplan vd., 2019b). Diğer çalışmalarda ortaya çıkan bu durumun genel olarak bu çalışmada ortaya çıkmamasının önemli bir nedeni çalışmaya katılan çocukların arkadaş ve aile ilişkilerinin genelde sağlıklı olması olabilir. Katılımcıların çoğunluğu annesiyle (%72.6) ve babasıyla (%62.2) kurduğu ilişkileri sıcak ve samimi, geçirdikleri zamanı kaliteli (anneyle geçirilen zamanı kaliteli ve eğlenceli görenlerin oranı %89.2, babayla geçirilen zamanı kaliteli ve eğlenceli görenlerin oranı %81.9) yaşamaktadır. Ayrıca katılımcıların büyük çoğunluğu içten ve samimi arkadaş ilişkilerine sahip olup (%86.7), daha az katılımcı soğuk-mesafeli (%5.9) ve kaba, rahatsız edici (%7.4) ilişkilere sahip olduğunu düşünmektedir. Dolayısıyla arkadaş ve aile ilişkileri olarak daha sıklıkla sağlıklı ilişkilere sahip çocuklar tek başına olma sırasında daha olumsuz yerine olumlu duyguları hissedebilirler. Bu çocuklar tek başına olmayı sağlıklı arkadaş ya da aile ilişkileri sonucunda zorunluluktan değil, daha çok kendi tercihleriyle yaşıyor olabilirler. Nitekim araştırmaya katılanların %89.7'si tek başına olmayı kendi tercihi sonucunda yaşadığını belirtmiştir. Bütün bu faktörlerin birleşmesi sonucunda tek başına olma çocuklar için daha işlevsel olarak ortaya çıkmış olabilir.

Tek başına olmanın çocuklarda yapısını ve verimliliğini etkileyen değişkenlere bakıldığında, öncelikle dikkat çeken tek başına olmanın hangi motivasyonlarla yaşandığıdır. Tek başına olmayı olumlu motivasyonlarla (rahatlamak, odaklanmak, kendini zenginleştirmek, kendinin farklı yönlerini tanımak, keyifli vakit geçirmek,

hayaller kurmak için) yaşayanların, olumsuz motivasyonlarla (etrafında kimse olmadığı için, arkadaşlarının yanında utandığı ve kaygılandığı için, arkadaşları tarafından dışlandığı için, yapacak bir şey bulamadığı için) yaşayanlara göre bu yaşantı sırasında daha mutlu ve olumlu zaman geçirdiği bulunmuştur. Bu bulgu alanyazın tarafından da desteklenmektedir. Borg ve Willoughby (2022a) da çalışmaları sonucunda geç çocukluk ve erken ergenlik döneminde tek başına olmanın altındaki motivasyonun bu yaşantının verimliliğini etkilediğini bulmuştur. Tek başınalığı olumlu motivasyonlarla yaşayanlar, bu yaşantıyı olumsuz nedenlerle yaşayanlara (sosyal dışlanma, sosyal kaçınma gibi) göre daha verimli ve kaliteli yaşamaktadır. Olumlu motivasyonlarla yaşanan tek başınalık düşük depresif semptomlar, yüksek arkadaş kalitesi ve yüksek öz saygı ile ilişkili bulunmuştur. Olumsuz motivasyonlarla yaşanan tek başınalık ise yüksek düzeyde depresif semptomlarla, yüksek sosyal kaygı düzeyiyle, yüksek akran zorbalığıyla, düşük öz saygı ve düşük arkadaş kalitesi ile ilişkili bulunmuştur (Borg ve Willoughby, 2022a). Çocuklarda ve ergenlerde içsel motivasyonlarla yaşanan tek başınalığın onların kişisel farkındalıklarını ve kendilerini keşfetmelerini arttırdığı ortaya konulmuştur (Cleveland, 2020; Coplan, Hipson ve Bowker, 2021b). Diğer çalışmalarda ve bu çalışmada da ortaya konulan bu durumun açıklaması olarak; olumlu nedenlerle kendi başına zaman geçirenlerin çok büyük oranda bu yaşantının kendi tercihi sonucunda oluşması ve olumlu duygular hissetmesi, diğerlerinin ise olumsuz sebepli olması sebebiyle zorunluluktan tek başına kalması ve bu yaşantı sırasında diğer sorunlarını düşünüyor olması ya da bunlardan etkilenmesi ön planda olabilir. Bunun sonucunda da daha sıklıkla yalnızlık, can sıkıntısı, korku ve kaygı duygularını yaşamaktadırlar.

Nicel bulgulardan ortaya çıkan tek başına olmanın kalitesini etkileyen önemli bir unsurun da arkadaş ilişkileri olduğu görülmüştür. Arkadaşlarıyla ilişkileri soğuk ve mesafeli olanlar, arkadaşları tarafından dışlanan ve kaba davranılan çocuklar tek başına olmayı daha yüksek düzeyde problemlili şekilde yaşamaktadır. Bu bulgu da diğer araştırmalar tarafından desteklenmektedir. Arkadaş ilişkileri problemlili, diğerleri tarafından dışlanan ve diğerleri tarafından zorbalığa uğrayan çocuklar giderek daha çok sosyal kaygı içine düşmekte ve tek başına olma durumlarını daha sağlıksız yaşamaktadırlar (Daly ve Willoughby, 2020; Ladd vd., 2019). Çocuğun arkadaş ilişkilerinin kalitesinin tek başına olma geçirdiği zamanların kalitesiyle ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Wethington ve Pillemer, 2014). Arkadaş ilişkilerinde problem yaşayan ve zorbalığa uğrayanların tek başına olma sırasında duygusal güçlükleri daha sıklıkla yaşadıkları bulunmuştur (Morneau-Vaillancourt vd., 2021). Sonuç olarak bu

araştırmada ortaya çıkan bulgu alanyazındaki güncel çalışmalarla da desteklenmektedir. Bu durumun olası açıklamasında arkadaşları tarafından dışlanan, zorbalığa uğrayan ya da ihmal edilen çocuklar kendi istekleri sebebiyle değil, zorunluluktan tek başına zaman geçiriyor olabilirler. Ayrıca tek başına geçirdikleri süre dışsal sebeplerle geçirmek istedikleri sürenin üstüne çıkıyor olabilir. Bu durumlarda da tek başına olma bu çocuklar için problemli bir yaşantıya dönüşüyor olabilir. Arkadaş ilişkilerinin yapısının aile ilişkilerinden daha fazla tek başınalığın yapısı ve sağlıklılığıyla ilişkili bulunmasının olası açıklamasında ise, bu dönemdeki çocuklar için aileden daha ziyade arkadaş ilişkilerinin ön plana çıkması etkili olabilir. Alanyazındaki geç çocukluk ve ergenliğin başlangıcıyla arkadaş ilişkilerinin çocuklar için daha öncelikli duruma geldiği belirtilmektedir (Rubin, Coplan, Chen, Buskirk ve Wojslawowicz, 2005). Bu dönemde özellikle arkadaş ilişkilerinin kalitesi ya da problemli yapısının tek başına olmayı etkilediği bulgulanmıştır (Ladd vd., 2019; Molinari vd., 2020). Bu çalışmada da alanyazına paralel olarak arkadaş ilişkilerinin sağlıklılığının tek başına olma deneyimi üzerinde önemli rol oynadığı görülmüştür.

Nicel bulgular arkadaş ilişkilerinin yanında aile ilişkilerinin de çocukların tek başına olmayı yaşama şekliyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Anne ve babasıyla sıcak ve ilgili ilişkilere sahip, onlarla geçirdiği zamanı kaliteli ve eğlenceli gören çocuklar tek başına olmayı daha verimli boyutlarda yaşamaya eğilimlidir. Aksine anne babasıyla ilişkisi problemli (soğuk, mesafeli, aşırı kontrol odaklı, tutarsız) olan çocuklar genellikle tek başına olmanın olumsuz motivasyonlarına ve boyutlarına daha yakındır. Ek olarak, çocukları tek başına zaman geçirmek istediğinde, bu isteğe genelde izin veren saygı duyan ailelerin çocuklarının; çocuklarına güvenmedikleri, beraber zaman geçirmek istedikleri ya da bu süreçte tedirgin olmaları sebepleriyle genelde izin vermeyenlere göre tek başına olmayı daha olumlu yaşamaya eğilimli oldukları görülmüştür. Bu bulgu da çocukla aile arasında kurulan bağın güven ve açıklığa dayanmasının önemini ortaya koymuştur. Çocuk ve aile ilişkilerinin tek başınalık açısından önemi alanyazında da belirtilmiştir. Genelde bağlanma durumu üzerinden bu durum ele alınmıştır. Güvenli bağlanma stili geliştirmiş çocukların korkulu ve kaygılı bağlanmaya göre tek başınalık durumunu daha işlevsel şekilde ele alabildiği ve bu yaşantıdan kendi gelişimi için daha çok fayda sağlayabildiği belirtilmektedir (Detrixhe vd., 2014; Williams, 2017). Aileyle kurulan ilişkinin ihmalkâr ya da aşırı boğucu bir ilişkiden ziyade, güvenli ve yeterince sıcak bir ilişki olması çocuğun güvenli bir şekilde tek başına kalabilmesi ve devamında kendini keşfedip bireyleşmesi için önemlidir (Winnicott, 1958; 1963). Bu çalışmada da bu teorik

bilgiler desteklenmiştir. Bulgunun olası açıklamasına bakıldığında ise, ailesiyle sıcak ve yeterli ilişkilere sahip çocukların tek başına olma sırasında bir kaygı ya da korku hissetmemesi etkili olabilir. Bu çocuklar ailelerinin desteğinin ve ilgisinin yeterli düzeyde ve gerektiğinde yanlarında olduğunu bilebilirler. Dolayısıyla tek başına olma sırasında kaygı yerine daha rahatlamış ve kendilerini özgür hissedebilirler. Aksi durumda ise, çocuk anne baba ihmalkârlığından ya da ilişki problemlerinden istemediği halde tek başına uzun zaman geçiriyor olabilir. Benzer bir şekilde bu çocuklar tek başına olma sırasında ailelerinin desteği konusunda şüpheye düşebilirler, bu da onların kaygı ve korku yaşamasına sebep olabilir. Ayrıca aileleri çocuklarının tek başına zaman geçirmesine yeterince izin vermediğinde, bu konuda onlara güvenmediklerinde ya da aşırı kontrolcü yapıda olduklarında çocuklar tek başına olmalarını daha kaygılı ve olumsuz yaşayabilir. Nitekim nicel bulgular sonucunda, ailesi tek başına zaman geçirmesine izin vermeyen, bu konuda onlara güvenmeyen ya da tedirgin olan çocukların tek başına olmayı daha çok olumsuz motivasyonlarla yaşamaya eğilimli oldukları bulunmuştur.

Aileyle olan ilişkilerin yanında çocukların tek başına olma verimliliğini etkileyen bir diğer durum olarak aile kültürü ve model olma ortaya çıkmıştır. Bulgular sonucunda, anne ve babaları boş zamanlarında aynı şeyleri yapan (televizyon ya da telefon başında zaman geçiren) çocukların kendilerinin de tek başına olma sırasında genellikle aynı şeyleri yaptığı (bilgisayar ya da telefonla) ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda bu çocukların anne babası boş zamanlarında farklı hobileriyle ilgilenen (kitap okuyarak, müzik dinleyerek, kendi işlerini yaparak vb.) çocuklara göre tek başına olmayı daha olumsuz motivasyonlarla yaşamaya eğilimli olduğu bulunmuştur. Ayrıca ailede anne baba çocuğunun tek başına geçirdiği zamanı verimli geçirmesi konusunda onunla konuşuyorsa, bu ailelerdeki çocukların, ailesi kendisinin tek başına geçirdiği zamanla ilgilenmeyenlere göre aile ilişkilerinin daha sağlıklı olduğu ve tek başınalığın olumlu tarafını yaşamaya daha yakın oldukları bulunmuştur. Anne babanın tek başına zamanlarında neler yaptığı ve bu zamanı nasıl anlamlandırdığı, aynı şekilde bu konuda çocuğuyla ilgilenip ilgilenmemesi o ailenin kültürünü ve anne babanın model olma tarzını ortaya koymaktadır. Aile ilişkileri ve özellikle çocukla kurulan bağın tek başına olmanın kalitesi üzerinde etkili olduğu alanyazında vurgulansa da (Winnicott, 1958; 1963), aile kültürü ve alışkanlıkları daha önce ele alınmamıştır. Bu değişken tek başına olmanın verimini etkileyen özgün bir yön olarak bu çalışmada ortaya konulmuştur. Bu şekilde nitel bulgularla tek başına olmanın verimliliğini etkileyen faktörlerden aile kültürü faktörü nicel bulgularla doğrulanmıştır.

Çocukların tek başına olma verimliliğiyle ilişkili bir diğer faktörün çocukların tek başına olma sırasında yaptıkları etkinliklerin çeşitliliği–aynılığı olduğu ortaya konulmuştur. Tek başına olma sırasında farklı hobileriyle (resim yapma, piyano çalma, kitap okuma, legolarla oynama, bisiklet sürme gibi) zaman geçiren çocukların, genelde aynı şeyleri yapan (bilgisayar ya da telefonla zaman geçiren) çocuklara göre tek başına olmanın olmanın olumlu boyutlarını yaşamaya daha eğilimli olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda bu süreçte farklı hobilerle zaman geçiren çocukların aile ilişkileri de geçirmeyenlere göre daha sağlıklı bulunmuştur. Tek başına olmanın verimliliğini etkileyen bu faktöre de alanyazında daha önce denk gelinmemiştir, bu çalışmada ortaya çıkan özgün bir faktördür. Farklı hobilere sahip olma–olmama ve bunları tek başına olma sürecinde gerçekleştirme değişkeni nitel bulgular aracılığıyla elde edilmiş, nicel bulgular da bu değişkenin çocuklarda tek başınalığın kalitesi konusunda önemli bir değişken olduğunu doğrulamıştır.

Araştırma sonucunda elde edilen bir başka bulgu zorunluluk, tercih durumunun tek başına olma yaşantısının verimliliğini etkilemesidir. Tek başına olmayı kendi tercihiyle yaşayanların, zorunluluktan–dışsal faktörlerle tek başına zaman geçirenlere göre bu yaşantıyı daha çok olumlu duygularla ve motivasyonlarla yaşadıkları bulunmuştur. Bu bulgu alanyazında da kendisine yer bulmaktadır. Tek başına olma kişinin kendi seçimi sonucunda yaşandığında stres düzeyini düşürmekte, duygu düzenleme becesini yükseltmektedir (Nguyen vd., 2018). Ayrıca tercihle yaşanan tek başınalık doyum verici, keyifli bir yaşantıya dönüşmekte, kişinin sonrasındaki arkadaş ilişkilerinin kalitesini de arttırmaktadır (Manusov, 2020; Mor vd., 2020). Tek başına olunan zamanın seçimle mi yoksa zorunlulukla mı geçirildiği onun psikolojik problemlerle ilişkisinde etkili bulunmuştur (Thomas ve Azmitia, 2019). Görüldüğü üzere, alanyazında birçok araştırma zorunluluk, tercih faktörünün tek başınalığın kalitesi üzerinde etkili olduğunu belirtmektedir. Bu çalışmada desteklenen bu durumun olası açıklanmasında ise, zorunluluktan tek başına zaman geçirmenin beraberinde olumsuz duyguları getirmesi etkili olabilir. Zorunluluk durumunda gönülsüz bir şekilde tek başına kalan çocuklar istemedikleri halde bu yaşantıyı uzun sürelerce yaşıyor olabilirler. Tersini durumda da, kendi tercihiyle yaşama durumunda çocuklar kendi sürelerini ayarlayabilirler ve istedikleri zaman bu yaşantılarını sonlandırıp diğerleriyle iletişime geçebilirler. Bu durum da daha sağlıklı tek başınalık yaşantısını beraberinde getirebilir.

Nicel bulgular sonucunda tek başına geçirilen sürenin de bu yaşantının verimliliği üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Çocuklarda düşük ve orta düzeyde tek başına olmayı

yaşamının ve tercih etmenin tek başına olmayı daha olumlu yaşama ile ilişkili bulunurken, yüksek düzeyde tek başına zaman geçirmenin ve yüksek düzeyde tek başınalığı tercih etmenin bu yaşantının olumsuz yanıyla daha çok ilişkili olduğu görülmüştür. Tek başına uzun zaman geçiren çocukların diğerleriyle ilişkisinde (özellikle aile ilişkilerinde) sorunlar yaşama eğiliminde olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bulgu alanyazın tarafından da desteklenmektedir. Orta ve geç çocukluk döneminde çok uzun tek başına zaman geçirmenin akıl sağlığı sorunlarına ve arkadaş ilişkisi bozulmalarına yol açtığı ortaya konulmuştur. Bu dönemlerde aşırı ve kronik düzeyde tek başınalık zamanları yaşayanların yetişkinlik dönemlerinde psikolojik uyumsuzluk yaşamaya daha eğilimli olabileceği ifade edilmiştir (Morneau-Vaillancourt vd., baskıda). Yüksek düzeyde tek başına zaman geçirmek çocuklarda olumsuz tek başına olma ile sosyal kaygıyla ve başka problemlerle ilişkili bulunmuştur (Borg ve Willoughby, 2022a). Bu çalışmada da alanyazındaki bulgular desteklenmiştir. Bu durumun olası açıklamasında ise, beliren yetişkinlik ve yetişkinlik dönemlerindeki gibi (Larson, 1990; Nance ve Meys, 2013) çocuklarda da orta düzeyde tek başına olma onlar için faydalı bir sürece dönüşüyor olabilir. Bu sürenin çok yüksek saatlere ulaşması durumunda dışsal, olumsuz faktörler (dışlanma, utanma, ihmal edilme gibi) daha çok rol oynuyor olabilir. Çalışmada ayrıca tek başına olmayı yüksek düzeyde tercih edenlerin daha sıklıkla aile ilişkilerinde sorun yaşayan çocuklardan oluştuğu bulunmuştur. Yüksek düzeyde tek başına olmayı tercih etme, yüksek düzeyde tek başına olmayı yaşama gibi çocukları olumsuz tek başınalığa yaklaştırmaktadır. Bu durumun olası açıklamasında Endo ve diğerleri (2017) tarafından da ifade edilen durum etkili olabilir. Bu çocuklar diğerleri tarafından dışlansa ya da etrafında doyum verici ilişkiler olmasa dahi tek başına olmayı tercih sonucunda yaşadıkları şeklinde bir mantığa bürüme ve yanlış inanca sahip olabilirler. Aslında tek başına olmayı içsel sebeplerle değil, dışsal olumsuz faktörle yaşıyor olabilirler.

Çocuklarda tek başınalığın nasıl yaşandığını etkileyen bir başka faktörün de utangaçlık ve kaygı durumlarının varlığının olduğu bulunmuştur. Diğer çocukların yanında utanan ve kaygılanan çocukların tek başına olma sırasında kendisini daha yalnız, korkmuş ve kaygılı hissetme eğiliminde olan çocuklar olduğu ortaya konulmuştur. Ayrıca sınıfta söz almaya utanan ve çekinen öğrencilerin daha çok anne baba ilişkilerinde problemler yaşayan ve tek başına olmanın olumsuz yanına daha yakın çocuklar olduğu görülmüştür. Bu durum da alanyazında kendisine yer bulmuştur. Utangaçlık durumuyla pozitif ilişkili tek başınalık durumunun çocuklarda gelişim sorunlarıyla ilişkisi ortaya konulmuştur. Utangaçlık ile güçlü ilişkisi bulunması durumunda tek başına olma

yaşantısının daha yüksek düzeyde depresyon, kaygı ve duygu düzenleme güçlükleriyle daha düşük düzeyde öz saygıyla ilişkisi bulunmuştur (Wang vd., 2013). Benzer bir durum sosyal kaygı için de geçerlidir. Sosyal kaygının eşlik ettiği tek başına olma durumunun çocuklarda gelişim problemleri ve içselleştirilmiş sorunlar ile ilişkisi bulunmuştur. Kaygılı tek başına olma olarak da isimlendirilebilen bu durumda çocuklar tek başlıklarını olumsuz ve tedirgin yaşamaktadırlar (Gazelle ve Ladd, 2003; Hughes ve Coplan, 2018). Sosyal kaygının eşlik etmediği tek başlılığın çocuklar için sağlıklı, keyif veren ve gerekli bir yaşantı olduğu vurgulanmaktadır (Daly ve Willoughby, 2020). Alanyazında da ortaya konulan bu bulgunun olası açıklamasında ise, utanma ve sosyal kaygı durumlarında tek başlılığın süresinin dengesinin bozulması ve zorunluluk faktörünün devreye girmesi etkili olabilir. Diğerleriyle kaliteli ilişkiler kuramayan, diğerlerinden çekinen, utanan ve sosyal ortamlarda kaygılanan çocuklar istemeden ve uzun sürelerce tek başına zaman geçiriyor olabilirler. Bu durum da arkadaş ilişkilerinin gelişim açısından son derece kritik öneme sahip olduğu bu dönemde çocukların tek başına olma yaşantısının verimliliğini azaltıyor olabilir.

Çocuklarda tek başına olma durumuyla yaşam doyumunu arasındaki ilişkisine odaklanıldığında öncelikle bu iki değişken arasında negatif yönde manidar ilişki bulunmuştur ($r = -.14, p < .01$). İlişkinin zayıf düzeyde olduğu dikkati çekmektedir. Bu ilişkinin ortaya çıkmasında katılımcı sayısının da etkili olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Yaşam doyumuyla tek başına olmayı tercih etmenin iki boyutlu düzlemde ilişkisine bakıldığında, düşük düzeyde tek başına olmayı tercih edenlerin yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahip olma, orta düzeyde tek başlılığı tercih edenlerin orta düzeyde yaşam doyumuna sahip olma, yüksek düzeyde tek başına olmayı tercih edenlerinse düşük düzeyde yaşam doyumuna sahip olma eğiliminde oldukları bulunmuştur. Bu bulgunun alanyazındaki diğer bulguları ve kuramsal içeriği desteklediği görülmektedir. Yaşam doyumunu özelinde olmasa da, araştırmalar yüksek düzeyde tek başına olmanın çocuklarda problemleri sonuçlar doğurduğunu göstermiştir (Borg ve Willoughby, 2022a). Orta düzeyde tek başına zaman geçirme birey için daha sağlıklı bulunmuştur (Larson, 1990). Bu araştırmada da orta düzeyde tek başına olmayı tercih edenlerin orta düzeyde yaşam doyumuna sahip olma eğilimi alanyazını desteklemektedir. Bununla birlikte, beliren yetişkinlikte bulunan tek başına olmayı tercih etmeyle yaşam doyumunu arasındaki pozitif ilişkinin (Öz Soysal ve Bakalım, 2021) burada ortaya çıkmamasının muhtemel açıklamasında katılımcı grubunun yaşam dönemi etkili olabilir. Araştırmalar geç çocukluk ve erken ergenlik döneminde artan sosyal baskı, arkadaş

ilişkilerinin öncelikte olması ve tam olarak aileden ayrılıp bireyselleşmenin kazanılmaması sebebiyle bu dönemde tek başına olmanın geç ergenlik ve erken çocukluğa göre daha olumsuz deneyimlendiğini belirtmektedir (Coplan vd., 2019b). Tek başınalığın bu dönemde diğer yaşam dönemlerine göre nispeten daha verimsiz yaşanması aradaki düşük düzeydeki negatif ilişkide etkili olabilir. Başka araştırmalarda bu dönemdeki çocukların tek başına olmayı tercih etmesi durumunda arkadaşları tarafından daha çok dışlandıklarını ortaya konulmuştur (Ren ve Evans, 2020). Ayrıca bu dönemdeki kişilerin arkadaşları tarafından reddedilme kaygısıyla tek başınalık durumunu olumsuz bir yaşantı olarak algıladıkları ve daha verimsiz tecrübe ettikleri bulunmuştur (Molinari vd., 2020). Çocukların tek başına olmayı tercih etmesi durumunda yaşadıkları bu kaygı ve sonucunda dışlanmaya maruz kalabilmesi de tek başına olma ve yaşam doyumu arasında bulunan ilişkide etkili olabilir.

Sonuç olarak bakıldığında, nicel bulgular sonucunda tek başına olmanın verimliliğini etkileyen faktörler daha net şekilde ortaya çıkmıştır. Bu dönemde tek başına olmanın yapısını etkileyen birçok faktörün bulunduğu dikkati çekmektedir. Bu faktörler farklı düzeylerde tek başınalığa etki etmektedir.

Nitel ve Nicel Bulguların Birlikte Yorumlanması

Araştırma sonucunda nitel ve nicel bulguların birbirini desteklediği ve tamamladığı ortaya çıkmıştır. Nitel bulgular sonucunda bu dönemdeki çocukların yalnızlıktan farklı olarak tek başına olma durumunu daha çok olumlu boyutlarda deneyimledikleri ortaya konulmuştur. Nicel boyutta yapılan çoklu uyum analizi sonucunda elde edilen saçılım grafiğinde de katılımcıların çoğunlukla olumlu tek başına olma çeyreklerinde yer aldıkları bulunmuştur. Bu bulgular alanyazında belirtilen, tek başına olmanın çocuklarda yalnızlıktan farklı ve daha olumlu bir yapı olduğu teorisini (Galanaki, 2004) desteklemektedir.

Nitel boyut sonucunda çocuklarda tek başına olmanın verimliliğini etkileyen faktörler olarak; tek başına geçirilen süre, gönüllülük–zorunluluk/olumsuz kaynaklı tek başınalık durumu, farklı hobiler ya da imkânlar, arkadaş ilişkilerinin kalitesi ve dışlanma, gelişim dönemi/diğer görevler, model olma ve aile kültürü değişkenleri ortaya çıkmıştır. Bu değişkenlerin etkisi nicel bulgular tarafından da desteklenmiştir. Nitel görüşmeler sonucunda, tek başına olmayı istenilenden fazla düzeyde tercih etme durumunda bu yaşantının can sıkıntısı ve yalnızlık duygularını beraberinde getirdiği görülmüştür. Nicel

bulgular da günde çok uzun süre tek başına zaman geçiren çocukların genellikle düşük yaşam doyumuna sahip oldukları ve ebeveynleriyle ilişkilerinde problemler yaşamaya eğilimli oldukları bulunmuştur. Bu bakımdan araştırmanın nitel ve nicel bulguları alanyazında yer alan yüksek düzeyde tek başına olmanın verimsiz bir yaşantıya dönüşmesi bulgusunu (Borg ve Willoughby, 2022a) desteklemiştir.

Nitel bulgular sonucunda zorunluluk–tercih durumunun çocukların tek başına olma yaşantısının yapısını etkilediği, tercihle tek başına olan çocukların bu süreci daha olumlu yaşadıkları bulunmuştur. Utanma ya da dışlanma gibi problemlerle ya da zorunluluk durumlarında çocukların tek başına geçirdiği zaman verimsizleşmektedir. Nicel bulgular da bu faktörde nitel bulguları desteklemiştir. Kendi tercihiyle tek başına olma durumunu yaşayan çocukların olumlu boyutlarda bu yaşantıyı yaşamaya eğilimli olduğu görülürken, zorunlu ve problemlerle (utanma, sosyal kaygı, dışlanma) tek başınalık yaşayanlar genellikle olumsuz duygularla ve motivasyonlarla bu süreci geçirmektedirler. Çocukların kendi tercihiyle yaşadıkları tek başınalık sürecinin daha faydalı ve olumlu bir süreç olduğu bulgusu ve teorisi (Manusov, 2020), nitel ve nicel bulgularla da desteklenmiştir.

Nitel boyutta yürütülen görüşmelerin analizi sonucunda tek başına olmanın verimliliğini etkileyen bir diğer bir faktör olarak farklı hobilere sahip olma–olmama değişkeni dikkati çekmiştir. Tek başınalık esnasında farklı hobilere sahip olan ve bunlar arasında geçiş yapabilen çocukların, hep aynı şeyleri yaparak tek başına zaman geçirenlere göre tek başına olmayı gelişimleri adına daha işlevsel geçirdikleri bulunmuştur. Nicel bulgular da bu durumu desteklemiştir. Nicel bulgular da tek başına olma sırasında farklı şeyler yapanların daha sıklıkla bu yaşantının olumlu yanına daha yakın olduğu ve olumlu aile ilişkilerine sahip oldukları, aynı şeyleri yapanlarınsa problemlerle tek başına olma motivasyonlarına ve aile ilişkilerine eğilimli oldukları bulunmuştur. Tek başına olmanın verimliliğiyle ilişkili bu faktöre daha öncesinde alanyazında rastlanmamıştır. Bu çalışmada ortaya çıkan özgün bir yapı olarak dikkati çekmektedir. Bu nedenle kültürel ve sosyoekonomik öğeler burada rol oynuyor olabilir. Özellikle çocukların farklı hobilere ulaşma adına ailelerinin sosyoekonomik durumları burada bir fark oluşturuyor olabilir.

Nitel bulgular da çocukların tek başına olma durumundan faydalanıp faydalanamayla ilişkili bir değişken olarak gelişim dönemi ve diğer görevlerin varlığı ortaya çıkmıştır. Genellikle ortaokul döneminin sonlarına doğru tek başına olma yaşantısının çocuklar için daha çok tercih edilip daha verimli yaşanabildiği ortaya

çıkmiştir. Fakat görüşmelerde bu duruma istisna olan katılımcılar da yer almıştır (örn. Katılımcı A., beşinci sınıftadır ve tek başına olma yaşantısını çoğunlukla keyifli ve kendi gelişimi için yaşayabilmektedir). Nicel bulgular da ise gelişim dönemi manidar bir değişken olarak ortaya çıkmamıştır. Burada sınıf değişkeni üzerinden nicel bulgular yorumlanmıştır. Sınıf değişkenine göre çocukların manidar oranda tek başınalık boyutlarına dağılmadığı görülmüştür. Bu durumun ortaya çıkmasında yaş aralığının dar olması etkili olmuş olabilir. Erken çocukluk, orta çocukluk ve geç ergenlik döneminde yapılacak nicel bir çalışma sonucunda gelişim dönemi faktörü daha net şekilde ortaya konulabilir.

Nitel boyut sonucunda çocukların arkadaşları ve aileleriyle kurduğu ilişkilerin kalitesinin de tek başına olma durumunun işlevselliğini etkilediği görülmüştür. Arkadaşlarıyla samimi ve sağlıklı iletişime sahip, dışlanma ya da zorbalık yaşamayan çocukların tek başına olma sırasında daha çok kendilerini zenginleştirdikleri ve kendilerini mutlu hissettikleri ortaya çıkmıştır. Ters durum ise, arkadaşlarıyla ilişkisi problemlili olan, dışlanma ve zorbalığa maruz kalan katılımcıların tek başına olma sırasında daha çok yalnızlık ve can sıkıntısı hissettikleri bulunmuştur. Ayrıca aile ilişkilerinden düşük doyum sağlayan çocukların daha sağlıklı ve sıcak aile bağlarına sahip çocuklara göre tek başına olma sırasında daha sıklıkla can sıkıntısı gibi olumsuz hisler yaşadıkları ortaya çıkmıştır. Nicel bulgular da bu durumu desteklemiştir. Nicel bulgular sonucunda, arkadaşlarıyla samimi ilişkilere sahip olan, dışlanma ve kötü muameleye maruz kalmayan çocukların tek başına olmayı daha çok olumlu motivasyonlarla ve kendilerine bir şeyler katmak için yaşadıkları, bu yaşantı sırasında kendilerini daha sıklıkla özgür ve rahatlayıp yenilenmiş hissettikleri bulunmuştur. Ters şekilde, arkadaşları tarafından dışlandığı ve onlar tarafından kaba davranıldığını düşünen çocukların daha çok tek başına olmayı verimsiz yaşamaya ve bu yaşantı sırasında kendilerini yalnız, canı sıkılmış, korku ve kaygılı hissetmeye eğilimli oldukları ortaya çıkmıştır. Aile ilişkilerinin önemi bağlamında da, nicel bulgular nitel bulguları desteklemiştir. Ailesiyle kurduğu ilişkilerin problemlili olması durumunda çocukların yüksek düzeyde tek başına olmaya ve bu zamanı olumsuz motivasyonlarla deneyimlemeye daha yakın oldukları görülmüştür. Diğer yandan aile ilişkileri sağlıklı, sıcak ve yeterli ilişkiye sahip olduğunu düşünen çocukların tek başına olmayı da daha olumlu deneyimlemeye eğilimli oldukları bulunmuştur. Bunun dışında, ailesi tek başına zaman geçirmek istediğinde buna izin veren ve saygı gösteren ailelerin çocuklarının; çocuklarına güvenmedikleri, beraber zaman geçirmek istedikleri ya da çocukları tek

başına zaman geçirdiğinde tedirgin oldukları için izin vermeyenlere göre bu zamanı daha işlevsel yaşamaya yakın oldukları görülmüştür. Bu durum da nitel bulgularda bulunan bir noktanın doğrulanmasıdır. Nitel bulgularda da tek başına olma konusunda çocuğunun bu zamanına daha az izin veren ve çocuğunun bu zamanı verimli geçirmesi konusunda ona güvenmeyen ailelerin çocuklarının bu zaman içerisinde daha kaygılı ve korkulu zaman geçirdikleri ortaya çıkmıştır. Bakıldığında, nitel ve nicel bulguların aile ve çocuk arasındaki bağın güven ve açıklığa dayanmasının önemini ortak şekilde bulguladığı görülmüştür. Alanyazında da bu dönemde diğerleriyle kurulan ilişkilerin sağlıklılık düzeyinin çocuklarda tek başına olma değişkeni üzerinde etkiye sahip olduğu belirtilmiştir (Daly ve Willoughby, 2020). Nitel ve nicel çalışma sonuçlarının alanyazını desteklediği bulgulanmıştır.

Nitel bulgulardan elde edilen bir diğer bulgu, aile kültürü ve model olmanın çocukların tek başınalık deneyiminin verimini etkilediğidir. Ailesi tek başına zaman geçirdiğinde bu süreyi işlevsel ve kendi gelişimi için kullanmaya gayret eden çocukların kendisi de tek başına zaman geçirdiğinde bu zamanı daha sıklıkla kendi gelişimi için ve olumlu duygularla yaşamaktadır. Fakat anne ve babası tek başına zamanlarında genelde aynı şeyleri yapanların (televizyon ya da telefonla zaman geçirenlerin) çocuklarının da tek başına olma sırasında genelde bilgisayar ya da telefon başında zaman geçirdikleri ve tek başınalıklarında daha çok can sıkıntısı duygusu yaşadıkları görülmüştür. Aynı zamanda çocuğunun tek başına geçirdiği zamanı verimli geçirmesi için onunla konuşmayan, bu zamanı nasıl geçirdiğiyle çok ilgilenmeyen ailelerin çocuklarının bu süreyi daha işlevsiz geçirebildiği bulunmuştur. Nicel boyutta elde edilen bulgular da nitel sonuçları desteklemiştir. Anne ve babası boş zamanlarında farklı hobileriyle uğraşan çocukların kendilerinin de tek başına zamanlarında genelde farklı etkinlikler yaptıkları ve bu zamanı olumlu duygular ve motivasyonlarla geçirme eğiliminde oldukları bulunmuştur. Tersine şekilde, anne babaları boş zamanlarında genelde televizyon ya da telefon başında zaman geçiren çocukların kendilerinin de tek başına olduklarında genelde bilgisayar ya da telefonla uzun süre aynı şeyleri yaparak zaman geçirdikleri ve tek başına olmayı olumsuz motivasyonlarla yaşamaya daha yakın oldukları ortaya çıkmıştır. Ek olarak, nicel çalışmada da tek başınalığı verimli geçirme konusunda çocuklarıyla konuşan ailelerin çocuklarının daha sağlıklı aile ilişkilerine sahip olduğu ve tek başına olmayı olumlu tecrübelemeye daha eğilimli oldukları görülmüştür. Diğer yandan, tek başınalığı verimli geçirme konusunda çocuğuyla konuşmayan ve çocuğun bu geçirdiği zamanla yeterince ilgilenmeyen ailelerde çocukların daha yüksek düzeyde tek başına zaman

geçirdikleri fakat bu süreyi daha verimsiz yaşamaya yakın oldukları bulunmuştur. Alanyazında, bağlanma ve aile ilişkilerinin çocuğun tek başına olma verimliliğini etkilediği belirtilse de (Detrixhe vd., 2014), aile kültürü değişkeni bağlamında bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle aile kültürü ve model olma değişkeni bu çalışmada bulgularan, çocuğun tek başınalığının işlevselliğini etkileyen özgün bir değişken olarak dikkat çekmektedir.

Özet olarak bakıldığında, nitel bulgularda ortaya çıkan çoğu bulgunun nicel çalışma sonucunda desteklendiği ortaya çıkmıştır. Nicel ve nitel boyut ortak şekilde çocukların tek başına olma deneyiminin yalnızlıktan farklı daha olumlu bir yapı olduğunu ortaya koymakla birlikte, bu yapının işlevselliğinin çocuklarda birçok faktörden etkilenen karmaşık bir durum olduğu görülmüştür.



BÖLÜM 4

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın nitel ve nicel boyutlarında elde edilen bulgular ayrı ayrı sunulmuş devamında bütün bulguların sonucunda araştırmacılara, uygulayıcılara ve ebeveynlere yönelik önerilere yer verilmiştir.

Sonuçlar

Bu başlık altında araştırmanın nitel ve nicel boyutlarından elde edilen sonuçlar ayrı ayrı yer almaktadır.

Araştırmanın Nitel Boyutunun Sonuçları

Araştırma kapsamında yürütülen görüşmelerin sonucunda elde edilen bulguların özeti şu şekildedir:

1. Ortaokul dönemindeki çocukların tek başına zaman geçirmekten daha çok arkadaşları ve aileleriyle zaman geçirmeyi tercih ettikleri bulunmuştur.

2. Ortaokul dönemindeki çocukların tek başına olma deneyimlerini rahatlama-yenilenme, özgürlük, yaratıcılık, hoşça vakit geçirme (hobilerle ilgilenme), kendini zenginleştirme, konsantrasyon-planlama, yalnızlık, can sıkıntısı, korku ve hayal kurma boyutlarında yaşadıkları bulunmaktadır. Ayrıca çocukların tek başına olmayı daha sıklıkla ve yoğunlukla olumlu boyutlarda deneyimledikleri ortaya çıkmıştır.

3. Çocukların tek başına olma deneyiminin kalitesini etkileyen faktörler olarak; tek başına geçirilen süre, gönüllü-zorunlu/olumsuz kaynaklı tek başınalık durumu, farklı hobilere ya da imkânlara sahip olma-olmama, arkadaş ve aile ile iletişimin kalitesi, gelişim dönemi/diğer görevlerin varlığı, aile kültürü ve model olma ortaya çıkmıştır.

4. Ebeveynlerin kendi tek başına olma deneyimlerini kendini zenginleştirme, rahatlama-dinlenme, hoşça vakit geçirme, can sıkıntısı, geçmiş düşünme ve muhakeme, takıntılı düşünme boyutlarında yaşadıkları bulunmuştur. Ebeveynlerin tek başına olma yaşantılarını daha yoğun şekilde olumlu boyutlarda yaşadıkları ortaya çıkmıştır.

5. Ebeveynlerin çocuklarının tek başına olma yaşantılarını; kendini geliştirme–zenginleştirme zamanı, sorumluluk yükselten yaşantı, kontrol–eğitim altında olması gereken bir durum, gerekli–değerli bir zaman dilimi, zararlı–olumsuz bir yaşantı olarak anlamlandırdıkları bulunmuştur. En çok ise bu zamanın kontrol altında olması gereken ve gerekli bir zaman dilimi olarak anlamlandırmaları ön plana çıkmıştır.

6. Ebeveynlerin çocuğun tek başınalık deneyimlerine karşı tutumlarını etkileyen faktörler olarak ise; karşılıklı güven–güvensizlik, çocuğun yaptığı etkinliklerin çeşitliliği (etkinlik türü), çocuğun mizacına ve gelişim dönemine bakış açısı, çocukla kurulan ilişkinin kalitesi ve saydamlığı, tek başına geçirilen zamanın miktarı bulunmuştur.

7. Çocukların tek başına zaman geçirdikleri yerlerin genelde evleri ve odaları oldukları bulunmuştur. Aileler özellikle ortaokul döneminin başlangıcı ve ortalarında çocuklarının dışarıda tek başına zaman geçirmesine sıcak bakmamaktadır. Burada özellikle dış dünyaya karşı güvensizlik ve korkular ön plana çıkmaktadır. Ortaokul döneminin sonlarına yaklaştıkça ise aileler çocuklarının dışarıda da tek başına zaman geçirmesine daha toleranslı yaklaşmaktadır.

8. Çocuğun tek başına–diğerleriyle zaman geçirmesi tercihinde ailelerin yaklaşık yarısının bu ikisi arasındaki dengeye önem verdikleri, yarısının ise çocuklarının arkadaşları ya da aileleriyle zaman geçirmesine daha çok önem verdikleri bulunmuştur.

9. Covid–19 pandemisi sonucunda bazı ailelerde kişiler arası ilişkilerde sınırların ve tek başına zaman geçirebilme imkânının azaldığı bulunmuştur. Bazı ailelerde ise pandemi süreci diğerlerinden kendini geri çekmeye, uzaklaşmaya sebep olmuştur.

Araştırmanın Nicel Boyutunun Sonuçları

Çoklu uyum analizi sonucunda iki boyutlu düzlem ve düzlemin dört çeyrek parçası üzerinden farklı profiller elde edilmiştir. Bu profillerin ortaya koyduğu bulguların özeti şu şekildedir:

1. Birinci çeyreği genellikle tek başına olmayı olumlu şekilde yaşayan ve sağlıklı arkadaş ilişkilerine sahip çocukların oluşturduğu bulunmuştur. Bu çeyreğin ortaya çıkardığı profile göre; tek başınalığını kendine yeni şeyler katmak, kendinin farklı yönlerini keşfetmek, rahatlamak ve dinlenmek, keyifli vakit geçirmek, odaklanmak ve bir şeyler planlamak, hayaller kurmak motivasyonlarıyla deneyimleyen çocuklar; bu süreç sırasında genellikle özgürlük, kendisine yetme, rahatlama ve yenilenme duygularını yaşamaktadır. Bu katılımcılar genelde arkadaşları tarafından sevilen ve saygı duyulan,

arkadaşlarıyla samimi ve sıcak ilişkilere sahip olan çocuklardır. Aynı zamanda bu çocuklar tek başına olmayı kendi tercihleriyle yaşamaya eğilimlidirler. Bu profildekiler tek başına olmayı orta düzeyde tercih etme eğiliminde olup, orta düzeyde yaşam doyumuna sahiptirler.

2. İkinci çeyreği genellikle problemli aile ilişkilerine sahip ve tek başına olmayı verimsiz yaşamaya eğilimli çocukların oluşturduğu bulunmuştur. İkinci çeyreğin ortaya çıkardığı pforile göre; günde yüksek düzeyde tek başınalık yaşayanlar (6–8 saat ve 8 saat üzeri), boş zamanlarını tek başına geçirmek isteyenler ve tek başınalığı yüksek düzeyde tercih edenler; çoğunlukla yaşam doyumunu düşük, ebeveynleriyle geçirdiği zamanı kalitesiz olarak niteleyen, ebeveynleriyle ilişkileri soğuk, mesafeli; bir yandan da aşırı kontrolcü ve tutarsız olan katılımcılardır. Bu katılımcılar ayrıca tek başına zaman geçirmek istediklerinde ebeveynleri genellikle buna izin vermemektedir (çocuklarına güvenmedikleri ve tedirginlik yaşadıkları için). Ayrıca bu çocukların ebeveynleri çocuklarının tek başına geçirdiği zamanı nasıl yaşadıklarıyla ilgilenmeme eğilimindedir. Yine bu profildeki çocukların ebeveynleri boş zamanlarında genellikle aynı şeyleri (televizyon ya da telefonla) yapmaktadırlar. Bu çocukların kendileri de ebeveynleri gibi tek başınalıkları esnasında farklı şeylerle zaman geçirmek yerine aynı şeyleri (bilgisayar ya da telefonla oynamak) uzun süreler yaparak bu süreci yaşama eğilimindedir. Ayrıca, bu profile yer alan çocukların genellikle sınıfta söz alırken utanıp çekindiği bulunmuştur.

3. Üçüncü çeyrekte ortaya çıkan profile bakıldığında, burada çoğunlukla tek başına olmayı olumsuz boyutta deneyimleyen ve sağlıklı arkadaş ilişkilerine sahip çocukların yer aldığı ortaya çıkmıştır. Bu çeyreğe göre; etrafında kimse olmadığı, arkadaşlarının yanında utanıp kaygılandıkları, arkadaşları tarafından dışlandıkları, yapacak bir şey bulamadıkları için tek başına zaman geçirenler; bu süreç esnasında genellikle kendilerini yalnız, canı sıkılmış, korkmuş ve kaygılı hissetmektedir. Bu katılımcılar ayrıca tek başına olmayı kendi tercihiyle değil bir zorunluluktan dolayı yaşama eğilimindedir. Ek olarak, bu kişiler soğuk ve mesafeli arkadaş ilişkilerine sahip olup, onlar tarafından dışlandığını ve kaba davranıldığını düşünme eğilimindedir. Son olarak, bu profile yer alan çocukların anne babaları genellikle çocukları tek başına zaman geçirmek istediğinde buna izin vermeme ve beraber zaman geçirme isteğindedir.

4. Dördüncü çeyrekte ortaya çıkan profil incelendiğinde; bu çeyrekte sağlıklı aile ilişkileri ve kültürüne sahip, tek başına olmayı verimli yaşamaya eğilimli katılımcıların yer aldığı ortaya çıkmıştır. Çoğunlukla 5. ve 6. sınıf çocuklardan oluşan bu profildekiler

çoğunlukla günde iki saate kadar tek başınalık yaşamakta, tek başınalığı düşük düzeyde tercih etmekte, ilk tercih olarak ailesiyle zaman geçirmeyi istemektedir. Bu katılımcılar çoğunlukla tek başına olma esnasında farklı hobileriyle zaman geçirip, yüksek yaşam doyumuna sahip olma eğilimdedirler. Bu çocuklar ebeveynleriyle sıcak ve yakın bir ilişkiler içinde olup, onlarla beraber oldukları zamanları genellikle kaliteli ve eğlenceli olarak algılamaktadırlar. Bu kişilerin ebeveynleri çocukları tek başına zaman geçirmek isteğinde bulunduklarında çoğunlukla buna izin verme ve saygı duymaktadırlar. Son olarak, bu profilde yer alan çocukların ebeveynleri genellikle boş zamanlarında farklı etkinliklerle zaman geçirmektedir.

Öneriler

Bu çalışmanın nitel ve nicel boyutlarından elde edilen bulgular sonucunda çocukların tek başına olma yaşantısını verimli bir şekilde yaşayabilmesinin gelişimleri açısından önemi ortaya çıkmıştır. Bu doğrultuda uygulayıcılara, araştırmacılara ve ebeveynlere yönelik farklı öneriler aşağıda yer almaktadır.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Araştırmacılara yönelik öneriler maddeler şeklinde sunulmuştur.

1. Araştırma bulgularından ortaya çıkan önemli bulgu çocukluk ve ergenlik başlangıcı dönemlerinde tek başına olmanın karmaşık bir yapıda olmasıdır. Bu nedenle tek başına olmanın çocukluktan ergenliğe geçiş döneminde kalitesini ve verimini etkileyen daha birçok faktör olabilir. Bu faktörlerin daha fazla araştırılması; bir çocuğun neden tek başına zaman geçirirken bunu kendini geliştirmek ve zenginleştirmek için kullanırken, diğer çocuğun yalnızlık ve can sıkıntısı içerisinde kaldığını anlamak açısından kıymetlidir.

2. Bu çalışmada tek başına olma konusu özelinde anne baba, çocuk ve aile dinamikleri de araştırmaya dâhil edilmiştir. Anne baba-çocuk iletişiminin kalitesi ve saydamlığı, aradaki bağın güvene dayanıp dayanmaması gibi faktörlerin çocuğun tek başınalığını yaşama stilini biçimlendirdiği görülmüştür. Bununla beraber gelecekte anne-baba-çocuk ve aile dinamikleri ile tek başına olma deneyiminin ilişkisini daha ayrıntılı ortaya koyacak araştırmalar yürütülebilir.

3. Bu araştırma geç çocukluk ve erken ergenlik dönemindeki kişilerin tek başına olma deneyimini farklı yönlerden anlamaya odaklanmıştır. İlk ve orta çocukluk dönemi, orta ve geç ergenlik döneminde de tek başına olma deneyiminin yapısı ve özellikleri araştırılabilir. Türkiye’de bu yaş gruplarında tek başına olma üzerine çalışmanın bulunmaması sebebiyle gelecekte yürütülecek çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

4. Bu araştırma kesitsel araştırma şeklinde yürütülmüştür. Tek başına olma konusunda erken çocukluktan geç çocukluk dönemine ya da erken ergenlikten beliren yetişkinlik dönemine kadar kapsayıcı ve boylamsal çalışmalar yürütülebilir. Bu çalışmalar tek başına olma deneyiminin yaşa ve gelişimsel döneme göre değişimini açık bir şekilde ortaya koymak için son derece kıymetlidir.

5. Bu araştırma Ankara İlinin farklı merkez ilçelerinde yürütülmüştür. Tek başına olma deneyiminin kültürel ve bağlamsal öğelerden etkilenen yapısı göz önünde bulundurulduğunda farklı kültürlerde ya da gruplarda tek başına deneyiminin nasıl yaşandığına yönelik araştırmalara ihtiyaç vardır. Bu çalışmalar tek başına olmanın özel gruplarda ya da dezavantajlı gruplarda daha olumsuz ya da olumlu yaşanıp yaşanmadığını ortaya koyması açısından önemlidir.

Psikolojik Danışmanlar ve Eğitimcilere Yönelik Öneriler

Psikolojik danışmanlar ve eğitimcilere yönelik öneriler madde madde olarak aşağıda yer almaktadır.

1. Araştırma bulgularından çocukların tek başına olma yaşantısını farklı nedenlerle ve farklı şekillerde yaşadıkları ortaya çıkmıştır. Tek başına olma deneyimini daha verimli yaşayan çocukların özellikle okul ortamında da sağlıklı ilişkilere sahip oldukları ve aynı zamanda kendi sınırlarını çizebildikleri bulunmuştur. Bu doğrultuda psikolojik danışmanlara ve eğitimcilere yönelik ilk öneri çocuğun tek başına olma yaşantısının farkında olmaya gayret göstermeleridir. Tek başına olma yaşantısının çocukluk döneminde görülen utangaçlık, sosyal kaygı ve yalnızlık durumundan farklı bir yaşantı olduğu uygulayıcılar tarafından göz önünde bulundurulmalıdır. Devamında ise bu farkındalığa sahip uygulayıcılar çocukların da bu yaşantılar arasındaki farkları öğrenmesine yardımcı olabilirler.

2. Psikolojik danışmanlar ve eğitimcilere yönelik bir diğer öneri ise, tek başına olmanın çocuklardaki öneminin farkında olmakla birlikte, bu yaşantının kalitesini etkileyen faktörlerin de çocuk ya da ergen özelinde farkında olabilmektir. Bir çocuğun ya

da ergenin neden tek başına zaman geçirdiği ve nasıl bu zamanı kullandığı büyük farklılıklar göstermektedir. Buradaki faktörlerin ve koşulların uygulayıcılar tarafından ayrıntılı izlenmesi ve ortaya konulması öğrencilerin bu yaşantı sırasında ve devamında, sosyal ilişkileri içerisinde sağlıklı ve verimli zaman geçirmesi açısından önemlidir.

3. Psikolojik danışmanlar ve eğitimciler tek başına zaman geçirmekte zorluk yaşayan ya da işlevsiz nedenlerle tek başına zaman geçiren öğrencilerin bu zamanı nasıl daha verimli geçirebilecekleri konusunda onları bilgilendirebilir. Bunun için tek başına olmanın çocuklardaki faydalarına ya da katkılarına yönelik araştırmaları taramaları ve bu konuda daha ayrıntılı bilgi sahibi olmaları önerilebilir.

4. Psikolojik danışmanlar ve eğitimcilere yönelik bir diğer öneri, çocuklara yönelik eğitimlerde sosyal becerilerin öneminin yanında tek başına olma konusunun da önemi üzerine konulara yer verilmesidir. Bu konu öğrencilerin kendi tek başına olma deneyimleri hakkında farkındalık kazanıp bu yaşantıyı daha olumlu boyutlara taşımaları açısından değerlidir.

5. Okul rehberlik programının çocuklarda edindirmeye çalıştığı birçok kazanım tek başına olmanın kişiye sunduğu faydalar ile ilişkilidir. Dolayısıyla bir çocuk tek başına olma yaşantısını verimli şekilde yaşadığında belirlenen kazanımlara ulaşması daha mümkün olabilir. Bu noktada okul psikolojik danışmanlarının ve eğitimcilerin kazanımların çocuklara edindirilmesi konusunda tek başına olmadan farklı ve işlevsel olarak faydalanabileceklerinin farkında olmaları önerilebilir.

Anne Babalara Yönelik Öneriler

Anne babalara yönelik öneriler maddeler halinde aşağıda yer almaktadır.

1. Çocuğun tek başına olma deneyiminin işlevselliği üzerinde aile ilişkilerinin ve dinamiklerinin önemli yere sahip olduğu ortaya konulmuştur. Bu doğrultuda anne babalara yönelik ilk öneri, çocuğun kendi başına geçirdiği zamanlarda bu zamanı nasıl ve hangi sebeple yaşadığının farkında olmaktır. Çocuk hakkındaki bu farkındalık, devamında bu yaşantının daha işlevsel ve sağlıklı yaşanabilmesi için önemli bir ön koşuldur.

2. Çalışmanın bulguları sonucunda çocuğun ya da ergenin tek başına olma deneyimini etkileyen önemli bir etkenin aile kültürü ve dinamikleri olduğu ortaya çıkmıştır. Tek başına olmayı kendisi de sağlıklı ve kaliteli yaşamaya dikkat eden anne babaların çocukları da bu yaşantıyı daha işlevsel yaşamaktadırlar. Bu doğrultuda anne

babaların öncelikle kendi tek başına olma deneyimlerinin farkında olmaları ve bu yaşantıyı daha sağlıklı boyutlarda yaşayabilmeleri, bunun üzerinde çalışmaları, çocuğun da tek başınalık yaşantısından fayda görmesi açısından kritik öneme sahiptir.

3. Araştırma bulgularından bir diğeri de anne baba-çocuk ilişkinin kalitesinin ve saydamlığının çocuğun tek başına olma deneyimi ile ilişkili olmasıdır. Bu doğrultuda anne babalara çocuklarının tek başınalığını daha olumlu yaşayabilmesi için, çocuklarıyla daha açık ve karşılıklı dürüstlüğe dayalı ilişkiler geliştirmeleri, bu konu üzerine eğitimler ya da uzmanlardan destek almaları önerilebilir.

4. Alanyazında belirtildiği üzere bir yetişkin ya da çocuk tek başına olmayı kendi tercihi sonucunda yaşadığında daha verimli yaşayabilir. Ancak bunun istisnai durumları söz konusudur. Bazı durumlarda bireyler zorunlu şekilde tek başına kalsalar dahi bu yaşantıdan kendi gelişimleri için yararlanabilirler. Farklı bir noktada ise tek başına olmayı tercih ettiğini belirten bir çocuk aslında zorunlu bir sebeple (dışlanması, akran zorbalığı gibi) tek başına zaman geçiriyor olabilir. Bu noktada ailelerin çocuklarıyla yakından ilgilenmesi, çocuklarını uygun şekilde kendisini açmaya teşvik etmesi ve çocuklarıyla dürüst-güven verici bir iletişim kurması önerilebilir. Bu sayede çocuğun aslında hangi sebeplerle ve duygularla tek başına zaman geçirdiği daha net şekilde anne babalar tarafından anlaşılabilir.

5. Araştırmanın nitel bulguları sonucunda anne babaların çocuklarının tek başına geçirdiği zamanı kontrol altında tutulması gereken bir zaman olarak da görebildiği ortaya çıkmıştır. Bu noktada anne babalara çocuğun tek başına olma zamanlarını yapılandırırken çocukla karşılıklı müzakere içinde olma ve yapıcı iletişim kurmaları önerilebilir. Çocuğun anne babasıyla ilişkisinin yapısının tek başına olmasının kalitesini etkilediği göz önünde bulundurulduğunda, anne babasıyla ortak şekilde karar verilmiş, karşılıklı hoşgörü ile oluşturulmuş tek başına olma zamanlarının hem çocuk için hem de anne babalar için daha istendik olabileceği ön görülmektedir.

KAYNAKLAR

- Abdi, H., & Valentin, D. (2007) Multiple correspondence analysis. In N. J. Salkind (Ed.), *Encyclopedia of measurement and statistics*. (pp. 651–657) Thousand Oaks, CA: Sage.
- Akrivou, K., Bourantas, D., Mo, S. J. ve Papalois, E. (2011). The sound of silence - A space for morality? The role of solitude for ethical decision making. *Journal of Business Ethics*, 102(1), 119–133. doi:10.1007/s10551-011-0803-3
- Altay, D. ve Ekşi, H. (2018, Ekim). *Çocuklar İçin Yaşam Doyum Ölçeği Geçerlik Güvenirlik Çalışması*. 5. Uluslararası Eğitim Bilimleri Sempozyumu: İstanbul.
- Asendorpf, J. B. (1993). Abnormal shyness in children. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 34, 1069–1083. doi:10.1111/j.1469-7610.1993.tb01774.x
- Asher, S. R., & Paquette, J. A. (2003). Loneliness and peer relations in childhood. *Current Directions in Psychological Science*, 12(3), 75–78. doi:10.1111/1467-8721.01233
- Avan, O. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ile Tek Başına Olmayı Tercih Etme Düzeyleri Arasındaki İlişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi, Mersin, Türkiye.
- Balsys, A. (2011). *How to be alone: An exploration of activities in solitude and connections to processes of learning* (Unpublished master's thesis). Queen's University, Ontario, Canada.
- Barstead, M. G., Smith, K. A., Laursen, B., Booth-LaForce, C., King, S., & Rubin, K. H. (2018). Shyness, preference for solitude, and adolescent internalizing: The roles of maternal, paternal, and best-friend support. *Journal of Research on Adolescence*, 28(2), 488–504. doi:10.1111/jora.12350
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological bulletin*, 117(3), 497–529. doi:10.1037/0033-2909.117.3.497
- Bayram Özdemir, S., Cheah, C. S., & Coplan, R. J. (2015). Conceptualization and assessment of multiple forms of social withdrawal in Turkey. *Social Development*, 24(1), 142–165. doi:10.1111/sode.12088
- Beidel, D. C., Turner, S. M., & Morris, T. L. (1995). A new inventory to assess childhood social anxiety and phobia: The Social Phobia and Anxiety Inventory for Children. *Psychological assessment*, 7(1), 73–79. doi:10.1037/1040-3590.7.1.73
- Bergman, M. M. (2008). The straw men of the qualitative-quantitative divide and their influence on mixed methods research. In M. M. Bergman (Ed.), *Advances in mixed methods research* (pp. 11–21). London: Sage.

- Bilir Seyhan, G., Ocak Karabay, S., Arda Tuncdemir, T. B., Greenberg, M. T., & Domitrovich, C. (2019). The effects of promoting alternative thinking strategies preschool program on teacher–children relationships and children's social competence in Turkey. *International Journal of Psychology*, 54(1), 61–69. doi:10.1002/ijop.12426
- Birditt, K. S., Manalel, J. A., Sommers, H., Luong, G., & Fingerman, K. L. (2018). Better off alone: Daily solitude is associated with lower negative affect in more conflictual social networks. *The Gerontologist*. 1–11. doi:10.1093/geront/gny060
- Borg, M. E., & Willoughby, T. (2022a). Affinity for solitude and motivations for spending time alone among early and mid–adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 51(1), 156–168. doi:10.1007/s10964-021-01520-1
- Borg, M. E., & Willoughby, T. (2022b). What does it mean to be alone? An analysis of interpretations of solitude among adolescents and adults. *Current Psychology*, 1–8. doi:10.1007/s12144-022-02796-7
- Bowlby J., Winnicott D. W., Montessori, M., Kaplan, L. J., & Bettelheim, B. (1998). *Çocukları Anlamak: Ailelere Çocuk Psikolojisi Elkitabı* (A. Yazıcı, Çev.). İstanbul: Gendaş,
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. In K. A. Bollen & J. S. Long (Eds.), *Testing structural equation models* (pp. 136–162). Newbury Park, CA: Sage
- Buchholz, E. S. (1997). *The call of solitude: Alone time in a word of attachment*. New York: Simon & Schuster.
- Buchholz, E. S., & Helbraun, E. (1999). A psychobiological developmental model for an "alonetime" need in infancy. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 62(2), 143–158. Retrieved from <https://www.proquest.com/>
- Bukowski, W. M., Laursen, B., & Hoza, B. (2010). The snowball effect: Friendship moderates escalations in depressed affect among avoidant and excluded children. *Development and Psychopathology*, 22(4), 749–757. doi:10.1017/S095457941000043X
- Burger, J. M. (1995). Individual differences in preference for solitude. *Journal of Research in Personality*, 29(1), 85–108. doi:10.1006/jrpe.1995.1005
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2018). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Byrnes, D. A. (1983). Life skills in solitude and silence in the school. *Education*, 104, 96–99. Retrieved from <http://eds.a.ebscohost.com/>
- Cady, J. (2010). *Positive solitude: An examination of individuals who spend frequent time alone* (Unpublished master's thesis). The University of British Columbia, Vancouver, Canada.

- Cain, S. (2012). The power of introverts. TED: Ideas Worth Spreading.
- Chan, L. (2016). *Rethinking solitude in schools: How silence and solitude can benefit students and enhance creativity* (Unpublished master's thesis). University of Toronto, Toronto, Canada.
- Cheek, J. M., & Buss, A. H. (1981). Shyness and sociability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41(2), 330–339. doi:10.1037/0022-3514.41.2.330
- Chua, S. N., & Koestner, R. (2008). A self-determination theory perspective on the role of autonomy in solitary behavior. *Journal of Social Psychology*, 148(5), 645–647. doi:10.3200/Socp.148.5.645–648
- Cimino, S., & Cerniglia, L. (2021). The capacity to be alone moderates psychopathological symptoms and social networks use in adolescents during the COVID–19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), 1–9. doi:10.3390/ijerph182111033
- Cleveland, R. (2020). Aware I am alone: Intersections of solitude and mindfulness. *Paedagogia Christiana*, 45(1), 37–52. doi:10.12775/PCh.2020.003
- Coplan, R. J., & Armer, M. (2007). A ‘Multitude’ of solitude: A closer look at social withdrawal and nonsocial play in early childhood. *Child Development Perspectives*, 1(1), 26–32. doi:10.1111/j.1750-8606.2007.00006.x
- Coplan, R. J., Bowker, J. C., & Nelson, L. J. (Eds.). (2021a). *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone* (2th ed.). NJ: John Wiley & Sons.
- Coplan, R. J., Hipson, W. E., Archbell, K. A., Ooi, L. L., Baldwin, D., & Bowker, J. C. (2019a). Seeking more solitude: Conceptualization, assessment, and implications of aloneliness. *Personality and Individual Differences*, 148, 17–26. doi:10.1016/j.paid.2019.05.020
- Coplan, R. J., Hipson, W. E., & Bowker, J. C. (2021b). Social withdrawal and aloneliness in adolescence: Examining the implications of too much and not enough solitude. *Journal of youth and adolescence*, 50(6), 1219–1233. doi:10.1007/s10964-020-01365-0
- Coplan, R. J., & Ooi, L. (2014). The causes and consequences of ‘playing alone’ in childhood. In R. J. Coplan ve J. C. Bowker (Eds.), *The handbook of solitude psychological persperctives on social isolation, social withdrawal and being alone*. (pp. 111–129). West Sussex: Wiley Blackwell.
- Coplan, R. J., Ooi, L. L., & Baldwin, D. (2019b). Does it matter when we want to Be alone? Exploring developmental timing effects in the implications of unsociability. *New Ideas of Psychology*, 53, 47–57. doi:10.1016/j.newideapsych.2018.01.001

- Coplan, R. J., Ooi, L. L., & Nocita, G. (2015). When one is company and two is a crowd: Why some children prefer solitude? *Child Development Perspectives*, 9(3), 133–137. doi:10.1111/cdep.12131
- Coplan, R. J., Prakash, K., O'Neil, K., & Armer, M. (2004). Do you "want" to play? Distinguishing between conflicted shyness and social disinterest in early childhood. *Developmental Psychology*, 40(2), 244–258. doi:10.1037/0012-1649.40.2.244
- Coplan, R. J., Rose-Krasnor, L., Weeks, M., Kingsbury, A., Kingsbury, M., & Bullock, A. (2013). Alone is a crowd: Social motivations, social withdrawal, and socioemotional functioning in later childhood. *Developmental Psychology*, 49(5), 861–875. doi:10.1037/a0028861
- Coplan, R. J., Rubin, K. H., Fox, N. A., Calkins, S. D., & Stewart, S. L. (1994). Being alone, playing alone, and acting alone: Distinguishing among reticence and passive and active solitude in young children. *Child Development*, 65(1), 129–137. doi:10.1111/j.1467-8624.1994.tb00739.x
- Corsano, P., Grazia, V., & Molinari, L. (2019). Solitude and loneliness profiles in early adolescents: A person-centred approach. *Journal of Child and Family Studies*, 28(12), 3374–3384. doi:10.1007/s10826-019-01518-1
- Corsano, P., Musetti, A., & Favari, D. (2020). Self-concept, loneliness, and voluntary aloneness during late childhood. *Current Psychology*, 1–11. doi:10.1007/s12144-020-00675-7
- Costa, P. S., Santos, N. C., Cunha, P., Cotter, J., & Sousa, N. (2013). The use of multiple correspondence analysis to explore associations between categories of qualitative variables in healthy ageing. *Journal of Aging Research*, 2013, doi:10.1155/2013/302163
- Crozier, W. R. (1995). Shyness and self-esteem in middle childhood. *British Journal of Educational Psychology*, 65, 85–95. doi:10.1111/j.2044-8279.1995.tb01133.x
- Crozier, W. R., & Alden, L. E. (2001). Social and personality factors. In W. R. Crozier, & Alden, L. E. (Eds.), *International handbook of social anxiety: Concepts, research and interventions relating to the self and shyness* (pp. 187–194). New York: John Wiley & Sons.
- Crozier, W. R., & Perkins, P. (2002). Shyness as a factor when assessing children. *Educational Psychology in Practice*, 18(3), 239–244. doi:10.1080/0266736022000010267
- Daly, O. (2019). *A longitudinal person-centered examination of affinity for aloneness among children and adolescents* (Unpublished master's thesis). Brock University, St. Catharines, Canada.
- Daly, O. & Willoughby, T. (2020). A longitudinal person-centered examination of affinity for aloneness among children and adolescents. *Child Development*, 91(6), 2001–2018. doi:10.1111/cdev.13411

- Detrixhe, J. J., Samstag, L. W., Penn, L. S., & Wong, P. S. (2014). A lonely idea: Solitude's separation from psychological research and theory. *Contemporary Psychoanalysis*, 3, 310–331. doi:10.1080/00107530.2014.897853
- Di Franco, G. (2016). Multiple correspondence analysis: one only or several techniques? *Quality & Quantity*, 50(3), 1299–1315. doi:10.1007/s11135-015-0206-0
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. doi:10.1207/s15327752jpa4901_13
- Dossey, L. (2016). Solitude: on dining alone, cellphones, and teddy bears. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 12(2), 77–83. Retrieved from <https://www.researchgate.net/>
- Du, H., Li, X., Chi, P., Zhao, S., & Zhao, J. (2019). Loneliness and self-esteem in children and adolescents affected by parental HIV: A 3-year longitudinal study. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 11(1), 3–19. doi:10.1111/aphw.12139
- Endo, K., Ando, S., Shimodera, S., Yamasaki, S., Usami, S., Okazaki, Y., ... & Nishida, A. (2017). Preference for solitude, social isolation, suicidal ideation, and self-harm in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 61(2), 187–191. doi:10.1016/j.jadohealth.2017.02.018
- Erpay, T. (2017). *Tek Başına Olma ve Tek Başına Olmayı Tercih Etmenin Yalnızlık, Yaşamda Anlam ve Utangaçlıkla İlişisinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Ferdinand, R. F., & Verhulst, F. C. (1995). Psychopathology from adolescence into young adulthood: An 8-year follow-up study. *The American Journal of Psychiatry*, 152(11), 1586–1594. doi:10.1176/ajp.152.11.1586
- Fidaner, H. (1995). *Ruh Sağlığı Hizmetlerinde Aileye Yaklaşım*. İzmir: Sevdî Matbaacılık.
- Franzoi, S. L. & Brewer, L. C. (1984). The experience of self-awareness and its relation to level of self-consciousness: An experiential sampling study. *Journal of Research in Personality*, 18, 522–540. doi:10.1016/0092-6566(84)90010-2
- Freeman, M., Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. (1986). Adolescence and its recollection: Toward an interpretive model of development. *Merrill-Palmer Quarterly*, 32(2), 167–185. Retrieved from <https://www.jstor.org/>
- Funnell, B., Bryer, F., Grimbeek, P., & Davies, M. (2004). Demographic profiling for educational researchers: Using SPSS optimal scaling to identify distinct groups of participants. In B. Bartlett, F. Bryer & D. Roebuck (Eds.), *Educating: Weaving research into practice* (Vol. 2, pp. 94–103). Brisbane, Australia: Griffith University, School of Cognition, Language, and Special Education.

- Gadernann, A. M., Schonert-Reichl, K. A., & Zumbo, B. D. (2010). Investigating validity evidence of the Satisfaction with Life Scale adapted for children. *Social Indicators Research*, 96(2), 229–247. doi:10.1007/s11205-009-9474-1
- Galanaki, E. (2004). Are children able to distinguish among the concepts of aloneness, loneliness, and solitude? *International Journal of Behavioral Development*, 28(5), 435–443. doi:10.1080/01650250444000153
- Galanaki, E. (2005). Solitude in the school: A neglected facet of children's development and education. *Childhood Education*, 81(3), 128–132. doi:10.1080/00094056.2005.10522255
- Galanaki, E. (2013). Solitude in children and adolescents: A review of the research literature. *Psychology and Education: An Interdisciplinary Journal*, 50(3–4), 79–88. Retrieved from <https://www.researchgate.net/>
- Galanaki, E. P., Mylonas, K., & Vogiatzoglou, P. S. (2015). Evaluating voluntary aloneness in childhood: Initial validation of the Children's Solitude Scale. *European Journal of Developmental Psychology*, 12(6), 688–700. doi:10.1080/17405629.2015.1071253
- Gazelle, H. & Ladd, G. W. (2003). Anxious solitude and peer exclusion: A diathesis-stress model of internalizing trajectories in childhood. *Child Development*, 74(1), 257–278. doi:10.1111/1467-8624.00534
- Goossens, L. (2014). Affinity for aloneness and preference for solitude in childhood: Linking two research traditions. In R. J. Coplan, & J. C. Bowker (Eds.), *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone* (pp. 150–166). New York: Wiley-Blackwell.
- Goossens, L., & Marcoen, A. (1999). Relationships during adolescence: Constructive vs. negative themes and relational dissatisfaction. *Journal of Adolescence*, 22(1), 65–79. doi:10.1006/jado.1998.0201
- Gordon, M. (2022). Solitude and privacy: How technology is destroying our aloneness and why it matters. *Technology in Society*, 68, 1–7. doi:10.1016/j.techsoc.2021.101858
- Greenacre M. J, Pardo R. (2006). Multiple correspondence analysis of subsets of response categories." In M. J. Greenacre & J. Blasius (Eds.), *Multiple correspondence analysis and related methods*. (pp. 197–217). London: Chapman & Hall/CRC.
- Hanson, W. E., Creswell, J. W., Plano Clark, V. L., Petska, K. S., & Creswell, J. D. (2005). Mixed method research design in counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 224–235. doi:10.1037/0022-0167.52.2.224
- Hartup, W. W. (1996). The company they keep: Friendships and their developmental significance. *Child development*, 67(1), 1–13. doi:10.1111/j.1467-8624.1996.tb01714.x

- Hills, P., & Argyle, M. (2001). Happiness, introversion-extraversion and happy introverts. *Personality and Individual Differences*, 30(4), 595–608. doi:10.1016/S0191-8869(00)00058-1
- Hoffart, M. B. (1995). *Weaving the fabric of a life: A phenomenological inquiry of solitude experienced by school age children* (Unpublished doctoral dissertation). University of Colorado, Colorado, USA.
- Hollenhorst, S. J. ve Jones, C. D. (2001). Wilderness solitude: Beyond the social-spatial perspective, USPA, *Forest Service Proceedings*, RMRS-P-20 (pp. 56–61). Fort Collins: CO.
- Hooper, D., Coughlan, J. and Mullen, M. (2008). Structural equation modelling: Guidelines for determining model fit. *Electronic Journal of Business Research Methods*, 6(1), 53–60. doi:10.21427/D7CF7R
- Hu, L. and Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1–55. doi:10.1080/10705519909540118
- Huebner, E. S. (2004). Research on assessment of life satisfaction of children and adolescents. *Social Indicators Research*, 66(1), 3–33. doi:10.1023/B:SOCI.00000007497.57754.e3
- Huebner, E. S., & Diener, C. (2008). Research on life satisfaction of children and youth. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being*. (pp. 376–392). New York: The Guilford Press.
- Hughes, K., & Coplan, R. J. (2018). Why classroom climate matters for children high in anxious solitude: A study of differential susceptibility. *School Psychology Quarterly*, 33(1), 94–102. doi:10.1037/spq0000201
- Iyer, A., Tanushree, V. L., & Chakravarty, S. (2020). Self-regulatory solitude: A Qualitative exploration of subjective experience in Indian Youth. doi:10.31234/osf.io/uxm97
- Johnson, H. D., LaVoie, J. C., Spenceri, M. C., & Mahoney-Wernli, M. A. (2001). Peer conflict avoidance: Associations with loneliness, social anxiety, and social avoidance. *Psychological Reports*, 88(1), 227–235. doi:10.2466/pr0.2001.88.1.227
- Jones, A. C., Schinka, K. C., van Dulmen, M. H., Bossarte, R. M., & Swahn, M. H. (2011). Changes in loneliness during middle childhood predict risk for adolescent suicidality indirectly through mental health problems. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 40(6), 818–824. doi:10.1080/15374416.2011.614585
- Jonsson, U., Olsson, N. C., Coco, C., Görling, A., Flygare, O., Råde, A., ... Bölte, S. (2019). Long-term social skills group training for children and adolescents with autism spectrum disorder: A randomized controlled trial. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 28(2), 189–201. doi:10.1007/s00787-018-1161-9

- Kayaoğlu, K., Okanlı, A., Kavak Budak, F. K., & Aslanoğlu, E. (2022). The correlation between loneliness and substance use proclivity in child and adolescent substance users. *Journal of Substance Use*, 27(1), 70–73. doi:10.1080/14659891.2021.1894495
- Killen, M., & Rutland, A. (2013). *Children and social exclusion: Morality, prejudice, and group identity*. John Wiley & Sons.
- Kim, K. H. (2018). How can parents and teachers cultivate creative climates to help children become innovators? *Childhood Education*, 94(2), 10–17. doi:10.1080/00094056.2018.1451685
- Kim, J. J., Munroe, M., Feng, Z., Morris, S., Al-Refae, M., Antonacci, R., & Ferrari, M. (2021). Personal growth and well-being in the time of COVID: An Exploratory Mixed-methods Analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 1–21. doi:10.3389/fpsyg.2021.648060
- Kline, R. B. (1998). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: The Guilford Press.
- Knafo, D. (2012). Alone together: Solitude and the creative encounter in art and psychoanalysis. *Psychoanalytic Dialogues*, 22(1), 54–71. doi:10.1080/10481885.2012.646605
- La Greca, A. M., & Stone, W. L. (1993). Social Anxiety Scale for Children-Revised: Factor structure and concurrent validity. *Journal of clinical child psychology*, 22(1), 17–27. doi:10.1207/s15374424jccp2201_2
- Ladd, G. W., Ettekal, I., & Kochenderfer-Ladd, B. (2019). Longitudinal changes in victimized youth's social anxiety and solitary behavior. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 47(7), 1211–1223. doi:10.1007/s10802-018-0467-x
- Larson, R. W. (1990). The solitary side of life: An examination of the time people spend alone from childhood to old age. *Developmental Review*, 10, 155–183. doi:10.1016/0273-2297(90)90008-R
- Larson, R. W., Csikszentmihalyi, M., & Graef, R. (1982). Time alone in daily experience: Loneliness or renewal? In L. A. Peplau, & D. Perlman (Eds.). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy* (pp. 40–53). New York: John Wiley.
- Larson, R., & Lee, M. (1996). The capacity to be alone as a stress buffer. *Journal of Social Psychology*, 136(1), 5–16. doi:10.1080/00224545.1996.9923024
- Lay, J. C., Pauly, T., Graf, P., Biesanz, J. C., & Hoppmann, C. A. (2019). By myself and liking it? Predictors of distinct types of solitude experiences in daily life. *Journal of Personality*, 87(3), 633–647. doi:10.1111/jopy.12421
- Lee, S. (2013). *A study on exploring people's affinity for solitude* (Unpublished doctoral dissertation). Texas A&M University, Texas, USA.

- Lees, H. E. (Baskıda). Solitude and schooling. 1–20. Retrieved from <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/>
- Lian, S. L., Sun, X. J., Liu, Q. Q., Chu, X. W., Zhou, Z. K., & Lei, Y. J. (2021). When the capacity to be alone is associated with psychological distress among Chinese adolescents: Individuals with low mindfulness or high rumination may suffer more by their capacity to be alone. *Current Psychology*, 1–13. doi:10.1007/s12144-021-01512-1
- Lin, P., Wang, P., Lin, Y., & Yang, S. (2020). Is it weird to enjoy solitude? Relationship of solitude capacity with personality traits and physical and mental health in junior college students. *International Journal of Enviromental Research and Public Health*, 17, 1–13. doi:10.3390/ijerph17145060
- Liu, J., Coplan, R. J., Chen, X., Li, D., Ding, X., & Zhou, Y. (2014). Unsociability and shyness in c hinese children: Concurrent and predictive relations with indices of adjustment. *Social Development*, 23(1), 119–136. doi: 10.1111/sode.12034
- Long, C. R., & Averill, J. R. (2003). Solitude: An exploration of benefits of being alone. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 33(1), 21–44. doi:10.1111/1468-5914.00204
- Long, C. R., Seburn, M., Averill, J. R., & More, T. A. (2003). Solitude experiences: Varieties, settings, and individual differences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(5), 578–583. doi:10.1177/0146167203251535
- Manusov, V. (2020). In praise of voluntary solitude: the “fertile void” and its role in communication and relationships. *Atlantic Journal of Communication*, 28(1), 68–83. doi:10.1080/15456870.2020.1684158
- Maykut, P., & Morehouse, R. (1994). *Beginning qualitative research: A philosophical and practical guide*. London: Falmer.
- Melia, S. P. (2002). Solitude and prayer in the late lives of elder Catholic women religious: Activity, withdrawal, or transcendence? *Journal of Religious Gerontology*, 13(1), 47–63. doi: 10.1300/J078v13n01_05
- Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) (2022, 28 Haziran). 2020-2021 Rehberlik ve Psikolojik Danışma Programı. Erişim adresi: <http://orgm.meb.gov.tr/www/2020-2021-rehberlik-ve-psikolojik-danisma-programi/icerik/1413>
- Molinari, L., Grazia, V., & Corsano, P. (2020). School relations and solitude in early adolescence: A mediation model involving rejection sensitivity. *Journal of Early Adolescence*, 40(3), 426–448. doi:10.1177/0272431619847523
- Mor, S. O., Palgi, Y., & Segel-Karpas, D. (2020). The definition and categories of positive solitude: Older and younger adults’ perspectives on spending time by themselves. *The International Journal of Aging and Human Devalopment*, 1–20. doi:10.1177/0091415020957379

- Morneau-Vaillancourt, G., Andlauer, T., Ouellet-Morin, I., Paquin, S., Brendgen, M., Vitaro, F., ... & Boivin, M. (Baskıda). Polygenic scores differently predict developmental trajectories of subtypes of social withdrawal in middle childhood. 1–31. doi:10.31234/osf.io/jwgc6
- Morneau-Vaillancourt, G., Matte-Gagné, C., Cheesman, R., Brendgen, M., Vitaro, F., Tremblay, R., ... & Boivin, M. (2021). Social wariness, preference for solitude, and peer difficulties in middle childhood: A longitudinal family-informed study. *Developmental Psychology*, 57(3), 410–420. doi:10.1037/dev0000961
- Nance, W. Z. ve Meys, M. (2013, March). *Exploring the role of time alone in modern culture*. Paper presented at the American Counseling Association Conference, Cincinnati, OH.
- Nangle, D. W., Erdley, C. A., Newman, J. E., Mason, C. A., & Carpenter, E. M. (2003). Popularity, friendship quantity, and friendship quality: Interactive influences on children's loneliness and depression. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 32(4), 546–555. doi:10.1207/S15374424JCCP3204_7
- Newman, D. A. (2014). Missing data: Five practical guidelines. *Organizational Research Methods*, 17(4), 372–411. doi:10.1177/1094428114548590
- Nguyen, T. T. (2018). *Breaking the monotony of solitude: A Self-determination theory perspective* (Unpublished doctoral dissertation). University of Rochester, New York, USA.
- Nguyen, T. T., Ryan R. M., & Deci. E. L. (2018). Solitude as an approach to affective self regulation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 44(1), 92–106. doi:10.1177/0146167217733073
- Nguyen, T. T., Werner, K. M., & Soenens, B. (2019). Embracing me-time: Motivation for solitude during transition to college. *Motivation and Emotion*, 43, 571–591. doi:10.1007/s11031-019-09759-9
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424. doi:10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x
- Öz Soysal, F. S., & Bakalım, O. (2021). Relationship between preference for solitude and life satisfaction: The mediating role of mindfulness. *British Journal of Guidance & Counselling*, 1–15. doi:10.1080/03069885.2021.1977239
- Özyazıcı, Ö. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Tek Başlılık, Psikolojik İhtiyaç Doyumu ve Benlik Kurgusu* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Trabzon Üniversitesi, Trabzon, Türkiye.
- Pehlivan, Z. (2009). Spora Katılan Çocuklara Yönelik Ailelerin Beklentileri, Çocuklarda Gözlenen Davranış Değişimleri ve Spora Katılımın Önündeki Engeller. *Spormetre Beden Eğitimi ve Sosyal Bilimleri Dergisi*. 7(2), 69–76. doi: 10.1501/Sporm_00000000152

- Piirto, J. (2010). The five core attitudes, seven I's, and general concepts of the creative process. *Nurturing creativity in the classroom*, 142–171. Retrieved from https://www.researchgate.net/profile/Jane_Piirto/publication/
- Qualter, P. (2003). Loneliness in children and adolescents: What do schools and teachers need to know and how can they help?. *Pastoral Care in Education*, 21(2), 10–18. doi:10.1111/1468-0122.00257
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35(8), 741–756. doi:10.1016/S0005-7967(97)00022-3
- Ren, D., & Evans, A. M. (2020). Leaving the loners alone: Dispositional preference for solitude evokes ostracism. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1–15. doi:10.1177/0146167220968612
- Rokach, A. (2011). From loneliness to belonging: A review. *Psychology Journal*, 8, 70–81. Retrieved from <http://resolver.ebscohost.com/>
- Rubin, K. H., Burgess, K. B., & Coplan, R. J. (2014). Social withdrawal and shyness. In P. K. Smith & C. H. Hart (Eds.), *Blackwell Handbook of Childhood Social Development* (pp. 329–352). Oxford: Blackwell Publishers.
- Rubin, K. H., Coplan, R., Chen, X., Buskirk, A. A., & Wojslawowicz, J. C. (2005). Peer relationships in childhood. In M. H. Bornstein & M. E. Lamb (Eds.), *Developmental science: An advanced textbook* (pp. 469–512). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Rubin, K. H., LeMare, L. J., & Lollis, S. (1990). Social withdrawal in childhood: Developmental pathways to peer rejection. In S. R. Asher & J. D. Coie (Eds.), *Peer rejection in childhood* (pp. 217–249). Cambridge: Cambridge University Press.
- Seeman, M. V. (2017). Solitude and schizophrenia. *Psychosis*, 9(2), 176–183. doi:10.1080/17522439.2016.1264992
- Smith, J. A., & Osborn, M. (2008). Interpretative phenomenological analysis. In J. A. Smith (Ed.), *Qualitative psychology: A practical guide to research methods* (2nd ed.) (pp. 53–80). London: Sage.
- Spangler, T., & Gazelle, H. (2009). Anxious solitude, unsociability, and peer exclusion in middle childhood: A multitrait–multimethod matrix. *Social Development*, 18(4), 833–856. doi:10.1111/j.1467-9507.2008.00517.x
- Spence, S. H., Donovan, C., & Brechman-Toussaint, M. (1999). Social skills, social outcomes, and cognitive features of childhood social phobia. *Journal of Abnormal Psychology*, 108(2), 211–221. doi:10.1037/0021-843X.108.2.211
- Stein, M., & Walker, J. (2001). *Triumph over shyness*. McGraw-Hill Professional Publishing.

- Stern, J. (2016). Solitude and spirituality in schooling: The alternative at the heart of the school. In H. E. Lees & N. Noddings (Eds.), *The palgrave international handbook of alternative education* (pp. 431–445). London: Palgrave Macmillan.
- Stern, J., & Wałejko, M. (2019). Solitude and self-realisation in education. *Journal of philosophy of education*, 00(0), 1–17. doi:10.1111/1467-9752.12363
- Storr, A. (1988). *Solitude: A return to the self*. New York: Ballantine Books.
- Strauss, C. C., Frame, C. L., & Forehand, R. (1987). Psychosocial impairment associated with anxiety in children. *Journal of clinical child psychology*, 16(3), 235–239. doi:10.1207/s15374424jccp1603_8
- Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal Eşitlik Modellemesine Giriş Temel İlkeler ve LISREL Uygulamaları*. Ankara: Ekinoks.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston: Pearson.
- Tezel Şahin, F. ve Cevher, F.N. (2007). Türk Toplumunda Aile-Çocuk İlişkilerine Genel Bir Bakış. ICANAS 38 (38. Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi), Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu, Ankara.
- Theimer, C. E., Killen, M., & Stangor, C. (2001). Young children's evaluations of exclusion in gender-stereotypic peer contexts. *Developmental Psychology*, 37(1), 18–27. doi:10.1037//0012-1649.37.1.18
- Thomas, V. D. (2017). *How to be alone: An investigation of solitude skills* (Unpublished doctoral dissertation). University of California Santa Cruz, California, USA.
- Thomas, V., & Azmitia, M. (2019). Motivation matters: Development and validation of the Motivation for Solitude Scale-Short Form (MSS-SF). *Journal of Adolescence*, 70, 33–42. doi:10.1016/j.adolescence.2018.11.004
- Toyoshima, A., & Sato, S. (2017). Examination of the relationship between preference for solitude and emotional well-being after controlling for the effect of loneliness. *Osaka Human Sciences*, 3, 171–183. Retrieved from <https://ir.library.osaka-u.ac.jp/repo/ouka/all/60595/?lang=1>
- Toyoshima, A., & Sato, S. (2019). Examination of the effect of preference for solitude on subjective well-being and developmental change. *Journal of Adult Development*, 26(2), 139–148. doi:10.1007/s10804-018-9307-z
- Wang, J. M. (2014). *Preference for solitude, friendship support, and internalizing difficulties during early adolescence in the U.S.A. and CHINA* (Unpublished doctoral dissertation). Maryland University, Maryland, USA.
- Wang, J. M. (2016). Preference-for-solitude and depressive symptoms in Chinese adolescents. *Personality and Individual Differences*, 100, 151–156. doi:10.1016/j.paid.2015.09.033

- Wang, J. M., Rubin, K. H., Laursen, B., Booth-LaForce, C., & Rose-Krasnor, L. (2013). Preference-for-solitude and adjustment difficulties in early and late adolescence. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 42(6), 834–842. doi:10.1080/15374416.2013.794700
- Waskowic, T., & Cramer, K. M. (1999). Relation between preference for solitude scale and social functioning. *Psychological Reports*, 85(3), 1045–1050. doi:10.2466/Pr0.85.7.1045-1050
- Weeks, M., Coplan, R. J., & Kingsbury, A. (2009). The correlates and consequences of early appearing social anxiety in young children. *Journal of anxiety disorders*, 23(7), 965–972. doi:10.1016/j.janxdis.2009.06.006
- Wesselmann, E. D., Ren, D., & Williams, K. D. (2015). Motivations for responses to ostracism. *Frontiers in Psychology*, 6, 1–5. doi:10.3389/fpsyg.2015.00040
- Wethington, E., & Pillemer, K., (2014). Social isolation among older people. In R. J. Coplan, & J. Bowker (Eds.), *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone* (pp. 242–259). West Sussex: Wiley Blackwell.
- Williams, K. D. (2007). Ostracism. *Annual Review of Psychology*, 58, 425–452. doi:10.1146/annurev.psych.58.110405.085641
- Williams, L. (2017). *Understanding the potential of solitude* (Unpublished master's thesis). City University of Seattle, Vancouver, Canada.
- Winnicot, D. W. (1958). The capacity to be alone. In D. W. Winnicot (Ed.), *The maturational processess and the facilitating environment* (pp. 24–36). New York: International Universities Press.
- Winnicot, D. W. (1965). *The maturational process and the facilitating environment: Studies in the theory of emotional development*. New York: International Universities Press.
- Yavuzer H. (2004). *Ana–Baba ve Çocuk*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

EKLER

EK 1. Çocuklar İçin Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

1. Biraz kendinden bahseder misin? Kaç yaşındasın kaçınıcı sınıfa devam ediyorsun?
2. Bana okulda geçirdiğin bir günü anlatır mısın? Neler yapıyorsun okulda, ders aralarında?
3. Okulda arkadaşlarınla oynamadığın, diğerleriyle konuşmadığın, kendi başına vakit geçirdiğin oluyor mu?
4. Kendi başına zaman geçirdiğin bu zamanlar genelde günün hangi saatlerinde nasıl oluyor biraz anlatır mısın?
5. Ne olduğunda (hangi durumlarda) arkadaşlarınla konuşmadan kendi başına zaman geçirmek istiyorsun?
6. Okulda kendi başına olduğun bu zamanlarda neler yapıyorsun?
7. Kendi başına olduğun bu zamanlarda kendini nasıl hissediyorsun?
8. Bir günün tamamen boş olsa, sana kalsa bu günü nasıl geçirmek istersin?
9. “Kendi başına, arkadaşlarınla ya da ailenle iletişim kurmadan bir gün zaman geçirmek” dediğimde neler hissediyorsun? Böyle bir gün senin için nasıl geçer?
10. Kendi başına olduğun zamanlarda sence arkadaşların senin hakkında neler düşünüyor olabilir? Sen onların düşüncelerine karşı ne dersin?
11. Kalabalık arkadaş ortamlarında kendini nasıl hissediyorsun? Bu zamanlar senin için nasıl geçiyor?
12. Okuldan eve gittiğin zaman yatma vaktine kadar neler yapıyorsun?
13. Evde kendi başına annen baban ya da kardeşlerinle konuşmadan zaman geçirir misin?
14. Ne kadar sürer bu kendi başına geçirdiğin zamanlar?
15. Peki evde kendi başına olduğun bu zamanlarda neler yaparsın?
16. Kendini nasıl hissedersin bu zamanlarda?
17. Okulda ya da evde kendinle tek kalmak istediğin zamanlar oluyor mu?
18. Bunu yapamadığın zamanlar oluyor mu? Neler seni engelliyor?

EK 2. Anne Babalar İçin Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

1. Biraz kendinizden bahseder misiniz? Kaç yaşındasınız, kaç çocuk sahibisiniz, ne işle meşgulsünüz?
2. Hafta içi rutin bir gününüzü anlatır mısınız? Sabahtan yatma vaktine kadar neler yaparsınız?
3. Sıradan bir hafta sonu gününüzü anlatabilir misiniz?
4. Anlattığınız bu günlerinizde kendi başınıza olduğunuz, diğer kimseyle görüşmediğiniz zamanlar oluyor mu?
5. Bu zamanların ne kadar sıklıkta olmasını istersiniz?
6. Bu zamanlarda neler yaparsınız? Kendinizi nasıl hissedersiniz?
7. “Kendi başınıza kimseyle iletişim kurmadan bir gün zaman geçirmek” dediğinde neler hissediyorsunuz? Böyle bir gün sizin için nasıl geçer?
8. Çocuğunuzun evde kendi başına, sizle ya da diğer aileden kişilerle konuşmadan zaman geçirdiği oluyor mu? Ne kadar sürüyor bu zamanlar?
9. Çocuğunuz bu zamanları genelde nerede geçiriyor, odasında mı, sizin yanınızda ama sizinle konuşmadan mı?
10. Çocuğunuzun kendi başına olduğu bu zamanlarda siz neler yaparsınız?
11. Çocuğunuzun tek başına geçirdiği bu zamanlarda onun bu davranışı hakkında neler düşünürsünüz?
12. Çocuğunuzun tek başına zaman geçirdiği bu zamanlar sonrasında onu yanınıza gelmesi için uyardığınız oluyor mu?
13. Oluyorsa ne kadar süre sonra bunu yapıyorsunuz?
14. Çocuğunuzun uyarmadan önce neler düşünüyorsunuz ki, çocuğunuzun yanınıza gelmesini istiyorsunuz?
15. Çocuğunuz tek başına yürüyüş yapmak isterse onun bu isteği hakkında ne düşünürsünüz?
16. Çocuğunuzun boş bir gününü nasıl geçirmesini istersiniz?

EK 3. Ankara Üniversitesi Etik Kurul Araştırma İzni

**ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ALT ETİK KURULU
KARAR ÖRNEĞİ**

Karar Tarihi : 22/06/2020
Toplantı Sayısı : 5
Karar Sayısı : 115

115- Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı doktora öğrencisi **Tunahan Erpay**'ın "Çocuklarda Tek Başına Olma" başlıklı tezi ile ilgili olarak yaptığı düzeltmeler Kurulumuzca incelendi.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı doktora öğrencisi **Tunahan Erpay**'ın "Çocuklarda Tek Başına Olma" başlıklı tezinin, araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olması koşuluyla uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

EK 4. Milli Eğitim Bakanlığı Araştırma İzni - I

16621508



T.C.
ANKARA VALİLİĞİ
Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 14588481-605.99-E.17640832
Konu : Araştırma İzni

03.12.2020

ANKARA ÜNİVERSİTESİNE
(Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü)

İlgi: a) MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 2020/2 sayılı Genelgesi.
b) 20.11.2020 tarih ve 3286 sayılı yazınız.

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık doktora programı öğrencisi Tunahan ERPAY'ın "**Çocuklarda Tek Başına Olma**" konulu çalışması kapsamında İlimize bağlı, ekli listelere bağlı okullarda uygulama yapma talebi ilgi (a) Genelge çerçevesinde incelenmiştir.

Yapılan inceleme sonucunda, söz konusu araştırmanın Müdürlüğümüzde muhafaza edilen ölçme araçlarının; Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, Milli Eğitim Temel Kanunu ile Türk Milli Eğitiminin genel amaçlarına uygun olarak, ilgili yasal düzenlemelerde belirtilen ilke, esas ve amaçlara aykırılık teşkil etmeyecek, eğitim-öğretim faaliyetlerini aksatmayacak şekilde okul ve kurum yöneticilerinin sorumluluğunda, gönüllülük esasına göre uygulanması Müdürlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Turan AKPINAR
Vali a.
Milli Eğitim Müdürü

Ek: Uygulama Araçları

Dağıtım:
Gereği:
Ankara Üniversitesi

Bilgi:
Yenimahalle, Çankaya, Keçiören, Mamak,
Altındağ İlçe MEM

EK 5. Anket Formu

1. Cinsiyetiniz: () Erkek () Kız

2. Sınıf Düzeyiniz: () 5. Sınıf () 6. Sınıf () 7. Sınıf () 8. Sınıf

3. Bir gün içerisinde sabahdan akşam yatana kadar ortalama kaç saat tek başınıza zaman geçirirsiniz? (Bu soruyu yanıtlarken tek başınıza odanızda ya da dışarda – ya da yanınızda birileri varken ama onunla konuşmadan geçirdiğiniz toplam zamanı düşünerek işaretleyiniz).

() 0-2 saat () 2-4 saat () 4-6 saat () 6-8 saat () 8 saat üzeri

4. Tek başına geçirdiğiniz zamanı genellikle nasıl geçirirsiniz? (Aşağıdaki seçeneklerden size uygun olanı işaretleyiniz.)

() Kendi tercihimle (iyi hissettiğim, keyif aldığım ya da rahatladığım için vb.) tek başıma zaman geçiririm.

() Bir zorunluluktan dolayı (arkadaşımın-kardeşimin olmaması ya da onlara ulaşamamam, dışlanmam sebebiyle vb.) tek başıma zaman geçiririm.

5. Tek başına zaman geçirirken bu zamanı ne şekilde geçirirsiniz? (Aşağıdaki seçeneklerden size uygun olanı işaretleyiniz.)

() Genelde aynı şeyleri yaparım (Bilgisayarla ya da telefonla oynarım).

() Farklı hobilerimle ilgilenirim (Resim yaparım, piyano çalarım, kitap okurum, legolarımla oynarım, bisiklet sürerim vb...).

6. Annenizle olan ilişkinizi nasıl tanımlarsınız? (Aşağıdaki seçeneklerden size uygun olanı işaretleyiniz.)

() Soğuk, mesafeli ve ilgisiz

() Aşırı kontrolcü ve boğucu

() Bazen yakın ve ilgili, bazen uzak ve ilgisiz

() Sıcak, yakın ve ilgili

7. Babanızla olan ilişkinizi nasıl tanımlarsınız? (Aşağıdaki seçeneklerden size uygun olanı işaretleyiniz.)

() Soğuk, mesafeli ve ilgisiz
ilgisiz

() Bazen yakın ve ilgili, bazen uzak ve

() Aşırı kontrolcü ve boğucu

() Sıcak, yakın ve ilgili

8. Arkadaşlarınızla olan ilişkilerinizi nasıl tanımlarsınız? (Aşağıdaki seçeneklerden size uygun olanı işaretleyiniz.)

- () Soğuk ve mesafeli () Kaba, kırıcı ve rahatsız edici () İçten ve samimi

9. Genellikle hangi sebepten dolayı tek başınıza zaman geçirirsiniz? (Aşağıdaki seçeneklerden size uygun olanları işaretleyiniz. Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)

- () Rahatlamak ve dinlenmek için
() Odaklanmak ya da bir şeyleri planlamak için
() Keyifli vakit geçirmek için
() Kendime yeni şeyler katmak için
() Kendimin farklı yönlerini keşfetmek için
() Hayaller kurmak için
() Etrafımda kimse olmadığı için
() Arkadaşlarımın yanında utandığım ve kaygılandığım için
() Arkadaşlarım tarafından dışlandığım için
() Yapacak bir şey bulamadığım için

10. Tek başına zaman geçirdiğiniz sırada genellikle kendinizi nasıl hissedersiniz? (Aşağıdaki seçeneklerden size uygun olanları işaretleyiniz. Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)

- () Rahatlamış ve yenilenmiş
() Özgür ve kendisine yeten
() Yalnız
() Canı sıkılmış
() Odaklı ve kendini geliştirmiş
() Korkmuş ve kaygılı

11. Tek başına zaman geçirmek istediğinizde aileniz buna nasıl yaklaşır? (Aşağıdaki seçeneklerden size uygun olanı işaretleyiniz.)

- () Genelde izin verirler, isteğime saygı duyarlar.
() Genelde izin vermezler, beraber zaman geçirmek isterler.
() Genelde izin vermezler çünkü nasıl zaman geçireceğim konusunda tedirgin olurlar.
() Genelde izin vermezler çünkü bana güvenmezler.

12. Arkadaşlarınız size nasıl yaklaşır? (Aşağıdaki seçeneklerden size uygun olanı işaretleyiniz.)

- () Beni severler ve saygı duyarlar.
() Beni dışlarlar, aralarına almazlar.
() Bana kaba ve kırıcı davranırlar.

13. Tamamen boş bir gününüz olsa bu günü nasıl geçirmek istersiniz?
(Aşağıdaki seçeneklerden size uygun olanı işaretleyiniz.)

- ☐ () Bu günü tek başıma bir şey yaparak geçirmek isterim.
- ☐ () Bu günü ailemle bir şey yaparak geçirmek isterim.
- ☐ () Bu günü arkadaşlarımla bir şey yaparak geçirmek isterim.

14. Anne ve babanız tek başınıza zaman geçirmenizle ilgili ne yaparlar?
(Aşağıdaki seçeneklerden uygun olanı işaretleyiniz.)

- ☐ () Tek başıma geçirdiğim zamanlarda verimli şeyler yapmam için benimle konuşurlar.
- ☐ () Tek başıma geçirdiğim zamanı nasıl geçirdiğimle ilgilenmezler.

15. Annenizle geçirdiğiniz zamanı nasıl tanımlarsınız? (Aşağıdaki seçeneklerden size uygun olanı işaretleyiniz.)

- ☐ () Annemle geçirdiğimiz zamanlar kaliteli ve eğlencelidir.
- ☐ () Annemle geçirdiğimiz zamanlar sıkıcıdır.

16. Babanızla geçirdiğiniz zamanı nasıl tanımlarsınız? (Aşağıdaki seçeneklerden size uygun olanı işaretleyiniz.)

- ☐ () Babamla geçirdiğimiz zamanlar kaliteli ve eğlencelidir.
- ☐ () Babamla geçirdiğimiz zamanlar sıkıcıdır.

17. Aşağıdaki ifadelerden hangisi sizin için daha uygundur?

- ☐ () Sınıfta söz alıp konuşacağım zaman utanırım ve çekinirim.
- ☐ () Sınıfta söz alıp rahatlıkla konuşabilirim.

18. Aşağıdaki ifadelerden hangisi annenizin davranışı için daha uygundur?
(İki seçenektan birini işaretleyiniz.)

- ☐ () Boş zamanlarında annem genelde telefon ya da televizyonla vakit geçirir.
- ☐ () Boş zamanlarında annem farklı hobileriyle (kitap okuyarak, müzik dinleyerek, kendi işlerini yaparak vb...) zaman geçirir.

19. Aşağıdaki ifadelerden hangisi babanızın davranışı için daha uygundur?
(İki seçenektan birini işaretleyiniz.)

- ☐ () Boş zamanlarında babam genelde telefon ya da televizyonla vakit geçirir.
- ☐ () Boş zamanlarında babam farklı hobileriyle (kitap okuyarak, müzik dinleyerek, kendi işlerini yaparak vb...) zaman geçirir.

EK 6. Çocuklar İçin Sosyal Tercih Ölçeği

(Örnek Maddeler)

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Çoğu Zaman	Her Zaman
1. Fırsatım olsa, diğer çocuklarla oynamaktansa tek başıma oynamayı tercih ederim.	☐	☐	☐	☐	☐
3. İnsanlardan ayrı ve tek başıma olmayı sorun etmem.	☐	☐	☐	☐	☐
5. Genellikle bir şeyleri tek başıma yapmayı tercih ederim.	☐	☐	☐	☐	☐

EK 7. Çocuklar İçin Sosyal Tercih Ölçeği Uyarlama İzni

Child Social Preference Questionnaire

Gelen Kutusu X

7 Oca 2020 12:10

☆



Tunahan Erpay
Dear Prof. Robert J. Coplan, I am a research assistant and doctoral student at the Department of Psychological Services in Education of Ankara University, in An



Robert Coplan <
Alıcı: ben >

8 Oca 2020 21:16

☆

↩

⋮

İngilizce > Türkçe > İletiyi çevir

İngilizce için kapat x

Hi Tunahan,

Thanks for your message and interest in my research. You are welcome to use the CSPQ for your PhD research. I have attached a copy - as well as some other recent papers that we have published related to this topic that you might find of interest. Please keep me posted on your research... I would be very interested to hear more about it!

cheers,

Rob

Robert J. Coplan, PhD
Director, Pickering Centre for Research in Human Development
Professor, Department of Psychology
Carleton University

EK 8. Çocuklar İçin Yaşam Doyumu Ölçeği
(Örnek Maddeler)

① Hiç katılmıyorum	② Çok katılmıyorum	③ Kararsızım	④ Biraz katılıyorum	⑤
1. Hayatım birçok yönden olmasını istediğim gibidir	①	②	③	④ ⑤
3. Hayatımdan mutluyum.	①	②	③	④ ⑤
4. Şimdiye kadar hayatta önem verdiğim şeylere sahip oldum	①	②	③	④ ⑤

EK 9. Çocuklar İçin Yaşam Doyumu Ölçeği Kullanım İzni

Cocuklar için Yaşam Doyum Ölçeği Gelen Kutusu x



Didem Altay

Alıcı: ben ▾

18 Ocak Cmt 16:00

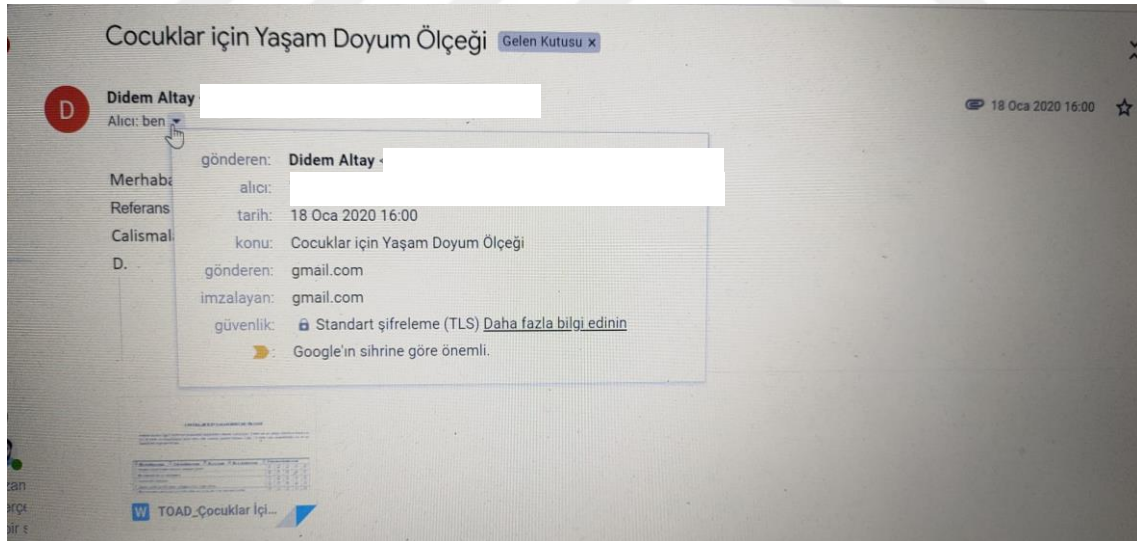


Merhaba,

Referans göstermenizi rica ederek ölcegi ekte iletiyorum.

Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim.

D.



EK 10. Milli Eğitim Bakanlığı Araştırma İzni II



T.C.
ANKARA VALİLİĞİ
Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-14588481-605.99-44788562
Konu : Araştırma İzni

02.03.2022

ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü)

İlgi: a) MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 2020/2 sayılı Genelgesi.
b) 21.02.2022 tarihli ve 422064 sayılı yazınız.

Enstitümüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık doktora programı öğrencisi Tunahan ERPAY'ın "Çocuklarda Tek Başına Olma" konulu proje kapsamında İlimize bağlı ortaokullarda uygulama yapma talebi ilgi (a) Genelge çerçevesinde incelenmiştir.

Yapılan inceleme sonucunda, söz konusu araştırmanın Müdürlüğümüzde muhafaza edilen ölçme araçlarının; Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, Milli Eğitim Temel Kanunu ile Türk Milli Eğitiminin genel amaçlarına uygun olarak, ilgili yasal düzenlemelerde belirtilen ilke, esas ve amaçlara aykırılık teşkil etmeyecek, eğitim-öğretim faaliyetlerini aksatmayacak şekilde okul ve kurum yöneticilerinin sorumluluğunda, gönüllülük esasına göre uygulanması Müdürlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Harun FATSA
Vali a.
Milli Eğitim Müdürü

BENZERLİK BİLDİRİMİ

“Çocuklarda Tek Başına Olma” başlıklı tezimin ana bölümü (ön bölüm, kaynaklar ve ekler hariç) Turnitin İntihali Engelleme Programı aracılığıyla incelenmiş ve ilgili rapor danışmanım tarafından da kontrol edilmiştir. Kontrol sırasında (1) “Beş sözcükten daha az olan benzeşmeler” (2) “Kaynaklar” (3) “Doğrudan Alıntılar” dışarıda tutulmuştur. Benzerlik kontrolüne ilişkin rapordan elde edilen sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

Rapor Tarihi	: 28.06.2022
Gönderim Numarası	: 1864136665
Sayfa Sayısı	: 144
Sözcük Sayısı	: 46475
Karakter Sayısı	: 309517
Benzerlik Oranı	: %1
Savunma Tarihi	: 24.06.2022

Yukarıda belirtilen sonuçları gösteren Turnitin İntihali Engelleme Programı’na ilişkin orijinal raporu, sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmaksızın bu beyanım ekinde Enstitüye teslim ettiğimi, tezimin %10’dan fazla benzerlik oranı içerdiğinin belirlenmesi durumunda, bundan doğabilecek tüm yasal sorumluluğu kabul ettiğimi bildirir, saygılarımı sunarım.

Öğrencinin Adı Soyadı: Tunahan ERPAY

Tarih: 28.06.2022

İmza:

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı ve Soyadı : Tunahan ERPAY

E-Posta Adresi :

İş Deneyimi :

Unvan	Görev Yeri	Yıl
Araştırma Görevlisi	Kilis 7 Aralık Üniversitesi	2015-2016
Araştırma Görevlisi	Ankara Üniversitesi	2016-2019
Araştırma Görevlisi	Kilis 7 Aralık Üniversitesi	2019-2019
Araştırma Görevlisi	Ankara Üniversitesi	2019-Devam ediyor

Akademik Bilgiler

Öğrenim Durumu:

Derece	Bölüm/Program	Üniversite	Yıl
Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Hacettepe Üniversitesi	2010-2014
Yüksek Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Ankara Üniversitesi	2014-2017
Doktora	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Ankara Üniversitesi	2017-Devam ediyor

Yayınlar:

Makaleler

-Erpay, T., & Atik, G. (2019). Tek Başına Olma Türleri Ölçeği: Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Başkent University Journal of Education*. 6(2), 192-201.

Erişim adresi: <http://buje.baskent.edu.tr/index.php/buje/article/view/188>

-Erpay, T., & Atik, G. (2019). Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği: Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(6), 2493-2500. doi:10.24106/kefdergi.3371

Bildiriler

-Erpay, T., & Atik, G. (2018, Mayıs). Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. VIII. Uluslararası Eğitimde Araştırmalar Kongresi. Manisa.

-Erpay, T., & Atik, G. (2018, Mayıs). Tek Başına Olma Türleri Ölçeği: Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. VIII. Uluslararası Eğitimde Araştırmalar Kongresi. Manisa.

-Erpay, T., & Atik, G. (2018, Mayıs). Tek başına olma ve tek başına olmayı tercih etmenin yalnızlık, yaşamda anlam ve utangaçlıkla ilişkisi. V. Uluslararası Avrasya Eğitim Araştırmaları Kongresi. Antalya.

-Erpay, T., & Atik, G. (2016, Nisan). Pozitif psikoloji bağlamında tek başına olma. I. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi, İstanbul.