



T.C.

YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN YALNIZLIK DÜZEYLERİ İLE
UTANGAÇLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ
(İSTANBUL İLİ TUZLA İLÇESİ ÖRNEĞİ)**

Mehtap GÜLER YILMAZ

Yüksek Lisans Tezi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Eğitim Yönetimi ve Denetimi Yüksek Lisans Programı

İstanbul 2012



T.C.

YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN YALNIZLIK DÜZEYLERİ
İLE UTANGAÇLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ
(İSTANBUL İLİ TUZLA İLÇESİ ÖRNEĞİ)**

Mehtap GÜLER YILMAZ

Yüksek Lisans Tezi

Danışman

Prof. Dr. Halil EKŞİ

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Eğitim Yönetimi ve Denetimi Yüksek Lisans Programı

İstanbul 2012



YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

**YÜKSEK LİSANS
TEZ SAVUNMA TUTANAĞI**

09.07.2012

Eğitim Yönetimi ve Denetimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencilerinden
Mehmet GÜLER YILMAZ 09 / 07 / 2012 tarihinde yapılan

“Ortaöğretim Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ile
Uzlaşıcılık Düzeyleri Arasındaki İlişki
(İstanbul İD Tuzla İlçesi Örneği)”

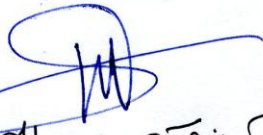
başlıklı Yüksek Lisans Tez Savunması sonucunda jürimiz tarafından oyçokluğu / oybirliği ile

- ☒ Başarılı bulunmuştur.
☐ Başarısız bulunmuştur.
☐ Düzeltmeler için adaya ek süre tanınmıştır.

Jüri Üyeleri

Tez Danışmanı

Unvanı, Adı, Soyadı: Prof. Dr. Halil EKŞİ

İmzası : 

Jüri Üyesi

Unvanı, Adı, Soyadı: Doc. Dr. Ahmet SİRİN

İmzası : 

Jüri Üyesi

Unvanı, Adı, Soyadı: Yard. Doc. Dr. Mustafa OTRAR

İmzası : 

İÇİNDEKİLER.....	VI
Tablolar Listesi.....	XI
Kısaltmalar Listesi.....	XII
Önsöz.....	XIII
Abstract.....	XIV
Özet.....	XVI
BÖLÜM 1	
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Problem Cümlesi.....	4
1.3. Alt problemler.....	4
1.4. Araştırmanın Önemi.....	5
1.5. Sayıtlar.....	7
1.6. Sınırlılıklar.....	7
1.7. Tanımlar.....	7
BÖLÜM II	
2.KURAMSAL ÇERÇEVE	8
2.1. Yalnızlık.....	8
2.1.1. Yalnızlığın Boyutları.....	9
2.1.1.1. Derin Yalnızlık.....	10
2.1.1.2. Sosyal Durum Yalnızlığı.....	10
2.1.1.3. Duygusal Yalnızlık.....	11
2.1.1.4. Gizli Yalnızlık.....	11
2.1.1.5. Triad Yalnızlık.....	11
2.1.2. Yalnızlığı Açıklayan Kuramlar.....	12
2.1.2.1. Bilişsel Yaklaşım.....	12

2.1.2.2. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım.....	13
2.1.2.3. Etkileşim Kuramı.....	14
2.1.2.4. Psikodinamik Yaklaşım.....	15
2.1.2.5. Rogers'ın Fenemolojik Yaklaşımı.....	16
2.1.2.6. Varoluşçu Yaklaşım.....	17
2.1.3.Farklı Değişkenlerle Yalnızlık İlişkisi.....	17
2.1.4.Ergenlik Döneminde Yalnızlık.....	19
2.1.5.Yalnızlıkla Başa Çıkma.....	20
2.2.Utangaçlık.....	21
2.2.1.Utangaçlıkla İlgili Yaklaşımlar.....	21
2.2.1.1.Psikanalitik Yaklaşım.....	21
2.2.1.2.Medikal Yaklaşım.....	22
2.2.1.3.Sosyal Öğrenme ve Bilişsel Davranışçı Yaklaşımlar.....	23
2.2.1.4.Utangaçlığın Bilişsel Modele Göre Değerlendirilmesi.....	24
2.2.2.Utangaçlık ve Anne-Baba Tutumu.....	24
2.2.3.Utangaçlık ve Özsaygı.....	25
2.2.4.Sosyal Becerinin Yalnızlık ve Utangaçlık İlişkisi.....	26
2.2.5.Sosyal Beceri Eğitiminin Utangaçlığa Etkisi.....	28
2.2.6.Farklı Değişkenler ile Utangaçlık İlişkisi.....	29
2.2.7.Utangaçlık ve Yalnızlık İlişkisi.....	31

BÖLÜM III

3. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ.....	32
3.1.Araştırmanın Modeli.....	32
3.2.Çalışma Evreni ve Örneklem.....	32
3.3. Araştırmaya Katılan Öğrencilere İlişkin Kişisel Bilgiler.....	33
Tablo 1: Demografik Özelliklerin Frekans ve Yüzde Dağılımı:.....	33

3.4. Veri Toplama Araçları.....	34
3.4.1 Kişisel Bilgi Formu.....	34
3.4.2. UCLA Yalnızlık Ölçeği.....	34
3.4.3. Utangaçlık Ölçeği (ELÖ).....	35
3.5. Verilerin Toplanması.....	37
3.6. Verilerin Çözümlemesi.....	37
3.7.BULGULAR.....	38
3.7.1. Öğrencilerin Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeyleri.....	38
Tablo 2. Yalnızlık ve Utangaçlık Ölçeklerinin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Alınan En Düşük ve En Yüksek Değerler İle Ölçek Madde Sayısı.....	38
3.7.2. Cinsiyete Göre Öğrencilerin Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeyleri.....	38
Tablo 3: Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeylerinin cinsiyet faktörüne göre değerlendirilmesi.....	39
3.7.3. Yaşlarına Göre Öğrencilerin Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeyleri.....	39
Tablo 4: Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeylerinin yaşlarına göre değerlendirilmesi.....	39
Tablo 5. Yaşlarına göre ölçek puanlarına ilişkin Scheffe testi sonuçları.....	40
3.7.4 Sınıflarına Göre Öğrencilerin Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeyleri.....	40
Tablo 6: Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeylerinin sınıflarına göre değerlendirilmesi.....	41
3.7.5. Okul Türüne Göre Öğrencilerin Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeyleri.....	41
Tablo 7: Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeylerinin okul türüne göre değerlendirilmesi....	41
3.7.6. Öğrencilerin Babalarının İş Durumuna Göre Öğrencilerin Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeyleri.....	42
Tablo 8: Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeylerinin babaların iş durumuna göre değerlendirilmesi.....	42
3.7.7. Öğrencilerin Annelerin İş Durumuna Göre Öğrencilerin Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeyleri.....	42
Tablo 9: Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeylerinin annelerin iş durumuna göre değerlendirilmesi.....	43
3.7.8. Öğrencilerin Babaların Öğrenim Durumuna Göre Öğrencilerin Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeyleri.....	43

Tablo 10: Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeylerinin babaların öğrenim durumuna göre değerlendirilmesi.....	43
3.7.9. Öğrencilerin Annelerin Öğrenim Durumuna Göre Öğrencilerin Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeyleri.....	44
Tablo 11: Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeylerinin annelerin öğrenim durumuna göre değerlendirilmesi.....	44
3.7.10. Öğrencilerin Oturduğu Semte Göre Öğrencilerin Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeyleri.....	44
Tablo 12: Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeylerinin öğrencilerin oturduğu semte göre değerlendirilmesi.....	45
3.7.11. Öğrencilerin Oturduğu Eve Göre Öğrencilerin Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeyleri.....	45
Tablo 13: Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeylerinin öğrencilerin oturduğu eve göre değerlendirilmesi.....	45
3.7.12. Öğrencilerin Ailelerinin Gelir Durumuna Göre Öğrencilerin Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeyleri.....	46
Tablo 14: Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeylerinin öğrencilerin ailelerinin gelir durumuna göre değerlendirilmesi.....	46
Tablo 15. Gelir Durumuna göre ölçek puanlarına ilişkin Scheffe testi sonuçları.....	47
3.7.13. Öğrencilerin Ailelerindeki Birey Sayısına Göre Öğrencilerin Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeyleri.....	47
Tablo 16: Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeylerinin öğrencilerin ailelerinin gelir durumuna göre değerlendirilmesi.....	47
3.7.14. Korelasyon Analizi Sonuçları	
Tablo 17. Yalnızlık Ölçeği ve Utangaçlık Ölçeği Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	48

BÖLÜM IV

4.SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	49
4.1. Sonuç ve Tartışma	49
4.2. Öneriler.....	53

4.3.1.Araştırmacılara Öneriler.....	53
4.3.2.Uygulayıcılara Öneriler.....	53
KAYNAKÇA.....	54
EKLER.....	62
Ek 1 UCLA Yalnızlık Ölçeği.....	63
Ek 2 Utangaçlık Ölçeği.....	64
ÖZGEÇMİŞ.....	65

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1: Demografik Özelliklerin Frekans ve Yüzde Dağılımı:.....	33
Tablo 2. Yalnızlık ve Utangaçlık Ölçeklerinin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Alınan En Düşük ve En Yüksek Değerler İle Ölçek Madde Sayısı.....	38
Tablo 3: Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeylerinin cinsiyet faktörüne göre değerlendirilmesi.....	39
Tablo 4: Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeylerinin yaşlarına göre değerlendirilmesi.....	39
Tablo 5. Yaşlarına göre ölçek puanlarına ilişkin Scheffe testi sonuçları.....	40
Tablo 6: Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeylerinin sınıflarına göre değerlendirilmesi.....	41
Tablo 7: Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeylerinin okul türüne göre değerlendirilmesi....	41
Tablo 8: Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeylerinin babaların iş durumuna göre değerlendirilmesi.....	42
Tablo 9: Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeylerinin annelerin iş durumuna göre değerlendirilmesi.....	43
Tablo 10: Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeylerinin babaların öğrenim durumuna göre değerlendirilmesi.....	43
Tablo 11: Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeylerinin annelerin öğrenim durumuna göre değerlendirilmesi.....	44
Tablo 12: Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeylerinin öğrencilerin oturduğu semte göre değerlendirilmesi.....	45
Tablo 13: Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeylerinin öğrencilerin oturduğu eve göre değerlendirilmesi.....	45
Tablo 14: Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeylerinin öğrencilerin ailelerinin gelir durumuna göre değerlendirilmesi.....	46
Tablo 15. Gelir Durumuna göre ölçek puanlarına ilişkin Scheffe testi sonuçları.....	47
Tablo 16: Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeylerinin öğrencilerin ailelerinin gelir durumuna göre değerlendirilmesi.....	47
Tablo 17. Yalnızlık Ölçeği ve Utangaçlık Ölçeği Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	48

KISALTMALAR LİSTESİ

MEB: Milli Eğitim Bakanlığı

UYÖ: Ucla Yalnızlık Ölçeği

UÖ: Utangaçlık Ölçeği

SPSS: (Statistic Packets For Social Sciencies) Sosyal Araştırmalar İçin
İstatistiksel Program Paketi

ÖNSÖZ

Önceleri temel ahlak kuralı olarak görülen utangaçlık yerini atak olmaya bırakmıştır. Günümüzde utangaçlık kişinin yaşamını, iş ve toplumsal hayatını olumsuz yönde etkileyen önemli bir problem olarak kabul ediliyor. Utangaçlık bireyin okul, iş ve aile yaşamında başarısız olmasına yol açabiliyor. Okul ve iş hayatında utangaçlığı yüzünden yeteneklerini gösterme fırsatı bulamayan birçok kişide bu duygu, kişiyi bazen başarısızlığa bazen de yalnızlığa iterek; özelde kişiyi genelde ise toplumu etkileyen çözülmesi zor problem haline dönüşüyor. Bir bakıma insan kendi kendisini yalnızlaştırıyor. Yalnızlık, nadiren ya da kimi zaman insanın kendisini birçok etkinlikten koparması, bir köşeye çekilerek diğer insanlardan uzaklaşması, işini bırakması, yaptığı işten ve tüm etkinliklerden artık zevk alamamasıyla sonuçlanıyor. Yapılan araştırmalar yalnızlık ve utangaçlık duygularının birbiriyle ilişkili olduğunu gösteriyor. Yeni neslin daha üretken ve daha başarılı olması için sosyal yönden gelişmiş, problemlerle nasıl başa çıkabileceğini bilen, yaşam becerilerine sahip ve değerlerle donatılmış olarak yetiştirilmesi gerekiyor. Eğitim sistem ve programlarının da temel hedefleriyle örtüşen bu çaba da yalnızlık ve utangaçlık duygularını etkileyen faktörlerin neler olduğunun saptanması hedeflenmektedir. Bu araştırmanın bu açıdan önemli olduğu düşünülmektedir.

Tezin hazırlanmasının her aşamasında çok yakın ilgi ve desteklerini gördüğüm başta tez danışmanım değerli hocam Prof Dr. Halil EKŞİ Bey'e, tez juri üyelerime ve Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Yönetimi ve Denetimi Bölümü öğretim elemanlarına, tezin gönüllü katılımcıları olan öğrencilere, her türlü destekleri için aileme teşekkür ederim.

Mehtap GÜLER YILMAZ

ABSTRACT

The aim of this research is to analyse the correlation between loneliness and shyness among high school students.

The research area is the high schools which are located in Tuzla, İstanbul in 2011-2012 education year. The sample of research is constituted of 259 high school students. The “UCLA (University of California Los Angeles) Loneliness Scale” and “Shyness Scale” were used in the study in order to collect data from the students. The scale, consisting of three parts, has personal information in the first part. There are 20 expressions of attitudes about loneliness in the second part of the scale. And in the third part; there are 20 evaluation items in order to measure shyness level.

The data obtained through the scales were coded and the SPSS package was used in the analyses of the data. The frequency and distribution of level is done for the first part of the scale. In relation to determine the peception and attitude of the teachers, for showing the differences among mean, standarddeviation and attitudes the t-test was used in binary comparisons for independent groups. On the other hand, one way anova was used fort he comparisons of the various groups more than two. Whether there is a meaningful difference between opinions or not, was tested on a =0,005 level of significance.

The findings of the research are given below:

1. The loneliness and shyness level of the students are in the middle level.
2. Comparison of the loneliness and shyness levels of the students with respect to the gender, it is seen that the loneliness level of male students is higher than female students. On the other hand, there is no statistical difference between female and male students in terms of shyness level.
3. When loneliness and shyness levels of the students are evaluated according to the ages of the students , it is seen that the loneliness level of the students who are at the age of 15 is higher than that of 16 and older. When we look at the shyness level, it is seen that this level is higher for 15 years old students when compared with 14 years old ones.
4. When loneliness and shyness levels of students are examined according to the students' grades, it is seen that the loneliness score of the 9th grade students are

higher than that of 10th grade students. There is not statistical difference in relation to the shyness level between the groups.

5. When loneliness and shyness levels of the students are evaluated according to their schools, it is seen that loneliness and shyness levels of vocational high school students are higher than high school students.
6. When loneliness and shyness levels of students are evaluated according to jobs of their fathers, there is not statistical difference between groups.
7. When loneliness and shyness levels of students are evaluated according to jobs of their mothers, there is not significant difference between groups.
8. When loneliness and shyness levels of students are evaluated according to their fathers' educational level; it is seen that these levels are higher for the students whose fathers were graduated from primary schools than graduated from a high school or a college.
9. When loneliness and shyness levels of students are evaluated according to their mothers' educational level; it is seen that these levels are higher for the students whose mothers were graduated from primary schools than graduated from a high school or a college.
10. When loneliness and shyness levels of students are evaluated according to the district of the students ; it is seen that there is not statistical difference between groups.
11. When loneliness and shyness levels of the students are evaluated according to the houses where they live; it is seen that loneliness level is higher for the students who live at rental house (who don't have their own house) than who live in their own house. About shyness level, there is not statistical difference between groups.
12. When loneliness and shyness levels of students are evaluated according to the income of their family; it is seen that these levels are higher for the students whose families have lower income than who have higher income.
13. When loneliness and shyness levels of the students are evaluated according to the member numbers of their family , there is not statistical difference between groups.
14. The relation between loneliness scale and shyness scale has a positive correlation statistically. The higher the loneliness, shyness is even higher.

Key Words: loneliness, shyness, social skills, feelings, handling problems

ÖZET

Bu araştırma, Ortaöğretim öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile utangaçlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Çalışma evreni 2011–2012 eğitim öğretim yılında İstanbul ili Tuzla İlçesinde bulunan ortaöğretim okullarındaki öğrencilerdir. Örneklemimiz 259 kişiden oluşmaktadır.

Araştırma ile ilgili veriler “Ucla Yalnızlık Ölçeği” (UYÖ) (Demir, 1989) ve “Utangaçlık Ölçeğiyle (UÖ)” (Güngör, 2001) toplanmıştır. Üç bölümden oluşan ölçeğin birinci bölümünde kişisel bilgilere, ikinci bölümde, Yalnızlık duygusuna ilişkin toplam 20 tutum ifadesine, üçüncü bölümde ise utangaçlık düzeylerini ölçmek amacıyla 20 değerlendirme ifadesine yer verilmiştir.

Ölçeklerden elde edilen veriler kodlanarak bilgisayar ortamında SPSS paket programı yardımıyla çözümlenmiştir. Ölçeğin birinci bölümüyle ilgili verilere ilişkin frekans ve yüzde dağılımı alınmış, öğrencilerin tutumlarının ve algılamalarının belirlenmesine yönelik olarak aritmetik ortalama ve standart sapma, tutumlar arasında farklılığı ortaya koyabilmek için ikili karşılaştırmalarda bağımsız gruplar için “t” testi, ikiden fazla değişken gruplarının karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Görüşler arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı $\alpha = 0.05$ anlamlılık düzeyinde test edilmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgular şunlardır;

1. Öğrencilerin yalnızlık ve utangaçlık düzeylerinin orta seviyede olduğu görülmüştür.
2. Öğrencilerin yalnızlık ve utangaçlık düzeylerinin cinsiyete göre değerlendirilmesinde erkeklerin yalnızlık puanları kızlardan yüksek olduğu görülmüştür. Utangaçlık düzeylerinde ise erkek öğrencilerle kız öğrenciler arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.
3. Yalnızlık ve utangaçlık düzeylerinin öğrencilerin yaşlarına göre değerlendirilmesinde 15 yaşındakilerin 16 yaş ve üzerinelere göre daha fazla yalnızlık duygusu yaşadığı, utangaçlık düzeylerine bakıldığında yine 15 yaşındakilerin 14 yaşındaki kişilere göre daha fazla utangaçlık duygusu yaşadığı görülmüştür.

4. Öğrencilerin yalnızlık ve utangaçlık düzeylerinin sınıflarına göre değerlendirilmesinde 9. sınıftakilerin yalnızlık puanlarının 10. sınıftaki öğrencilere göre yüksek olduğu görülmektedir. Utangaçlık düzeylerinde ise gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.
5. Öğrencilerin yalnızlık ve utangaçlık düzeylerinin okul türüne göre değerlendirilmesinde meslek lisesinde okuyan öğrencilerin yalnızlık ve utangaçlık puanlarının genel lisedekilere göre daha fazla olduğu görülmüştür.
6. Öğrencilerin yalnızlık ve utangaçlık düzeylerinin babaların iş durumuna göre değerlendirilmesinde gruplar arasında anlamlı farklılık görülmemiştir.
7. Öğrencilerin yalnızlık ve utangaçlık düzeylerinin annelerin iş durumuna göre değerlendirilmesinde gruplar arasında anlamlı farklılık görülmemiştir.
8. Öğrencilerin yalnızlık ve utangaçlık düzeylerinin babaların öğrenim durumuna göre değerlendirilmesinde babaları ilköğretim mezunu olan öğrencilerin yalnızlık ve utangaçlık düzeylerinin babaları lise ve yüksek öğrenim mezunu olanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.
9. Öğrencilerin yalnızlık ve utangaçlık düzeylerinin annelerin öğrenim durumuna göre değerlendirilmesinde anneleri ilköğretim mezunu olan öğrencilerin yalnızlık ve utangaçlık düzeylerinin anneleri lise ve yüksek öğrenim mezunu olanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.
10. Öğrencilerin yalnızlık ve utangaçlık düzeylerinin oturduğu semte göre değerlendirilmesinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir.
11. Öğrencilerin yalnızlık ve utangaçlık düzeylerinin oturulan eve göre değerlendirilmesinde oturduğu ev kira olan öğrencilerin yalnızlık puanları kendi evlerinde oturan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Utangaçlık düzeylerinde ise gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır.
12. Yalnızlık ve utangaçlık düzeylerinin öğrencilerin ailelerin gelir durumuna göre değerlendirilmesinde düşük gelirli olanların yalnızlık ve utangaçlık duygusunu yüksek gelirli olanlara göre daha fazla yaşamaktadırlar.
13. Öğrencilerin yalnızlık ve utangaçlık düzeylerinin ailelerindeki birey sayısına göre değerlendirilmesinde birey sayısına göre gruplar arasında anlamlı farklılık görülmemiştir.

14. Yalnızlık ölçeği ile utangaçlık ölçeği arasındaki ilişkiler istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bulunmuş, yalnızlık duygusu ne kadar yüksekse utangaçlık duygusu da yüksek bulunmuştur.

Anahtar Sözcükler: Yalnızlık, Utangaçlık, Sosyal Beceri, Duygular, Problemlerle Başa Çıkma

BÖLÜM I

1. GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın temelini teşkil eden problem durumu, problem cümlesi, alt problemler, araştırmanın önemi, sayıtlar, sınırlılıkları sunulmuş ve araştırmada kullanılan terimlere ilişkin kavramsal bilgilere yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

İnsanların düşünebilme, düşündüğünü karşısındakine anlatabilme yeteneği, toplumsal yaşamın temelini oluşturur. İnsanoğlunun düşünce ve duygu alışverişini kabul etmek ya da reddetmek onun yaşam biçimini değiştirir (Cüceloğlu, 2003). İnsanoğlunun en ilkel çağlardan beri birbirleriyle nasıl iletişime geçtiği, nasıl ilişki kurduğu hep merak konusu olmuştur. Kişilerarası ilişkiler, sosyal psikoloji alanında üzerinde en çok inceleme yapılan konulardan biridir(Geçtan, 2005).

Yalnızlık birçok insan tarafından fark edilen, fakat tanımlanamayan bir duygudur. Bazı insanlar bu duyguyu yaşadıklarının çok sonra farkına varırlar. Çünkü bu duygunun gelip insanı yakalaması birçok insan tarafından çok geç anlaşılır. Yalnızlık bazen o kadar tehlikeli boyutlara ulaşılabilir ki birey yalnızlıktan çıkıp ağır bir depresyonun içine girmiş ve benlik bilinci kaybetmiş olabilir. İnsan kendisini etrafından soyutlayarak, davranışları ile normal kendi içgörüsünü disipline edemeyecek duruma kadar kendisini dağıtabilir. Yalnızlık, nadiren ya da kimi zaman insanın kendisini birçok etkinlikten koparması, bir köşeye çekilerek diğer insanlardan uzaklaşması, işini bırakması, yaptığı işinden ve tüm etkinliklerinden artık zevk alamamaya başlaması halidir. Aslında bir bakıma insan kendi kendisini yalnızlaştırmaktadır (Sarıçam,2011). Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de insanlar yalnızlaşmakta iletişim zaman zaman kopma noktasına gelmektedir (Cüceloğlu, 2003). Yalnızlığa yönelim nasıl olmakta hangi faktörlerin etkisiyle oluşmaktadır? Buelga, Musitu, Murgui ve Pons (2008) İspanya’da 11- 16 yaş arasında yer alan 1319 öğrenci üzerinde yaptıkları araştırmada, ergenlerde saygınlık, yalnızlık, yaşam doyumu ve saldırgan davranışlar arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda saygınlık beklentisinin ergenlerin saldırgan davranışları üzerinde doğrudan ve dolaylı

bir etkisi olduğu; yalnızlık ve yaşam kalitesininse saldırganlık üzerinde dolaylı bir etkisi olduğu ortaya çıkmıştır(akt: Sarıçam,2011).

Hızlı, hareketli yaşam koşulları ve değışimler insanların dengesini zorlamakta; beraberinde güvensizliğı, yabancılaşmayı, ilişkilerde yüzeyselliğı getirmekte olup, giderek insanların kendi kendilerine olmaları ağırlık kazanmakta, sosyal çevreleri sınırlandırmakta, birbirlerine zaman ayırma ve bunun gerekliliğı göz ardı edilmektedir. Tüm bu sorunlar, insanlarla ilişkilerin bozulmasına, aile içi ilişkilerden arkadaş, akraba, çalışma yaşamı, hasta-sağlık ekibi ilişkilerine kadar yansımaktadır (Alkan ve Sezgin, 1998).

Oysa sosyal etkileşim, insan yaşamının vazgeçilmez bir parçasıdır. İnsanın uyumunda ve mutluluğunda sağlıklı sosyal etkileşimin büyük payı vardır. Akran gruplarının kabulüne yol açan, gruba uygun şekilde girebilme ve etkili iletişim kurabilme gibi sosyal beceri gerektiren davranışlardan yoksun olmalarından dolayı utangaç çocuklar, zamanla arkadaşları tarafından kabul görmeyen ve reddedilen çocuklar haline gelmektedirler. Aynı şekilde, kabul görmeyen çocuklar giderek bu sıfatlara uygun davranmaya başlarlar (Çetin, Bilbay ve Kaymak, 2003).

Akkök (1996), sosyal becerileri; ilişki başlatma ve sürdürme becerileri, grupla bir işi yürütme becerileri, duygulara yönelik beceriler, saldırgan davranışlar ile başa çıkma becerileri, stres durumuyla başa çıkma becerileri, plan yapma ve problem çözme becerileri şeklinde sınıflamıştır. İlişki başlatma ve sürdürme becerileri; konuşmayı başlatma, soru sorma, kendini tanıtmak, başkalarını tanıtmak, iltifat etme, yardım isteme, bir gruba katılma, ikna etme becerilerini, stres durumlarıyla başa çıkma becerileri ise; grup baskısıyla başa çıkma, utanılan bir durumla başa çıkma, yalnız bırakılma ile başa çıkmayı içerir.

Sosyal becerilerin gelişmesinde ailenin rolü önemlidir. Çocuğun yetiştiğı ortam onun kişilik yapısını şekillendirir. Genel olarak otoriter ebeveyne sahip olan çocukların daima mutsuz, yaşlılarıyla olan ilişkisinde kaygılı ve güvensiz oldukları bulunmuştur. Ayrıca bu çocukların günlük faaliyetlerinde çekingen, isteksiz, kendini iyi ifade edemeyen saldırganlık eğilimlerinin yüksek, benlik saygısının ise düşük olduğu görülmüştür. Otoriter ve kontrolcü anne-baba tutumları birbirinden farklı görünmesine rağmen, her iki aileden gelen çocukların benlik kontrolü diğer gruplardan gelenlere oranla daha düşüktür (Güngör, 1989; Kulaksızoğlu, 2002).

Erikson'un kuramına göre 1-3 yaş arası, bağımsızlık isteğinin belirdiği dönemdir. Bu evrede, çocuk birbirine karşıt duygu ve eğilimler üzerinde giderek bir denge kurmayı, seçim yapabilmeyi ve irade yetisini geliştirir. Kendi benliğine saygısını yitirmeden, kendi kendini denetleyebilme duygusundan iyi niyet ve onur duygusu doğar. Kendini denetleyebilme becerisinin eksikliği ve dışarıdan denetimlerin aşırılığı oranında ise kuşku ve utanç duyguları yerleşir. Bu dönemde ana-baba ve çevrenin aşırı baskılı veya anlamsız engellemeleri sürdürülürse çocuğun serbest seçim yapabilme duygusu geliştirilmemiş olur. Ayrıca çocuğu sürekli olarak suçlu hissettirmek de onun zamanla utanç içinde olmasına neden olur. Sonuçta aşırı bağımlı, aşırı boyun eğen, aşırı kuşkulu, isyancı, kararsız ya da utangaç bir kişilik gelişir (Ekşi, 1990).

Utangaçlık duygusunun güven duygusu ile sıkı bir ilişkisi vardır. Bebek, doğduğu andan başlayarak, yaşamını güven duygusu içinde sürdürme ihtiyacındadır. Fiziksel ihtiyaçları giderilen, sevgi duygusuyla beslenen bebeğin güven içinde olmaması için hiçbir sebep yoktur. Bebek, büyüdükçe evin içerisindeki bireyleri, anne, baba ve varsa kardeşlerini tanıma sürecine girer. Çocuk üç yaşına geldiği zaman onun en güvendiği insanlar aile bireyleridir. İşte bu nedenle aile dışındaki insanlara güvenmek yerine onlardan uzak durmaktadır. Çocuklarda "utangaçlık" diye adlandırılan bu duygu ve davranış biçimi, belli yaşlar için doğaldır. Çocuk güven hissettiği zaman bu davranışını terk eder. Çocuk parklarında önce birbirlerinden uzak duran çocukların, kısa bir süre içinde oynamaya başlamalarının nedeni de budur. Ancak bazı hatalı anne-baba tutumları, çocuğun utangaçlık duygu ve davranışını pekiştirip, davranış bozukluğu boyutuna gelmesine neden olabilmektedir (Öz, 2002). Utangaç çocuk, anne babasından bu konuda baskı gördüğünde, yine anne-baba tarafından suçlandığında, azarlandığında, alay edildiğinde, utangaçlığını içe dönüklüğe dönüştürerek, ciddi anlamda psikolojik tepki verebilmektedir.

Aynı zamanda utangaç bireylerin akademik başarılarının düşük olduğu ve kendilerini yetersiz gördükleri için eğitim yaşamlarında birçok problemle karşılaştıkları görülmektedir (Eren, 1997). Sonuç olarak utangaçlık, bireylerin akademik başarıları ve sosyal uyumları üzerinde olumsuz etki yapmakla kalmayıp, onların yetenek ve güçlerini de etkisi altına alır (Çaplı, 1993). Utangaç bir kişilik yapısı beraberinde yalnızlığı da getirebilir. Gunderson (2002;akt:Yüksel:2005) yaptığı analiz çalışması sonucu yalnızlık ve utangaçlık arasında doğrudan bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Üniversite

öğrencilerinde utangaçlık düzeyleri yükseldikçe yalnızlık düzeylerinin de yükseldiğini, yani utangaçlık ile yalnızlık arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır.

Geçmişte meziyet olarak kabul edilen utangaçlık günümüzde kişinin yaşamını, iş ve toplumsal performansını olumsuz yönde etkileyen önemli bir problem olarak kabul edilmektedir. Utangaçlık bireyin okul, iş ve aile yaşamında başarısız olmasına yol açmaktadır. İş yaşamında pek çok kişi utangaç olduğu için kendini gösterememekte, hak ettiği konuma gelememektedir. Okul ve iş hayatında utangaçlığı yüzünden yeteneklerini gösterme fırsatı bırakmayan bu duygu kişiyi bazen başarısızlığa bazen de yalnızlığa iterek özelde kişiyi genelde ise toplumu etkileyen çözülmesi zor bir problem haline dönüşmektedir.

1.2. Problem Cümlesi

Ortaöğretim öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile utangaçlık düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

1.3. Alt Problemler

1. Ortaöğretim öğrencilerinin yalnızlık ve utangaçlık düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
2. Ortaöğretim öğrencilerinin yalnızlık ve utangaçlık düzeyleri yaşlarına göre farklılaşmakta mıdır?
3. Ortaöğretim öğrencilerinin yalnızlık ve utangaçlık düzeyleri sınıflarına göre farklılaşmakta mıdır?
4. Ortaöğretim öğrencilerinin yalnızlık ve utangaçlık düzeyleri okul türlerine göre farklılaşmakta mıdır?
5. Ortaöğretim öğrencilerinin yalnızlık ve utangaçlık düzeyleri babalarının çalışma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
6. Ortaöğretim öğrencilerinin yalnızlık ve utangaçlık düzeyleri annelerinin çalışma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
7. Ortaöğretim öğrencilerinin yalnızlık ve utangaçlık düzeyleri babalarının öğrenim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

8. Ortaöğretim öğrencilerinin yalnızlık ve utangaçlık düzeyleri annelerinin öğrenim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
9. Ortaöğretim öğrencilerinin yalnızlık ve utangaçlık düzeyleri oturdukları semte göre farklılaşmakta mıdır?
10. Ortaöğretim öğrencilerinin yalnızlık ve utangaçlık düzeyleri ailelerinin gelir durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
11. Ortaöğretim öğrencilerinin yalnızlık ve utangaçlık düzeyleri ailelerindeki birey sayısına göre farklılaşmakta mıdır?

1.4. Araştırmanın Önemi

Geçtan'a (2004) göre, yalnızlık öylesine acı veren ve ürkütücü bir duygudur ki, insanlar bu duyguyla yüzleşmemek için her türlü çabayı gösterirler. Üstelik bir insanın tek başına yaşaması biçimindeki somut yalnızlık, kendi toplum grubuna yabancılaşma biçiminde yaşanan yalnızlık, çevresi tarafından itilme sonucu yaşanan yalnızlık, bir insanın çevresi ile ilişkilerini en aza indirerek kendi seçimi ile yaşadığı yalnızlık ve insanın kendisini anlaşılmamış ve kimsesiz hissettiği gerçek yalnızlık gibi birbirinden çok farklı yaşantıların tümü "yalnızlık" sözcüğü ile dile getirilir.

Yalnızlık ile tek başına olma kavramları zaman zaman eş anlamlı olarak birbirlerinin yerine kullanılmakla beraber aslında bu iki kavram birbirlerinden farklı anlamlar içermektedirler. Yalnızlık bireye acı veren, istenmeyen bir durum iken tek başına olmak kimi insanlar tarafından tercih edilebilen bir durumdur. Nitekim kimi bireyler yapıtlarını sadece tek başına olduklarında çıkarabilirler (Geçtan, 2005).

Utangaçlık yaygın fakat anlaşılması zor olan bir duygudur. Herkes yeni girilen sosyal ortamlarda karmaşa ya da sıkılganlık hissedebilir fakat utangaçlık sürekli ve ısrarlı bir niteliğe sahip olduğu için, uygun sosyal gelişime engel olabilir ve çocukların öğrenmelerini kısıtlayabilir. Bu çocuklar akranlarıyla girdikleri ilişkileri uygun şekilde başlatamadıkları ve sürdüremedikleri için giderek yalnız kalmaktadırlar (Kozanoğlu, 2006).

Bütün bunlara dayanarak denilebilir ki; utangaç bireyler, bütün deneyimlerinin olumsuz olacağı, dışlanacağı ve reddedileceği gibi sabit düşüncelerle önceden donatılmışlardır. Başka bir deyişle, akılcı düşünme sistemlerinin bozulmuş olması ve

sosyal becerileri alanlarındaki yetersizlikleri, utangaç bireylerde sosyal ortamlardan kaçınma, giderek yalnızlaşma gibi durumlara neden olmaktadır. Bu nedenle düşük sosyal becerilerin ve akılcı olmayan düşünce sisteminin iyileştirilmesi gerekmektedir (Kozanoğlu, 2006).

Birey sürekli bir gelişim halindedir. Bireyin gerçekçi bir benlik geliştirebilmesi için; yeni yaşantılara açık ve kendine karşı dürüst olması, güçlü ve zayıf yönlerinin farkına varması, kendini ve başkalarını olduğu gibi kabul etmesi, başkaları ile çatışmadan özerk davranabilmesi gereklidir. Birey, kendi duygularını, çevrenin istekleri ile bağdaştırmayı başardığı ölçüde kendine olan güvenini artırır. Birey zayıf ve yetersiz benlik kavramına sahipse, yaşadığı engellenmeler ve başarısızlıklar, onun kendini utangaç, güvensiz, beceriksiz hissetmesine neden olacaktır (Yavuz, 1994). Cheng ve Furnham' in (2002) yalnızlık ve mutluluğun düzenleyicisi olarak kişilik özellikleri, arkadaşlık ilişkileri ve kendine güveni incelediği araştırmanın bulgularında öğrencilerin yalnızlık ve mutluluk duyguları ile okul başarılarının, kendine güven ve arkadaşlık ilişkilerinin karşılıklı olarak birbirlerini etkilediğini yansıtmaktadır. Kendine güvenen kişilik özelliğine sahip öğrencilerin, sosyal ilişkilerinde de başarılı olduğu gözlenmiştir(akt:Pancar, 2009). Capsi, Elder ve Bem (1988), çocuklukta başlayan utangaçlıkla ilgili 30 yıllık boylamsal bir araştırma yapmışlardır. Yapılan araştırmanın sonuçlarına göre, utangaç olan erkeklerin utangaç olmayanlara göre kalıcı mesleklere girmeyi geciktirdikleri, mesleki faaliyetlerinde pek başarılı olamadıkları gözlenmiştir(akt:Koç, 2006). Johnson, Petzel ve Johnson (1990), utangaç bireylerin düşünme biçimleri ve başarı performanslarının depresyonla benzer özellikler gösterdiğini belirtmektedir.

Lise öğrencilerinin etkili arkadaş ilişkileri geliştirme, uygun meslek seçme, derslerinde başarı sağlama gibi gelişim görevlerini yerine getirebilmeleri için öncelikle içinde bulundukları okul ortamına uyum sağlayabilmiş olmaları gerekmektedir. Yalnızlık ve utangaçlığın sosyal ilişkilerde yaşanan bir problem olduğunu düşündüğümüzde bu problemin çözümüne yönelik yapılacak olan çalışmalar da önemlidir.

Bu araştırmanın yalnızlık ve utangaçlık duyguları arasındaki ilişkileri araştırarak bu duyguların oluşma nedenleri tespit edilecek ve çözüm önerilerinde bulunulacak olması yukarıda sayılan tüm etkenlerden dolayı önemlidir.

1.5. Sayıtlar

1. Bu araştırma için seçilen yöntem, araştırmanın amacına, konusuna ve problemine uygundur.
2. Araştırmaya katılanlar, veri toplama aracını içtenlikle cevaplamışlardır.

1.6. Sınırlılıklar

1. Araştırma, İstanbul ili, Anadolu yakası, Tuzla ilçesi ile sınırlıdır.
2. Araştırma, 2011–2012 eēitim–ēretim yılı ile sınırlıdır.
3. Araştırma, lek ifadeleriyle sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Yalnızlık: Bir bireyin tek başına yaşaması, bir insanın çevresi ile ilişkilerini en aza indirerek kendi seçimi ile tek başına yaşaması, kendi toplum grubuna yabancılaşması, çevresi tarafından dışlanması, kendisini alışılmamış ve kimsesiz hissetmesi gibi birbirinden çok farklı yaşantıların tümüdür (Geçtan, 1998).

Utangaçlık: Kişilerarası ilişkiler sırasında kişinin uygun bir şekilde davranamayacaēı şeklindeki düşünceleri nedeniyle, sıkıntı ve kaygı yaşamasıyla karakterize olan sosyal ortamlardan kaçınma eēilimidir (Zimbardo, 1986).

Ergenlik:Unesco, ergenlik dönemini 15-25 yaşları arasında kabul ederken (Yavuzer, 1993); Dünya Saēlık rgt (DSÖ) tarafından 10-19 yaş grubu “Ergen (Adolesan)” yaş grubu, 15-24 yaş grubu ise “Genç” yaş grubu olarak tanımlanmaktadır.

BÖLÜM II

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Yalnızlık

Weiss yalnızlığın iki türünden söz etmektedir; duygusal yalnızlık ve sosyal yalnızlık. Duygusal yalnızlık, bir bireyin başka bir kişiyle bir yakınlık ya da bir bağlanma ilişkisinin olmayışından kaynaklanmaktadır. Sosyal yalnızlık ise, bir bireyin sosyal ilişki ağından yoksun olması ile oluşan bir yalnızlık türüdür. Örneğin ölüm, boşanma ya da bir ilişkinin sona ermesi gibi durumlar bir bireyin duygusal olarak kendisini yalnız hissetmesine yol açabilirken, yeni bir şehre taşınmak, üniversiteye başlamak, yeni bir işe girmek gibi durumlarda da birey kendisini sosyal olarak yalnız hissedebilmektedir. Weiss yalnızlığı, kişinin ihtiyaç duyduğu sosyal ilişkilerin olmaması veya değişik sosyal ilişkileri bulunmasına rağmen, bu ilişkilerde yakınlığın, içtenliğin ve duygusallığın bulunmaması durumu diye tanımlarken, Williams yalnızlığı “insanların kişilerarası ilişkilerinde yakınlığa ihtiyaç duymaları ancak arzu edilen yakın ilişkileri kuramamalarının acı dolu farkındalığıdır” şeklinde tanımlamaktadır(akt:Sarıçam, 2011). Peplau ve Perlman’a göre yalnızlık, bireyin var olan sosyal ilişkisi ve arzuladığı sosyal ilişki arasındaki tutarsızlıklar sonucunda oluşan ve hoş olmayan öznel bir psikolojik durumdur (akt:Kozaklı, 2006).

Sullivan’a göre ise yalnızlık; insanın ona gereksinimi olan kişilerarası yakınlık karşılanmadığı zaman ortaya çıkan; hoş olmayan ve kurtulmak için bireyin her şeyi yapabileceği güdüleyici bir yaşantıdır. Ona göre, ergenlik döneminde, birey diğer insanlarla yakın ilişkilere başlamakta, iç dünyasını paylaşabileceği arkadaşlar edinmekte ve toplumsal bir birey olmanın görev ve sorumluluklarını üstlenmektedir. Eğer kişi bu dönemlerde yakın ilişkiler kuramazsa, büyük bir umutsuzluğa yalnızlığa düşmektedir. From’a göre ise insan doğadan ve diğer insanlardan kopmuş olduğunda kendini yalnız ve soyutlanmış hisseder. Bu soyutlanmışlık yaşantısı insana özgün olup, diğer canlılarda görülmez. Gelişim sürecinde çocuk ana-babası ile olan bağlarını koparıp özgürlüğünü kazanırken, yalnızlık ve çaresizlik duygularını yoğun olarak yaşamaktadır. Sonuç olarak insanlar tarih boyunca giderek daha fazla özgürlük

kazanmaktalar ve bu özgürlüklerinin bedelini yalnızlık yaşayarak ödemektedirler (akt:Geçtan, 2005).

Araştırmacıların tanımlarında bazı ortak noktalar dikkati çekmektedir. İlk olarak, yalnızlık, bireyin sosyal ilişkilerindeki yetersizliklerden kaynaklanmaktadır. Birey mevcut ilişkileri ile sahip olmak istediği ilişkileri arasındaki farkı sorgulamaktadır. İkincisi, yalnızlık öznel bir deneyimdir, nesnel olan sosyal izolasyondan farklıdır. İnsanlar kalabalıkta da yalnız olabilirler. Dolayısıyla yalnızlık içsel bir yaşantıdır. Üçüncü ortak nokta ise yalnızlığın, hoş olmayan, rahatsız edici bir durum olmasıdır (Peplau ve Perlman, 1982). Bu tanımlara göre yalnızlık; bireyin kişilerarası ilişkilerindeki yakınlık ihtiyacını gideremediği durumlarda hissedilen bir durum olarak nitelendirilmektedir (akt: Kozaklı; 2006).

2.1.1. Yalnızlığın Boyutları

Jones, Freemon ve Goswick (1981). Hanley ve arkadaşları (1985). Wittenberg ve Reis (1986). kişilerarası yalnızlık ve spesifik ortamlarındaki kişilerarası algılar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Üniversite öğrencileriyle yapılan araştırma sonuçlarında yalnızlık ile bireyin kendini olumsuz algılaması arasında bir ilişki bulunmuştur. Buna göre yalnız bireyler sadece kendilerini olumsuz olarak algılamamakta, aynı zamanda kendilerini değerlendiren insanları da olumsuz olarak algılamaktadırlar. Aynı zamanda bu çalışmada yalnız bireylerin diğer insanlar tarafından daha az olumlu olarak değerlendirildikleri de bulunmuştur. Yalnız erkek öğrenciler diğerleri tarafından lider olarak daha az sıklıkla seçilmiş ve daha az lider statüsünde görülmüşlerdir(akt:Koç, 2006).

Neto ve Barros (2000) iki kültür arasında yalnızlıkla ilgili cinsiyet ve kültüre özgü değişiklik bulunmadığını, buna karşılık yalnızlık duygusu yaşayan öğrencilerin çoğunluğunda yaşamlarından memnun olmama ve nörotizm olduğunu belirtmektedirler. Ayrıca, lise öğrencilerinin yalnızlık duyguları üniversite öğrencilerinden daha yüksek olduğu ifade edilmektedir(akt: Pancar,2009)

2.1.1.1. Derin Yalnızlık

Çevreyle ilişkilerin tamamen kesildiği depresyonla birlikte bulunan ve depresyonun diğer belirgin özelliklerinin de bulunduğu bir yalnızlık çeşididir. İlerleyen safhalarında depresyonun ağırlaşması ve yalnızlığın giderek daha da ilerlemesiyle insan yaşamın tüm zevklerinden tamamen kopar. Artık yaşamın onun için hiçbir anlamı kalmamıştır. Yorgunluk, halsizlik, karar verememe, unutkanlık, çaresizlik ve intihar düşünceleri vardır. Önlem alınmayan durumlarda insan intihar ederek yaşamına son vermeyi isteyecektir. Bu durumu yaşayan insanın acilen psikiyatrik yardım alması gerekir (Yıldırım, 2002).

2.1.1.2. Sosyal Durum Yalnızlığı

İnsan kendisini yaşadığı toplum içinde yalnız hissetmeye başlamıştır. Sosyal yönden tüm etkinliklerden uzaklaşmış ve aynı zamanda içinde yaşamış olduğu topluma yabancılaşmıştır. Kalabalıklar sıkıcı bir hale gelmiştir. İnsanların içine girerek topluca yapılmakta olan bütün etkinlikler anlamsızlaşmıştır. Bir organizasyon içine girerek görev almak son derece zordur. Bir bütünün parçası olup topluluk hâlinde çaba gösterilmesi gereken etkinliklerde bulunmak istemez (Cüceloğlu, 2005).

Yabancı bir ülkede öğrenci olan bir gencin yalnızlığı, gidilen ve hiçbir tanıdığın bulunmadığı şehirde hissedilen yalnızlık, sosyal durum yalnızlığıdır. İçine yeni girilen bir dernek ya da sosyal hizmet kurumunda bile başlangıçta bu yalnızlığı yaşamak normal kabul edilebilir; fakat bu durumun uzun sürmesi ve uyum sorunlarıyla karşılaşılması durumunda "sosyal durum yalnızlığı" akla gelmelidir (Yahyaoğlu, 2007).

Moore ve Leung (2001), üç kültürlerden (Angolo-Australya, Çin, ve Güney Avrupalı-Avusturya) gelen genç yetişkinlerin romantik inançları, cinsiyet rolleri, sosyal benlik yeterlilikleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmanın sonucunda, halen devam eden bir ilişki içinde olmayış, düşük sosyal benlik, romantik ilişkide güvenli olmayan bir ilişki yaşama değişkenlerinin yalnızlık ile anlamlı bir ilişki içinde olduğunu ortaya koymuştur. Cinsiyetin etkisi incelendiğinde, erkeklerin kadınlardan daha fazla yalnızlık yaşadığı ve düşük kadınsılığın yalnızlığı yordayan bir

değişken olduğu sonucu elde edilmiştir. Kültürlerarası farklılıklar Çinlilerin diğer iki kültürden gelenlerden daha fazla yalnız oldukları elde edilen sonuçlar arasındadır(akt:Turan, 2010).

2.1.1.3. Duygusal Yalnızlık

İnsanın ruhsal dünyasındaki beklentilere yanıt alamaması üzerine yaşadığı yalnızlıktır. İnsanın sevgisine, beklentilerine, değerlerine, istediği ve hak ettiğine inandığı ölçüde yanıt alamaması üzerine yaşadığı yalnızlıktır. Karşılaştığı muamele onu hayal kırıklığına uğratmış, bu hayal kırıklığı ruhsal dünyasına zarar vermiştir. Bu durumda çevre koşulları normaldir ve insanın beden olarak sağlığı da yerindedir. Kısa sürede geçebilir ya da kronik bir hâle dönüşerek bir hastalık tablosu meydana getirebilir. Kişinin yaşadığı hayal kırıklığının seviyesine, süresine ve hayal kırıklığına duyulan dirence göre sonuçlar değişir (Yahyaoğlu, 2007). Beden ve çevre şartları iyi olsa bile psikolojik anlamda beklenen cevap alınamayınca oluşan yalnızlık(Demir, 1990).

2.1.1.4. Gizli Yalnızlık

İnsana dışarıdan bakıldığında hiçbir sorunu yokmuş gibi görülür. Yaşadığı ciddi üzüntülerden sonra ortaya çıkar. Bu üzüntüler dışarıya yansıtılmamıştır. "Her üzüntümü ya da sinirimi içime atıyorum" diyenlerin yaşadığı yalnızlıktır (Cüceloğlu, 2005). Bu yalnızlık, olaylara ya da kişilere, daha geniş bir ifadeyle hayata bakış açısının değiştirilmemesi durumunda derin yalnızlığa doğru insanı sürüklemeye potansiyeline sahiptir. Haksızlıklar karşısında susarak tepkisini ifade edemeyenlerin yaşadığı yalnızlıktır (Yahyaoğlu, 2007).

2.1.1.5. Triad Yalnızlık

Depresyon ve korkuyla karışık bir yalnızlıktır. İnsanın yaşadığı bu yalnızlık, karmakarışık duygular içinde gerçekleşebilir. Çökkünlük ya da birdenbire parlayan ve bir kaşık suda fırtınalar koparan bir ruh yapısı vardır. Böylelikle sürekli insanın ruh durumundaki dalgalanmalar onu yalnızlığa doğru çekmeye devam eder. Kısır döngü gibi, içine girildiğinde çıkmanın da gerçekten zor olduğu bir yalnızlıktır. Profesyonel anlamda yardım almak gerekir. İnsanın kendi başına bu durumdan kurtulabilmesi

neredeyse imkânsız gibidir. Psikoterapi desteğiyle birlikte ilaç kullanması gerekir (Yıldırım, 2002).

Kirkpatrick-Smilh, Rich, Omega (1992) üniversite öğrencilerinde yalnızlık, stres, ümitsizlik, depresyon, intihar düşünceleri arasındaki ilişki incelemiştir. Araştırma bulgularına göre; yalnızlık, stres, ümitsizlik, depresyon, intihar düşünceleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani yalnızlık düzeyi arttıkça insanlar daha fazla strese, ümitsizliğe, depresyona girme ve intihara kalkışıyor. Jones, Lauder, Kerry, Siobhan (2006) tarafından 18 yaş ve üzerindeki bireylerle yapılan bir çalışmada yalnızlığın; özellikle aile içi şiddete maruz kalan, düşük sosyo-ekonomik şartlara sahip, güçlü bir dini inanışı olmayan kişilerde yüksek düzeylerde yaşanan bir duygu durumu olduğu sonucuna ulaşılmıştır(akt: Sarıçam, 2011).

2.1.2. Yalnızlığı Açıklayan Kuramlar

2.1.2.1. Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel yaklaşımlara göre yalnızlık kişinin sosyal ilişkilerinde algıladığı yetersizlikler ve memnuniyetsizliklerden kaynaklanmaktadır. Bireyin sosyal ilişkilerindeki ihtiyaçları ve arzuları arasında uyumsuzlukların ortaya çıkması yalnızlık sıkıntılarını da ortaya çıkarmaktadır. Bireyin sosyal etkileşime ait değerlendirmeleri, arzu edilen düzeyin altına indiğinde birey tarafından “yalnızlık” olarak nitelendirilmektedir. Bu durum yalnızlığın şiddeti ile baş etme de bilişsel süreçlerin merkezi rol oynadığının göstergesidir (Kozaklı, 2006).

Yalnızlık olgusunun duygusal ve davranışsal öğelerinin varlığını reddetmeyen bilişsel yaklaşım, daha çok bilişsel süreçlere yani bireyin kendisini ve sosyal ilişkilerini nasıl algıladığına ve değerlendirdiğine odaklanılır. Buna göre, yalnızlığın bireyin sosyal ilişkilerindeki algıladığı doyumsuzluktan kaynaklandığı ifade edilir. Yaşanan yalnızlığın düzeyi, bireyin belirlediği ölçütlere göre ortaya çıkmaktadır. Bireyin sosyal ilişkilerinin değerlendirmeleri, geçmiş yaşantısından ve başkalarının deneyimlerinden etkilenir. Bilişsel yaklaşıma göre, bu öznel değerlendirmeler, gerçek dışı olabilmektedir. Bireyler yalnızlıklarına ve kişilerarası başarısızlıklarına ilişkin

olumsuz yüklemelerde bulunabilmekte ve bu durumu değişmez olarak algılayabilmektedirler (Perlman ve Peplau 1982,:akt: Sarıçam, 2011).

Yalnızlığın azaltılmaya çalışılması, yalnız bireylerin akılcı olmayan inançlarının ele alınmasıyla başlamaktadır. Young (1982;akt:Yüksel, 2005), bu tür inançlara sahip bireylerin, kendilerini değerlendirmelerini ve inançlarını yeniden düzenlemelerini amaçlamıştır.

2.1.2.2. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım

Young yalnızlığı kronik, durumsal ve geçici yalnızlık olmak üzere üç alt boyutta incelemiştir. Young, bireyin diğerleri ile ilişki kurabilmeleri konusundaki becerilerinde uzun dönemli davranışsal ve bilişsel eksikliklerle sonuçlanan izolasyon duygusunu kronik yalnızlık olarak tanımlamıştır. Durumsal yalnızlık, bireyin sosyal ilişki içerisinde olduğu yakın arkadaşlarından ayrılması ile sonuçlanmaktadır. Her iki tip yalnızlıkta da arkadaşsızlığın ve diğer insanlar tarafından sevilmezliğin görüldüğü belirlenmiştir. Geçici yalnızlık ise, bireylerin farklı zamanlarda yaşadıkları kısa süreli yalnızlık duygusudur (akt:Sarıçam, 2011).

Young bilişsel-davranışçı yaklaşım çerçevesinde yalnızlığa sebep olabilecek etmenler incelendiğinde geçmiş yaşamda travma etkisi yapabilecek düzeyde bir arkadaş grubu ya da topluluktan dışlanma, bireyin iletişim ve çatışma çözme becerilerinin zayıf olması sonucu toplumsal ilişkilerinin yetersiz olması ve bireyde yerleşik olan bilişsel çarpıtmalar sayılabilmektedir. Yalnızlık duygusuna neden olabilecek tipik bilişsel çarpıtmalar incelendiğinde (sevilmeyecek biriyim, çirkinim, beceriksizim) şeklinde oluşan bilişsel çarpıtmalar ve bu çarpıtmaların oluşumunda etkili olabilecek tek başına olmaktan hoşlanmama, düşük benlik kavramı, sosyal kaygı, sosyal uyumsuzluk, güvensizlik, otomatik düşünceler (duyguları paylaşmada sınır koymak gerektiğine inanma, cinsel kaygı, incinme korkusu ile yakınlığı reddetme, duygusal bağlanma ile ilgili kaygı, pasiflik ve gerçekçi olmayan beklentiler gibi) bulunmaktadır (akt:Sarıçam, 2011).

Bilişsel yaklaşımlar çerçevesinde yalnızlığa sebep olabilecek etmenler incelendiğinde geçmiş yaşamda travma etkisi yapabilecek düzeyde bir arkadaş grubu ya da

topluluktan dışlanma, bireyin iletişim ve çatışma çözme becerilerinin zayıf olması sonucu toplumsal ilişkilerinin yetersiz olması ve bireyde yerleşik olan bilişsel çarpıtmalar sayılabilmektedir. Yalnızlık duygusuna neden olabilecek tipik bilişsel çarpıtmalar incelendiğinde, “sevilmeyecek biriyim, çirkinim, beceriksizim” şeklinde oluşan bilişsel çarpıtmalar ve bu çarpıtmaların oluşumunda etkili olabilecek tek başına olmaktan hoşlanmama, düşük benlik kavramı, sosyal kaygı, sosyal uyumsuzluk, güvensizlik, duyguları paylaşmada sınır koymak gerektiğine inanma, cinsel kaygı, incinme korkusu ile yakınlığı reddetme, duygusal bağlanma ile ilgili kaygı, pasiflik ve gerçekçi olmayan beklentiler gibi tipik otomatik düşünceler bulunmaktadır (Karahan ve diğ. 2004).

2.1.2.3. Etkileşim Kuramı

Etkileşim ve iletişim kuramının öncülerinden biri olan Weiss’e göre (1973) bireylerin ihtiyaç duyduğu en önemli sosyal gereklilikler, bağlanma ve sosyal bütünleşmedir. Çünkü sosyal gerekliliklerin herhangi birindeki bir yetersizlik farklı türde strese yol açmaktadır. Örneğin, bağlanmadaki yetersizlikler duygusal yalnızlığa yol açmakta ve sosyal bütünleşmedeki yetersizlikler de sosyal yalnızlığa yol açmaktadır. Ayrıca yine Weiss’e (1973) göre duygusal yalnızlık bireylerde kaygı, izolasyon, en küçük imalara karşı bile aşırı duyarlılık gösterme, sabit fikirlilik ve anlamsız korku gibi duygulara yol açarken, sosyal yalnızlık ise bireylerde sıkıntı, amaçsızlık, depresyon, alkolizm ve marjinalliğe yol açmaktadır (akt:Sarıçam, 2011).

Weiss’e(1973) göre, altı tane sosyal gereklilik bulunmaktadır, bunlar;

- 1) bağlanma, bireye ilişkilerinde korunma ve güvenlik duygularını sağlamaktadır, örnek vermek gerekirse, bağlanma romantik eş/partner tarafından sağlanmaktadır;
- 2) sosyal bütünleşme, bireye ilgi ve meraklarını paylaşmak için bir ilişki ağı sağlamaktadır, örneğin sosyal bütünleşme bireyin kurduğu arkadaşlıklar tarafından sağlanmaktadır;
- 3) güvenilir bağılıklar, bireyin herhangi bir koşulda güvenilir ilişkilere sahip olmasını sağlamaktadır, örneğin güvenilir bağılıklar yakın aile üyeleri tarafından sağlanmaktadır;

- 4) rehberlik etmek, bireye ilişkilerinde güvenilir ve otoriter kişilerin tavsiye vermesi ve yardım etmesini sağlamaktadır, örneğin rehberlik etme, öğretmenler, ailedeki önemli kişiler, danışmanlar ya da akıl hocaları tarafından sağlanmaktadır;
- 5) büyütme fırsatı, bireye ilişkilerinde başkalarının iyiliğini sağlama sorumluluğunu sağlamaktadır, örneğin büyütme fırsatı çocuklar tarafından sağlanmaktadır;
- 6) değerine ilişkin güven verme, bireyin ilişkilerinde kendi yetenek ve becerilerinin başkaları tarafından kabul edildiğine ilişkin güven sağlamaktadır, örneğin kendi değerine güvenme, bireyin çalışma arkadaşları tarafından sağlanmaktadır (Akt: Pancar, 2009).

2.1.2.4. Psikodinamik Yaklaşım

Zilboorg 1938’de yalnızlığın bilinen ilk psikolojik analizini yayınlamıştır. Yazar, yalnızlıkla tek başına olmayı birbirinden ayırmış, tek başına olmanın normal ve spesifik birini kaybetmekten kaynaklanan geçici bir ruh durumu olduğunu, ancak yalnızlığın, yaşamda daha inatçı ve baskın kalbi kemiren bir kurt gibi olduğunu belirtmiştir. Zilboorg’a göre yalnızlık, narsizmin, megaloman-yanın ve düşmanlığın temel özelliklerini yansıtır. Yalnız birey, kişisel çocukça duygularını korur ve başkalarının kendisini övmesini ister. Ayrıca nadiren başkalarına ya da kendine karşı açık kalpli davranır (Perlman ve Peplau, 1982;akt:Yüksel, 2005).

Fromm sevgiyi geliştirememiş bireylerin, yalnızlık ve önemsizlik duyguları yaşayacağını ve bu duygularla başa çıkmak için çeşitli mekanizmaların kullanıldığını belirtmektedir (Geçtan, 2005).

Sullivan yetişkinlikteki yalnızlığın köklerini çocuklukta görmüştür. Sullivan, insanların ilişkilerinde yakınlık kurma ihtiyacının altını çizmektedir. Bu ihtiyaç, İlk olarak, bebeğin dokunma ihtiyacı ile başlayıp, ilk ergenlik döneminde yakın bir arkadaş edinme şekline dönüşür. Sullivan, çocukluk döneminde anne babası ile hatalı etkileşimden dolayı sosyal becerileri olmayan gençlerin arkadaşlık ilişkilerinde yakınlık ihtiyacını tatmin etmeye çalıştığını ve güçlükler yaşadığını belirtmiştir. Sosyal beceri yetersizliği yalnızlığa neden olmakta ve en olumsuz haliyle ergenlikten başlayarak önem kazanmaktadır (Perlman ve Peplau, 1998, Akt: Pancar, 2009).

Fromm-Reicmann, Sullivan'ın yalnızlık teorisini kabul edip; yetişkinlikteki yalnızlığın sebebinin çocuklukta yaşanan deneyimlerden oluştuğunu savunur. Yaratıcı bireylerin yalnız kalmaya ihtiyaçları olduğu; ancak, yalnız kalabildikleri sürece kendi ruhsal yapılarının üzerine eğilerek, iç dünyalarının zenginliklerine inerek müzik, edebiyat, güzel sanatlar alanlarında ya da teknolojik ve bilimsel yenilikler ortaya çıkarabildiklerini öne sürerler (Perlman ve Peplau, 1982; akt:Yüksel,2005).

Horney (1997)'e göre; çocuk, farklı yönlere çevrili davranışları ile insanlara karşı çıkar, yaklaşır veya uzaklaşır. Sevildiğini ve kabul edildiğini hissederse, kendisiyle başbaşa kalabilir fakat yalnızlık hissetmez. Diğer insanların desteğine güvenebileceğini, bıraktığı yerde bulabileceğini bilmektedir. Fakat kendisini reddedilmiş hissediyorsa, güvenlik sağlamak amacıyla davranışlarının sadece yönünü değil niteliğini de değiştirir. Diğer insanlara güvenmediğinden ve destek alamadığı için yalnızlık ve çaresizlik yaşar(Akt: Sarıçam, 2011). Psikodinamik kuramcılarının yalnızlıkla ilgili çalışmalarının büyük bir bölümü klinik ortamlara dayanır. Bu yüzden de yalnızlığı patolojik olarak görme eğilimindedirler.

2.1.2.5. Rogers'ın Fenemolojik Yaklaşımı

Rogers (1994), yalnızlığı zayıf uyumun bir göstergesi olarak görür. Toplum bireyin davranışlarını sınırlandırmış ve sosyal olarak onaylanan bir yola sokmuştur. Bu da bireyin gerçek ve başkalarına gösterdiği benliğinin birbirinden farklı olmasına yol açmıştır. Rogers yalnızlığın en yaygın nedenini, bireyin bu gizli yanının açığa çıkması durumunda hiç kimsenin bu gizli yanına özen göstermeyeceğine ve anlamayacağına ilişkin sahip olduğu inancı olarak ele almaktadır. Bireyin sevimsiz biri olduğuna ve reddedileceğine ilişkin bu kanısı, kendisi ile ilgili gerçekleri diğerleri ile paylaşmasını engellemekte ve sonuçta yalnızlık yaşamaktadır.

İçimizdeki kişi olma tehlikesini göze alma istekliliği hepimizin içinde var olan yalnızlığı gidermede ve diğer insanlarla samimi bir ilişki içine girmede ilk adımdır. Kişi bunu tek başına başarabildiği gibi etkileşim grubu içinde de başarabilir (Rogers,1994,akt:Gençtan,2005).

2.1.2.6. Varoluşçu Yaklaşım

Varoluşçu kuramcılar yalnızlığın evrensel bir duygu olduğunu, hemen hemen bütün insanların hayatlarının bazı dönemlerinde bu duyguyu yaşadıklarını ifade eder. Varoluşçulara göre insan, doğası gereği yalnız olduğu için eninde sonunda yalnız kalacaktır. Bireyin kendisini özgür, bağımsız kılabilmesi için diğerlerinden ayrılabilmeyi başarması gerektiği için varoluşçu yaklaşım açısından yalnızlık olumlu bir yaşantı olarak değerlendirilmektedir. Genel anlamda yalnızlığın kökeninde ne olduğu ile ilgilenmezler, çünkü yalnızlık varoluşun, özün bir gerçeğidir. Benzer şekilde, yalnızlık duygusunu artıran ya da azaltan öğelerin ne olduğunu da sorgulamazlar (Perlman ve Peplau, 1982;akt:Yüksel;2005).

Varoluşçu yaklaşıma göre, hiçbir ilişki yalıtımı yok edemez. Her birimiz varoluştaki yalnızız. Hiç kimse, bizim düşüncelerimizi duygularımızı yaşayamaz. Ancak yalnızlık o şekilde paylaşılabılır ki, sevgi yalıtım acısını telafi eder. İlişkiler temel ve evrensel yalıtımı hafifletmektedirler. Eğer varoluştaki yalıtılmış durumumuzu kabul edebilir ve kararlılıkla yüzleşebilirsek başkalarına sevgiyle yönelebiliriz. Diğer taraftan eğer, yalnızlık uçurumu önünde korkunun etkisi altında kalırsak başkalarına uzanamayız. Bu durumda ilişkimiz kesinlikle gerçek bir ilişki olmayacak, yerinden çıkmış, ters giden, çarpıtılmış bir şey olacaktır (Yalom, 2001, Akt: Turan, 2010).

2.1.3.Farklı Değişkenlerle Yalnızlık İlişkisi

Demir (1990) üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Erkek öğrencilerin kız öğrencilerden, akademik yönden başarısız olanların başarılılardan, serbest zamanını tek başına geçirenlerin başkalarıyla geçirenlerden, aylık gelirini sosyal etkinlikler için yeterli görmeyenlerin görenlerden, çevresinden sosyal destek almayanların alanlardan, yakın arkadaş sayısı az olanların fazla olanlardan, yeni sosyal ilişki kurmaya isteksiz olanların isteklilerden, sosyal becerilerini yetersiz görenlerin yeterli görenlerden, sorunlarını kimseye açmayanların sorunlarını başkalarına açanlardan, anneyle babayla, karşı cinsle ilişkilerden memnun olmayanların bu ilişkilerden memnun olanlardan, daha yoğun yalnızlık duygusu yaşadıkları bulunmuştur.

Gümüş (2000) üniversite 1. sınıf öğrencilerinin yalnızlık ve beden imgesi doyum düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu yalnızlık düzey puanları düşük olanların beden imgesi doyum oranları yüksek ve sosyal kaygı puanlarının düşük olduğunu belirtmektedir. Kılınç ve Sevim (2005) ise öğrencilerin yakınlıktan kaçınma çarpıtmalarının yalnızlık düzeylerine ve cinsiyetlerine göre farklılaştığını gerçekçi olmayan ilişki beklentisi boyutunda ise yalnızlık düzeyleri ve cinsiyete göre farklılık bulunmadığını, kız öğrencilerin ve beklentilerin tersine yalnız olmayan bireylerin daha çok zihin okuma çarpıtmasına sahip olduklarını belirtmişlerdir.

Booth ve Bohnsack'ın (1992 akt: Yüksel, 2005) üniversite öğrencilerinde mutluluk, yalnızlık ve utangaçlık duyguları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın bulguları yalnızlık ve utangaçlık duyguları arasında anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir. Çeçen (2006) cinsiyet ana etkisine göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin farklılaşmadığını, kız ve erkek öğrencilerin birbirine benzer düzeyde yalnızlık ve sosyal destek algılarının olduğunu, ana-baba tutumları ana etkisine göre ise yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin anlamlı bir biçimde farklılaştığını, ebeveynlerini demokratik algılayan ebeveynlerin çocuklarının kendilerini daha az yalnız hissettikleri ve daha fazla arkadaşlarından ve ailelerinden sosyal destek aldıklarını algıladıklarını belirtmektedir. İmamoğlu (2008), çalışmasında genç yetişkinlerin kişilerarası ilişkilerini cinsiyet, cinsiyet rolleri ve yalnızlık algıları açısından incelemiştir. Sonuçlar kişilerarası bağlılık, empati, başkalarına güven ve duygu kontrolü puanlarının, bireylerin algıladıkları yalnızlık düzeylerine göre farklılaştığını göstermektedir. Elde edilen bulgular değerlendirildiğinde katılımcıların yalnızlık düzeyi arttıkça, kişilerarası bağlılık puanlarının da arttığını görülmektedir. Ayrıca bulgular algılanan yalnızlık düzeyi ile empati arasında ters yönde bir etkileşim olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte çalışmada algılanan yalnızlık düzeyi arttıkça, başkalarına güvenin ve duygu kontrolünün azaldığı bulunmuştur.

Özen (2009), internet kullanımının bireyleri yalnızlığa sevk ettiği hem de yalnız hissetmenin İnternet'e yönelttiğini belirtmektedir. Karaoğlu, Avşaroğlu, Deniz (2009), yaptıkları çalışmanın amacı bir grup üniversite öğrencisinde yalnızlık duygusu ile cinsiyet, yaş ve bazı sosyo-demografik verilerin arasındaki ilişkiyi değerlendirmektir. Örneklem olarak, Selçuk Üniversitesinde farklı bölümlerde okuyan 446 öğrenci (244 kız, 202 erkek) alınmıştır. Araştırma bulgularına göre; Erkek öğrencilerin yalnızlık

düzeyleri kızlardan istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir. Diğer sosyo-demografik değişkenler yalnızlık düzeyi üzerine etkili bulunmadığı halde yaşadığı çevreden memnun olma durumu yalnızlık düzeyini olumlu yönde etkilemektedir.

Lamm ve Stefhan (1987) tarafından yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile utangaçlık, sosyal ilişki kurma güçlüğü ve fiziksel çekicilik arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 154 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda, yalnızlık, utangaçlık ve sosyal ilişki kurma güçlüğü arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur, yalnızlık ile fiziksel çekicilik arasında olumsuz yönde bir ilişki olduğu görülmüştür(akt:Sarıçam, 2011).

Pedersen ve Kolslad (2000) yalnızlık duygusu ve alkol kullanma arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmanın bulgularına göre; algılanan yalnızlık duygusu ve sosyal ilişkilerin yetersizliği ile içki içme arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir(Akt:Turan, 2010).

Turan'ın (2010), yapmış olduğu araştırmada üniversite öğrencilerinin ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalarını yordamada yalnızlık, benlik saygısı, yaş, cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumunun rolü incelenmiştir. Araştırma grubunu 2008-2009 eğitim öğretim yılında Anadolu Üniversitesi'nin örgün eğitim veren Eğitim, Mimarlık Mühendislik, Edebiyat, Fen, Güzel Sanatlar, İletişim Bilimleri Fakülteleri ve Yabancı Diller Yüksek Okuluna devam eden 970 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmada elde edilen bulgulara göre; benlik saygısı ve yalnızlık değişkenlerinin ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtmada önemli faktörler olduğu, ancak cinsiyet, yaş ve romantik ilişki yaşama durumunun önemli faktörler olmadığı orta çıkmıştır. İlişkilerin yönü incelendiğinde; benlik saygısı düzeyi düştükçe ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtma düzeyinin önemli bir biçimde arttığı, yalnızlık düzeyi düştükçe ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtma düzeyinin önemli bir biçimde azaldığı görülmektedir.

2.1.4.Ergenlik Döneminde Yalnızlık

Yapılan çalışmalar yalnızlık duygularının ergenler arasında oldukça sık görüldüğünü göstermektedir. Çalışmalar ergenler arasındaki yalnızlık duygusunun depresyon, özgüven eksikliği, alkolizm, mutsuzluk duyguları, kendini çekici bulmama ve sosyal çekingenlikle ilintili olduğunu göstermiştir. Diğer gelişimsel dönemlerde olduğu gibi yalnızlık, ergenlik

döneminde de bireyi intihara iten nedenler arasında önemli bir yere sahiptir. Yörükoğlu'na(1998) göre gençlik çağı evden kopma ve topluma açılma çağıdır. Ergenliğe giren bir gence evi dar gelir. Ana babanı öğütlerinden, eleştirilerinden ve karışmalarından usanan genç kendini dışarı atar. Çünkü soluk alabildiği, özgür davranabildiği tek yer evin dışıdır. Evle bağları gevşeyen genç kendini boşlukta bulur, kendi gibi bağımsızlık arayan, aynı kaygıları taşıyan, benzer bocalamaları yaşayan yaşıtlarına katılır. Ergenlikte yakın arkadaşlıkların kişilik gelişimi açısından birçok işlevleri vardır.

Çalışmalar yalnızlık çeken insanların sosyal becerilerinin az geliştiğini ve diğer insanlara ilişkin beklentilerinde kötümser olduklarını göstermiştir. Örneğin, sürekli yalnızlık çeken üniversite öğrencilerinin iletişim becerilerinin durumsal yalnızlık çeken öğrencilerinkinden daha yetersiz olduğunu bulmuşlardır. Başka bir çalışmada da yalnızlık çeken üniversite öğrencilerinin yalnızlık çekmeyen öğrencilere kıyasla başkalarını olumsuz değerlendirdiklerini ve başkaları tarafından da olumsuz değerlendirilmeyi beklediklerini bulmuşlardır(Eskin, 2001).

2.1.5.Yalnızlıkla Başa Çıkma

Bireyin bir sosyal çevre oluşturması ve yakın ilişkiler kurabilmesi yalnızlıkla başa çıkmanın etkili yolları arasındadır. Derin sosyal ilişkilere sahip olma; bireye sevildiği, değer verildiği ve aidiyet duygularını hissetmesini sağlar. Sosyal ve duygusal olarak destekleyici bir çevre ve etkili sosyal ilişkiler ağı fiziksel ve ruh sağlığı açısından da oldukça önemlidir. Yeni bir çevreye girildiği ve davranışsal değişiklikler gerektiği durumlarda yeni roller alınırken kimliği temellendirmeye yardım eder. Sosyal destek çevresi aynı zamanda bireyin, gelişimsel ve durumsal işlev gören destek çevresinin, bireye bağlılık duygusu, sosyal bütünleşme, bakım verilmiş olma fırsatı, rahatlama ve rehberlik etme gibi işlevleri olduğunu vurgulamaktadır. Ek olarak, geniş sosyal ilişkiler ağındaki birey sayısının yalnızlığı azaltıcı bir etkisi olduğunu göstermiştir. Daha geniş duygusal destek ağına sahip bireyler, kendilerini daha az yalnız hissetmektedirler. Öte yandan alan yazınında, bireyin kendini daha az yalnız hissetmesinde, ilişki kurulan birey sayısı, ilişki sıklığı ve ilişkinin tipinden ziyade, ilişkinin niteliğinin çok daha önemli olduğu vurgulanmaktadır. Çünkü arkadaş sayısının çokluğuna rağmen bazı ilişkiler destekleyici değildir ve bu ilişkiler bireyi incitebilir ya da zorlayabilir. Diğer taraftan, yalnızlıkla başa çıkma yöntemleri açısından sadece sosyal destek çevresinin etkili olmadığı açıktır. Bireyler aynı

zamanda bilişsel, duygusal, motivasyonel ve davranışsal başa çıkma yöntemlerinin birini ya da birkaçını birlikte kullanabilir ve kullandıkları başa çıkma stratejileri açısından yaklaşma-kaçınma boyutunda farklılaşabilirler. Yapılan çalışmalar, sosyal destek ağı geliştirmeye ek olarak, danışanlara üç şekilde psikolojik yardımda bulunabileceğini ortaya koymaktadır. Bunlar; sosyal beceri eğitimi, bilişsel-davranışçı terapi ve utangaçlık gruplarıdır (Duru, 2004).

2.2.Utangaçlık

Literatürde utangaçlıkla ilgili birbirinden farklı tanımlamalar bulunmakla birlikte bu tanımlamaların hemen hepsinin iki temel özellik içerdiği görülmektedir. Birincisi utangaçlık özelliği gösteren bireylerin temel duygularının “kaygı” (anxiety) olması, ikincisi ise söz konusu kaygının “sosyal ortamlarda” (social situations) bulunmayla ortaya çıkmasıdır. Öte yandan utangaçlık, Türkçapar (1999) tarafından, yeni ve tanımadığı insanlar karşısında tedirgin ve çekingen tavır alma durumudur denilmektedir.

Literatür incelendiğinde “utangaçlık” kavramının son yıllarda çalışılmaya başlandığı, bu nedenle de doğrudan utangaçlıkla ilgili açıklamalardan çok utangaçlıkla aynı kavramsal zeminde yer alan ve utangaçlığa göre çok daha uzak geçmişli olan sosyal fobiye yönelik açıklamaların ağırlık kazandığı görülmektedir. “Psikanalitik” ve “Medikal Yaklaşım” doğrudan sosyal fobiye yönelik açıklamalarda bulunurken, “Sosyal Öğrenme ve Bilişsel Yaklaşımlar”ın “utangaçlık” kavramını ön plana çıkardıkları ve bu zeminde açıklamalar getirdikleri görülmektedir.

Utangaçlığın evrensel bir kavram olduğu; aynı oranda yaşanmasa ve aynı şekilde tanımlanmasa da utangaçlığın her kültürde var olduğu öne sürülmektedir (Carducci ve Zimbardo 1995;akt:Yüksel, 2005).

2.2.1.Utangaçlıkla İlgili Yaklaşımlar

2.2.1.1.Psikanalitik Yaklaşım

Freud (1994) sosyal fobiyi nevrotik bir korku olarak düşünmüş ve sosyal fobi yaşayan kişinin, görünürde gerçek bir nedene bağlı gibi korku yaşadığını ancak bu korkunun

nedeninin kişinin içinde olduğunu savunmuştur. Psikanalitik yaklaşıma göre fobilerde iç tehlike, dış tehlikelerle yer değiştirmiş durumdadır. Fobi kişinin kendi içinden gelen korkulardan korunma şeklidir. Öte yandan Freud bu çabanın aslında boşa olduğunu, çünkü kişinin dış tehlikelerden korunmasının mümkün ama iç tehlikelerden korunmasının sanıldığı kadar kolay olmadığını belirtmektedir.

Psikanalitik yaklaşımda sosyal fobi ile ilgili üç temel dinamik üzerinde durulmaktadır. Bunlar utanç yaşantıları, suçluluk duyguları ve ayrılma anksiyetesidir. Utanç yaşantıları onaylayıcı olmayan ebeveyn tutumlarının sonucudur. Kişiler bu hayali ve utandırıcı aşağılanmadan kaçınabilmek için başkalarından onay göremeyecekleri riskinin olduğu ortam ve durumlardan kaçınma eğilimi gösterirler. Suçluluk duyguları sıklıkla ebeveynlerinden ikisi ya da birinden istenen tam ve mükemmel ilginin alınmadığından ötürü yaşanan yetersizlik duygularından kaynaklanır. Yetişkin yaşamda kişi bu suçluluk duyguları nedeniyle diğerlerinden de bu tam ve mükemmel ilgiyi beklemeye devam eder. Bunu elde edemediği için de sosyal ortamlardan uzak durur. Ayrılma anksiyetesi ise bebeğin gelişmesi ile birlikte annesinden ayrılması ve annesinden aldığı ilginin bir kısmını de kaybetmesi sonucunda oluşur. Zaten anne de özerklik kazanması için çocuğundan uzaklaşmak eğilimindedir. Bu nedenle çocuk bütün otonomi girişimlerinin terk edilmeye sonuçlanacağını düşünür. Yetişkin yaşamda yaşanan kaçınma davranışı, kişinin diğerleri ile yaşadığı ilişkilerde görebileceği olası reddedilme tepkilerinden duyulan korku nedeniyle oluşur. Terk edilme ise kişinin hayatındaki önemli nesneyi (anne-baba ve bakıcılar) sembolik anlamda kaybetmesi anlamına gelmektedir (Türkçapar, 1999).

2.2.1.2. Medikal Yaklaşım

Medikal yaklaşıma göre kişinin sahip olduğu ve doğuştan getirdiği genetik yatkınlık ve biyolojik özellikler sosyal fobi gelişiminde en önemli faktörlerdir. Sosyal fobi yaşayan bireylerin sorunları biyolojiktir bu nedenle de sosyal fobi ile başa çıkmada ilaç kullanımı başvurulacak ilk yoldur . Literatürde medikal yaklaşımın, sosyal fobinin gelişiminde kalıtsal faktörleri ön plana çıkaran bu tutumuna karşıt görüşler olmakla birlikte (Benton, 2004), utangaçlığın özellikle aşırı şekilde yaşandığı kişiler için biyolojik temelli nedenlerin ve genetik yatkınlığın çok daha muhtemel olduğu ve bu

faktörün de göz önünde bulundurulması gerektiği vurgulanmaktadır (Akt:Gençtan,2005).

Benton ise (2004) sosyal fobideki utangaçlığın bir hastalık semptomu olarak ele alınmaması gerektiğini, bunun bir kişilik özelliği olduğunu belirtmekte, utangaçlığın gelişiminde öğrenme ve bilişsel süreçleri ön plana çıkarmaktadır. Bu iki görüşün utangaçlıkla ilgili olarak yaptıkları açıklamalarda buluştukları ortak nokta; hem kalıtsal hem de sosyal, davranışsal ve bilişsel öğrenme ilkelerinin utangaçlığın gelişmesinde rol oynadığı ve bu faktörlerin sosyal fobinin sağaltımında farklı derecelerde kullanılması gerektiğidir.

2.2.1.3.Sosyal Öğrenme ve Bilişsel Davranışçı Yaklaşımlar

Sosyal öğrenme ve bilişsel davranışçı yaklaşımlar utangaçlığın gelişimde öğrenme yaşantılarının en önemli faktör olduğunu savunmaktadırlar. Erken çocukluk dönemlerinden itibaren içinde bulunduğu sosyal çevre, kültürel özellikler ve ebeveyn tutumları, bireyin utangaçlıkla ilişkili pek çok özellik kazanmasına yol açar (Antony ve Swinson, 2000). Öğrenme yaşantıları içinde hem davranışsal hem de bilişsel öğeler bulunmaktadır. Örneğin model alma, gözleyerek öğrenme ve doğrudan deneyimleme gibi öğrenme yaşantılarının hem davranışsal hem de bilişsel boyutları olduğu söylenebilir. Bilişsel davranışçı yaklaşım model alma, gözleyerek öğrenme ve doğrudan deneyimlenmiş yaşantıların utangaçlığın gelişmesinde temel öğrenme biçimleri olduğunu savunmaktadır. Bu öğrenme biçimleri utangaçlıkla ilgili hem bilişsel ve duygusal hem de davranışsal özelliklerin edinilmesini sağlamaktadır (Akt: Akdoğan,2007).

Utangaçlıkla ilgili ilk deneyimler bireyin anne babası ile olan ilişkisinden türemektedir. Anne-babalar hem çocuklarına model olarak hem de çocuklarının belli şekillerde davranmalarına yön vermeye çalışarak, onların pek çok kişisel özellik gibi, utangaçlığı da öğrenmelerine yol açarlar. Antony ve Swinson (2000) nadiren sosyal ilişkiler içinde bulunan veya utangaç olan kaygılı anne babaların çocuklarının, ebeveynlerini gözleyerek bu duyguyu ve ilişkili davranışları edindiklerini belirtmektedirler. Öte yandan utangaçlık yaşayan bireylerin çocukluk dönemlerinde ebeveynleri tarafından konuşmaya ve girişimlerde bulunmaya teşvik edilmemiş; konuşma veya girişimde bulunsada bu çabaları pekiştirilmemiş olan bireyler oldukları

belirtilmektedir. Bu tür çocuklar sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olacak sosyal etkileşimlere katılmamışlardır. Bu nedenle de okul çağına gelindiğinde utangaçlıkla ilgili olarak bu çocukların okul fobisi geliştirdikleri görülür. Bu tür çocuklar kendilerine güvenmediklerinden, ebeveynlerinden ayrılmak istemezler ya da okul veya öğretmenlerine karşı olumsuz bir bakış açısı geliştirirler (Jere, 1996,akt:Türkçapar,1999).

2.2.1.4.Utangaçlığın Bilişsel Modele Göre Değerlendirilmesi

Bilişsel modele göre bireylerin, kaygı, utangaçlık, kızgınlık gibi olumsuz duygular yaşamalarının en önemli nedeni, olayların, kendisi değil kişilerin bu olaylarla ilgili beklentileri ve getirdikleri yorumlardır. Kaygıya yol açan, yorum ya da düşünce ise algılanan, fiziksel ya da psikolojik tehlikeyle ilgilidir. Bilişsel modelde otomatik düşünceler ve işlevsel olamayan sayıltılar olmak üzere iki tip hatalı düşünce biçimi söz konusudur. Olumsuz, olumsuz otomatik düşünceler, kişinin kaygılı olduğu belirli durumlarda var olan düşünceler ve hayaller, işlevsel olmayan sayıltılar ise, kişilerin kendileri ve yaşamla ilgili sahip oldukları genel inançlar ve kurallardır. Örneğin, “Benim ne kadar sıkıcı biri olduğumu düşünecekler” gibi (Savaşır ve Şahin, 1997).

2.2.2.Utangaçlık ve Anne-Baba Tutumu

Bireylerin çok küçük yaşlardan itibaren aile içinde algılanışları ve değerlendirilmeleri oldukça büyük önem taşımaktadır. Ebeveyn tutumları, çocuğun diğer bireylere, hayata karşı tutumlarını, değer sistemini ve davranışlarının temelini oluşturur (Yavuzer, 1993). Eastburg ve Johnson (1990) yaptıkları bir araştırmada, kız çocuklarının utangaçlıkları ile ilgili olarak anne babalarının utangaçlık algılayışlarındaki farklılıkları incelemiştir. Araştırmaya ortalama 18 yaşında 56 kız üniversite öğrencisi katılmıştır. Veri toplama aracı olarak “Çocukların Anlatımıyla Ana-Baba Tutum Envanteri” ve “Toplumsal Sessizlik Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, utangaçlıkla algılanan anne baba tutumu arasında olumsuz, algılanan anne denetimi arasında olumlu bir ilişki vardır(akt:Hasdemir, 2005)

Hepimizin bildiği gibi bireyin ilk ve etkili olarak sosyal becerileri, davranış eğitimi aldığı birim ailedir. Aile içinde anne-babanın çocuğuyla etkileşimi (sözel- davranışsal) onun kendini algılayışını etkiler. Aynı zamanda, ailenin sözlü ve davranışsal ifadelerinden, başkaları tarafından nasıl algılanacağı fikrini de çocuğa verir. Aile çocuğun ilk sosyal deneyimlerini edindiği yerdir (Yavuzer, 1993).

2.2.3.Utangaçlık ve Özsaygı

Utangaç bireylerin, özsaygıları düşük, benlik imgeleri zayıf ve kendine güven duyguları yetersizdir. Özsaygı kısaca, bireyin kendini nasıl algıladığı ile olmak istediği benliği arasındaki farktır. Burada, bireyin bu farkı nasıl değerlendirdiği ve duygusal dünyanın nasıl etkilendiği önemlidir (Pişkin, 1999).

Çocuğun düşük özsaygı geliştirmesine yol açan şey, onun başarısızlığı değil onun çevresinde yer alan ve onun tarafından önemli görülen kişilerin onun başarısızlığına olan tepkileridir. Çocukların özsaygılarının sağlıklı geliştirmesi için başarısızlık da hayatın bir parçası kabul edilmeli ve çocuklar her zaman zirvede olmaya zorlanmamalıdır. Başarısız olan birey başarılı olma konusunda ne kadar zorlanılırsa zorlanılsın süreç içerisinde zaten kendi başarıma düzeyinin farkına varacak ve kendi performansının diğer çocuklarinkinden düşük olduğu gerçeğini kabul edecektir. Ebeveynleri tarafından, kendilerinden başaramayacakları düzeyde yüksek beklentiler oluşturulan çocuklar, süreç içerisinde çevresindeki kişilerin verecekleri geribildirimlerden de etkilenecek, beklentileri karşılayamamanın bir sonucu olarak düşük bir özsaygıyı geliştireceklerdir (Kuzgun, 2000).

Genel olarak denilebilir ki, özsaygı düzeyi yüksek olan çocuklar gerek sosyal ilişkilerinde gerekse okul çalışmalarında daha girişimci daha güvenli ve daha atılgandırlar. Yeni şeyler öğrenmeye daha meraklıdırlar ve yeni durumlarla karşılaşmaktan kaçınmazlar. Özsaygı düzeyleri düşük öğrenciler ise bunların aksine, kendilerine daha az güven duyar ve onlardan istenenleri başaramayacakları duygusunu daha yoğun yaşarlar. Bu nedenledir ki, başarısızlık sonrası oluşacak doğal utanma duygusunu yaşamama için bu gibi riskli durumlardan kendilerini sürekli olarak uzak tutmaya çalışırlar (Kuzgun, 2000).

2.2.4. Sosyal Becerinin Yalnızlık ve Utangaçlık İlişkisi

Bireyler, kendilerini ifade edebilmek, başkalarını anlayabilmek, duygusal ve sosyal gereksinimlerini karşılayabilmek için farklı sosyal becerilere ihtiyaç duyarlar. Bu beceriler onların davranış örüntüsünü oluşturur. Bazı bireylerin bu tip sosyal becerilere sahip olmaması, onların kendi ihtiyaçlarını karşılamada ve duygularını ifade etmede yetersizlik, utangaçlık, çekingenlik, yalnızlık gibi güçlüklerle karşılaşmalarına neden olmaktadır (Yüksel, 1998).

İnsanlar sosyal bir varlık olmanın gereksinimlerini yaşamlarının her döneminde hissederler. Sosyal ilişkiler kurarak, sosyal bir ortamda bulunarak, bir gruba ait olarak bu gereksinimlerini karşılama eğilimindedirler. Bu gereksinimlerini karşılayabilmesi için doğuştan getirdiğimiz özelliklerin yanında insanlarla bir arada yaşayabilmek, iletişim kurabilmek için bazı becerilere sahip olması gerekir. Bazı bireylerin bulundukları sosyal ortamlarda diğer insanlarla rahatça iletişim kurdukları, kendilerini ifade etmekte zorlanmadıkları ve bütün bunlar için özel bir çaba harcamadıkları görülmektedir. Fakat günümüzde birçok kişi çevresi ile doyum sağlayıcı sosyal ilişkiler geliştirmekte zorluk yaşamaktadırlar.

İnsanın çevreye uyum sağlayabilmesi için gerekli olan en önemli öğelerden birisi de iletişimdir. İnsanlar arasındaki ilişki iletişim yoluyla kurulur. İletişim, konuşan ve dinleyenin güdü, algı, eğilim ve tutumlarından oluşan insan davranışlarının oldukça karmaşık bir şeklidir. Bireyler duygu, düşünce ve isteklerini sözel ve sözel olmayan mesajlarla birbirlerine iletirler. Başkalarını etkiledikleri gibi, başkalarından gelen çeşitli iletilerin de etkisinde kalırlar (Yüksel, 1997).

İletişimde her zaman başarılı ve rahat olunamayabilir. Duygu ve düşüncelerini açıkça söylememek, yaşlılarıyla yaş ve mevkice kendinden büyüklerle rahat konuşamamak, arkadaş edinmemek ve farklı gruplara girememek iletişim sorunları arasında yer almaktadır (Çulha ve Dereli, 1987). Birçok kişi, yeni tanışılan kimseyle ilişki kurmakta oldukça utangaçlık gösterebilmektedir. Kişiler arası ilişkilerde utangaç olan bireyler başkalarının kendisini ezip geçmesine izin verir. Saldırgan olan bireyler ise başkalarını ezip geçerek amaçlarına ulaşmaya çalışırlar (Şerif, 1985).

İnsanlarla bir arada yaşamayı kolayca başaramayan kişiler “sıkılğan”, “utangaç”, “çekingen”, “ürkek”, “tutuk”, “sosyal fobik” olarak nitelenirler (Bacanlı, 1999). Bu

kişiler yaşamlarının her döneminde utanma duygusunu yoğun yaşamaktadırlar. İnsanlar yaşadıkları utanma duygularını gizleyerek genellikle kendi içlerinde yaşama eğilimindedirler. Utanma duygusunun, insan duygularının en gizlisi ve en yoğunu olduğu söylenebilir (İşcan ve İşcan, 1996).

Sosyal ilişkilerinde sürekli başarısız olacağını ya da utanacağı durumlar yaratacağını düşünen bireyin kendine olan güveni sarsılabilir. Kişi kendini tehdit altında hissedeceği bir hareketi başlatma zorunda kaldığında, kendine daha az güvenecek, korku duyacak ve daha çok endişe duyacaktır. Özgüven azaldıkça ve endişe arttıkça, korku veren durumdan kaçınma eğilimi ortaya çıkar (Bacanlı, 1999).

Utangaç bireyler toplum içerisinde küçümsenemeyecek bir oranda bulunması utangaçlığın bireyin yaşamındaki etkisi araştırmacıların utangaçlık üzerine yoğunlaşmalarına neden olmuştur. Utangaçlık her kültürde aynı oranda yaşanmasa da aynı şekilde tanımlanmasa da vardır. Utangaçlık bütün toplumlarda benzer şekilde yaşanan bir duygudur. Utangaçlık korku, ilgi, gerginlik ve hoş gitmeme gibi duygularla hissedilir. Kalp atışında ve kan basıncındaki artış bu duygulara eşlik eder (Yüksel,1997). Gerçeklerden kaçmak ve çevreyle ilişki kurmamak için sıkılma, az konuşma biçiminde oluşan bir savunma şekli olarak ele alınabilecek olan “utangaçlık” temelde kişinin kendine olan güvensizliğinin sonucu olarak ortaya çıkmakta ve ruh sağlığının korunmasının önünde önemli bir engel olarak görülmektedir (Köknel, 1989).

Kişinin diğer insanlarla karşılıklı ve sağlıklı ilişkiler kurabilmesi için bir takım beceriler gereklidir. Bu becerilere sosyal beceriler denilmektedir. Sosyal beceriler, başkalarıyla başarılı etkileşimde bulunulmasına olanak sağlayan davranışlardır. Sosyal beceriler davranışlar şeklinde ortaya çıkarlar; kişiler arası bir nitelik taşırlar; çevredeki kişiler tarafından beğenilen davranışlardır; iletişim ve etkileşimi sürdürmeye yöneliktir; tekrarlanabilir ve belirlenebilirler. Kişiler arası ilişkiler başlatma, sürdürme ve uygun şekilde bitirme becerileri sosyal beceriler kapsamında değerlendirilebilir (Bacanlı, 1999).

Sosyal beceriler bireylerin yaşam kalitesini arttırarak, kendini gerçekleştirmelerinde de önemli bir unsur olarak görülebilir. Maslow’un belirttiği gibi kendini gerçekleştiren

kişinin özellikleri arasında sosyal beceriye sahip insanın özelliklerine benzer birçok madde bulunmaktadır. Örneğin içten geldiği gibi davranabilme, otonomiye önem verme, genel olarak insanlara sempati ve sevgi duyabilme, diğerlerine empati ile yaklaşabilme, doğayı, kendini ve diğer insanları kabul etme, insanlarla derin kişiler arası ilişkilere girebilme vb (Kepçeoğlu, 1994).

2.2.5. Sosyal Beceri Eğitiminin Utangaçlığa Etkisi

Yüksel (1999), sosyal beceri eğitiminin üniversite öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerine etkisini incelemiştir. sosyal beceri eğitiminin toplumsal beceri düzeyini olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Clements, Haynes ve Avery (1984), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada, çekingen bireyler için bir sosyal beceri eğitimi geliştirmiş ve uygulamıştır. Araştırmanın örneklemini, üniversiteye yeni başlayan 12 kız ve 12 erkek öğrenci olmak üzere 24 öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak “Toplumsal Kaçınma ve Sıkıntı Ölçeği” ve “Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği” kullanılmıştır. Öğrencilere 9 hafta süreyle sosyal beceri eğitimi verilmiştir. Araştırma sonucunda, öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin azaldığı, kendilerine yönelik olumsuz değerlendirmelerinin düştüğü ve sosyal ortamlarda aktif katılım yeteneklerinin arttığı ortaya çıkmıştır(akt:Yüksel, 2005). Rumi ve Kunio (2000), kendini açma becerisi üzerinde sosyal beceri ve utangaçlığın etkisini incelemişlerdir. Üniversite öğrencilerine uygulanan ölçek sonucunda; sosyal beceri ile kendini açma arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca utangaç bireylerin ise düşük kişiler arası becerilere sahip oldukları bulunmuştur. Doğal ortamda gözlem ve laboratuvar ortamında gözlemler karşılaştırıldığında ortak davranış kalıplarına rastlanmıştır. Ancak farklı olarak, doğal ortamda gözlemlenen ve hareketlerinde özgür olan çocuğun laboratuvar ortamında gözlemlenen çocuk ile kalp atışlarında farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Miller (1995) tarafından yapılan araştırmada, sosyal beceri ve toplumsal değerlendirilmenin utangaçlık üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini, yaş ortalamaları 21 olan 200 kız ve 100 erkek olmak üzere 300 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Sonuçlar, utangaçlık ile düşük sosyal beceri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir(akt:Hasdemir, 2005).

2.2.6.Farklı Değişken ile Utangaçlık İlişkisi

Gökçe (2002)'nin lise öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini yordadığı çalışmasına, 353'ü kız ve 336'sı erkek olmak üzere toplam 689 lise öğrencisi katılmıştır. Öğrencilerin özsaygı düzeylerini belirlemek için "Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri"nin kısa formu, yalnızlık düzeyini belirlemek için "UCLA Yalnızlık Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, utangaçlık ölçeği puanları ile özsaygı ölçeği puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı; yalnızlık ölçeği puanları ile utangaçlık ölçeği puanları arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki; utangaçlık puanları ile anne eğitim düzeyine ilişkin veriler arasında anlamlı bir ilişki; utangaçlık ile algılanan gelir durumu arasında olumsuz düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlara göre, özsaygı ve yalnızlık düzeylerinin, annenin eğitim düzeyinin ve ailenin algılanan gelir durumunun utangaçlığın önemli yordayıcıları olduğu belirtilmektedir. Bunun yanında, cinsiyetin, sınıf düzeyinin, babanın eğitim durumunun, algılanan anne baba tutumunun ve algılanan akademik başarı durumunun öğrencilerin utangaçlık ölçeği puanlarının önemli yordayıcısı olmadıkları bulunmuştur.

Cabak (2002) da 500 lise öğrencisi ile yaptığı araştırmasında bireylerin utangaçlık düzeylerinin çeşitli bağımsız değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir. Araştırmada, cinsiyetleri, en uzun süre yaşadıkları yerleşim yerleri ve algıladıkları anne baba tutumu farklı olan bireylerin utangaçlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı buna karşın; akademik başarı yönünden kendini iyi algılayan öğrencilerin kendini iyi algılamayanlara göre utangaçlık düzeyinin daha düşük olduğu; anne babaları yüksek okul mezunu olanların utangaçlık düzeylerinin anne babaları yüksek okul mezunu olmayanlara göre daha düşük; gelir düzeyi daha düşük olanların gelir düzeyi yüksek olanlara göre utangaçlık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca sosyal etkinliklere düşük utangaçlık düzeyine sahip öğrencilerin daha fazla katıldıkları belirlenmiştir.

Erdal (2003), 221 çalışan ve 260 çalışmayan kadının utangaçlık düzeyleri; yaşlarına, medeni durumlarına, eğitim düzeylerine, yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim yerlerine, algıladıkları sosyo-ekonomik düzeylerine ve sigara ve alkol içip içmediklerine göre karşılaştırılmıştır. Araştırmada çalışan ve çalışmayan kadınların yaşlarına, medeni durumlarına, algılanan sosyo-ekonomik düzeylerine ve alkol alıp

almamalarına göre utangaçlık düzeylerinin farklılaşmadığı ancak bireylerin eğitim düzeylerinin arttıkça utangaçlık düzeylerinin düştüğü belirlenmiştir. Ayrıca yaşamının en uzun bölümünü köy veya kasabada geçirmiş olan bireylerin utangaçlık düzeylerinin düşük, ilçede geçirenlerin ise yüksek olduğu, bununla birlikte sigara içmeyen kadınların içenlere göre utangaçlık düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Cheek ve Buss (1981)'in utangaçlık ve sosyallik üzerine yaptıkları çalışmaya 340 erkek ve 572 kız öğrenci katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, sosyallik ve utangaçlık arasında anlamlı derecede negatif bir ilişki vardır. Utangaçlık ile öz saygı arasında negatif ilişki, utangaçlıkla sosyal ilişkilere yönelik korku, kaygı ve ilişki güçlüğü ile anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur. Araştırmaya göre, yüksek düzeyde toplumsal utangaçlık, düşük özsaygı ve yüksek oranda korkuyu beraberinde getirmektedir(akt:Yüksel, 2005).

Turan, Çilli, Aşkın, Herken, Kaya ve Kucur, (2000) utangaçlığın diğer psikiyatrik hastalıklarla birlikteliği araştırmışlardır. Psikiyatri kliniğine ilk defa başvuran 195 hasta üzerinde yapılan araştırmada hastaların %82'sinde diğer bir psikiyatrik hastalıkla birlikte sosyal fobinin de bulunduğu belirlenmiştir. Buna göre depresif bozukluklarda hastaların %35.3'ünde, psikotik bozukluklarda hastaların %11'inde, obsesif-kompulsif bozukluklarda hastaların %11'inde ve yaygın anksiyete bozukluğunda ise hastaların %8.5'inde aynı zamanda sosyal fobinin de bulunduğu tespit edilmiştir. Diğer taraftan erkek psikiyatrik hastalarda kadınlara göre sosyal fobinin görülme sıklığının daha fazla olduğu belirlenmiştir.

Jones Cheek ve Briggs (1986) tarafından yapılan çalışmada utangaçlık için birçok etkin tedavi yolu ortaya çıkmıştır. Bu daha çok korku duyulan durumun belirlenip görüntülenmesine ilişkindir. Bu tedaviler bazı stres yönetim yolları ve başa çıkma metotlarını da içermektedir. Son araştırmalar başa çıkma yetisinin sosyal anksiyeteyi azalttığını göstermiştir. Ayrıntılı tedavi metodu korku durumunu ortaya çıkarma ve sosyal yetileri geliştirme, diğerleri ve durumlarla ilgili olumsuz yargıları yenileme, ilişki derinleştirme, nedensiz yere hayır deme alışkanlığını azaltmayı içermektedir(akt:Koç, 2006).

2.2.7.Utangaçlık ve Yalnızlık İlişkisi

Yalnız öğrenciler, büyük bir olasılıkla sosyal olarak kısıtlanmış ve dolayısıyla da kişiler arası iletişim becerileri gelişmemiş bireylerdir (Booth, Barlett ve Bohnsack 1992;akt: Yüksel, 2005). Utangaç bireylerin sosyal ortamlarda bulunmadıkları için çok az arkadaşları vardır. Bu da onları yalnızlığa iter.

Utangaç bireylerin yalnızlığa itilmelerinin nedenlerinden birisi akranları tarafından reddedilmeleridir. Reddedilme, utangaç bireylerin sosyal ortamlara girmemelerinden ve sosyal becerilerinin yetersiz olmasından kaynaklanmaktadır (Carducci 2000). Utangaç bireyler sosyal ortamlardan uzak durmanın doğal sonucu olarak yalnızlığa mahkum olurlar (Carducci ve Zimbardo 1995;akt:Yüksel, 2005).

Maroldo (1981) üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve utangaçlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, yalnızlık ve utangaçlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca yalnızlık ve utangaçlığın kız öğrencilerde erkek öğrencilere kıyasla daha fazla olduğu görülmüştür(akt:Koç,2006).

BÖLÜM III

3. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, verilerin analiz edilmesinde yararlanılan istatistiksel tekniklerle ilgili bilgiler açıklanacaktır.

3.1.Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada genel tarama modeli kullanılmıştır. Genel tarama modelleri çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacıyla, evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir (Karasar, 2006). Bu yöntemle dayanan araştırmalarla, durum nedir, neredeyiz, ne yapmak istiyoruz, nereye, hangi yöne gitmeliyiz, oraya nasıl gideriz gibi sorulara, mevcut zaman kesiti içinde olduğu düşünülen verilere dayanılarak cevap bulmak istenir (Kaptan, 1998). Bu doğrultuda yapılan bu çalışma İstanbul İli Tuzla İlçesinde Ortaöğretim öğrencilerinin yalnızlık ve utangaçlık arasındaki ilişkiyi ölçme amacına yönelik betimsel, nicel bir araştırmadır.

3.2.Çalışma Evreni ve Örneklem

Bu araştırmanın evreni 2011–2012 eğitim öğretim yılında İstanbul ili Tuzla ilçesinde bulunan ortaöğretim okulları öğrencileridir.

Araştırma bu genel evren içinden seçilen örneklem üzerinde sınanmıştır.Evreni temsil eden örneklemin oluşturulmasında şu aşamalar izlenmiştir.

1-İstanbul ili Tuzla ilçesinde bulunan ortaöğretim okulları İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü’nden ulaşılarak listeler belirlenmiştir.

2-Evrenden ortaöğretim okulları küme örneklem metodu ile belirlenecek ve basit tesadüfi örnekleme metodu ile 8 okul seçilmiştir.

3-Örnekleme seçiminde temel kural olan “yalnızlık ilkesine göre” , her okuldan basit tesadüfi örnekleme metodu ile 33 öğrenciyle evrenin örnekleminin oluşturulması.

Örnekleminiz İstanbul ili Tuzla İlçesinde bulunan ortaöğretim okulları öğrencilerinden basit tesadüfî örneklem metodu kullanılarak belirlenen 259 kişiden oluşmaktadır.

3.3. Araştırmaya Katılan Öğrencilere İlişkin Kişisel Bilgiler

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine, yaşlarına, sınıf düzeylerine, okul türlerine, baba ve annelerinin çalışma durumları ile eğitim düzeylerine, ikamet ettikleri ilçelere, mesken durumlarına, gelir durumlarına ve ailede yaşayan birey sayısına göre frekans ve yüzde dağılımları Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1: Demografik Özelliklerin Frekans ve Yüzde Dağılımı:

Değişken		Frekans (f)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	162	62,5
	Kız	97	37,5
	Toplam	259	100,0
Yaş	14 yaş	40	15,4
	15 yaş	132	51,0
	16 ve üzeri	87	33,6
	Toplam	259	100,0
Sınıf	9. sınıf	174	67,2
	10. sınıf	85	32,8
	Toplam	259	100,0
Okul	Genel Lise	112	43,2
	Meslek Lisesi	147	56,8
	Toplam	259	100,0
Baba Çalışma Durumu	Çalışıyor	223	86,1
	Çalışmıyor	36	13,9
	Toplam	259	100,0
Anne Çalışma Durumu	Çalışıyor	50	19,3
	Çalışmıyor	209	80,7
	Toplam	259	100,0
Baba Öğrenim Durumu	İlköğretim	168	64,9
	Lise ve Yüksek Öğrenim	91	35,1
	Toplam	259	100,0
Anne Öğrenim Durumu	İlköğretim	212	81,9
	Lise ve Yüksek Öğretim	47	18,1
	Toplam	259	100,0
İkamet Edilen Semt	Tuzla	160	61,8
	Pendik	60	23,2
	Kartal ve Gebze	39	15,1
	Toplam	259	100,0
Mesken	Kira	86	33,2
	Kendimizin	173	66,8
	Toplam	259	100,0
Gelir	Düşük Gelirli	41	15,8
	Orta Gelirli	166	64,1
	Yüksek Gelirli	52	20,1
	Toplam	259	100,0
Ailede Birey Sayısı	2 kişi	37	14,3
	3 kişi	100	38,6
	4 kişi ve üzeri	122	47,1
	Toplam	259	100,0

Ölçeği dolduran 259 öğrenciden 162'si (%62,5) erkek, 97'si (%37,5) kızdır. 40'ı (%15,4) 14 yaşında, 132'si (%51) 15 yaşında, 87'si (%33,6) 16 ve üzeri yaş grubundadır. 174'ü (%67,2) 9. Sınıf, 85'i (%32,8) 10 sınıftadır. 112'si (%43,2) Genel Lisede, 147'si(%56,8) meslek lisesinde okumaktadır. 223'ünün (%81,1) babası çalışıyor, 36'sının (%13,9) babası çalışmıyor. 50'sinin (%19,3) annesi çalışıyor, 209'unun (%80,7) annesi çalışmıyor. 168'inin (%64,9) babası ilköğretim, 91'inin (%35,1) lise ve yüksek öğrenim mezunudur. 212'sinin (%81,9) annesi ilköğretim, 47'sinin ki ise (%18,1) lise ve yüksek öğretim mezunudur. 160'ı (%61,8) Tuzla'da, 60'ı (%23,2) Pendik'te, 39'u (%15,1) Kartal ve Gebze'de ikamet etmektedir. 86'sı (%33,2) kirada, 173'ü (%66,8) kendi evlerinde oturmaktadır. 41'i (15,8) düşük gelirli, 166'sı (%64,1) orta gelirli, 52'si (%20,1) yüksek gelirlidir. 37'sinin (%14,3) ailesinde iki kişi, 100'ünün (%38,6) 3 kişi, 122'sinin (%47,1) 4 kişi ve üzeri vardır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak amacıyla iki ölçek “UCLA Yalnızlık Ölçeği(YÖ)” , “Utangaçlık Ölçeği” ve bir de “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

3.4.1 Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu, araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerinden cinsiyet, yaş, sınıf, okul türü, baba ve anne çalışma durumu, öğrenim durumu, ikamet edilen semt, gelir durumu, ailedeki birey sayısı değişkenlerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Öğrenciler Kişisel Bilgi Formundan kendilerine uygun olan seçenekleri işaretlemişlerdir.

3.4.2. UCLA Yalnızlık Ölçeği

Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri, orijinali 1978 yılında Russel, Peplau ve Ferguson tarafından geliştirilen ve Demir (1989) tarafından Türkçeye uyarlanan 20 maddelik “UCLA Yalnızlık Ölçeği” (University of California Los Angeles Loneliness Scale) kullanılarak değerlendirilmiştir.

Yalnızlık Ölçeğinin Puanlaması: UCLA yalnızlık ölçeği 10’u düz, 10’u ters yönde kodlanmış 20 maddeden oluşmaktadır. Bireylerden maddelerde yer alan durumları ne sıklıkla yaşadıklarını dördümlü Likert tipi ölçek üzerinde belirtmeleri istenmektedir. Ölçek olumlu yöndeki ifadeleri içeren maddelere, “hiç yaşamam” 4, “nadiren yaşarım” 3, “bazen yaşarım” 2, “sık sık yaşarım” 1 puan; olumsuz ifadeleri içeren maddelere ise bunun tam tersi olarak, “hiç yaşamam” 1, “nadiren yaşarım” 2, “bazen yaşarım” 3, “sık sık yaşarım” 4 puan verilerek puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan ise 20’dir. Ölçekten alınan puan arttıkça yalnızlık düzeyi de artmaktadır (Demir, 1989).

Ölçeğin güvenirlik çalışmasında ilk form ile 1980’de gözden geçirilen form arasında .91 korelasyon bulunmuştur. İç tutarlık katsayısı ise .94 olarak bulunmuştur. Ölçeğin güvenirliği için yapılan çalışmada Cronbach Alfa Katsayısı .96, beş hafta arayla uygulanan test-tekrar test yöntemi elde edilen korelasyon katsayısı ise .94 olarak bulunmuştur.

Türkiye’de, Demir (1989) tarafından benzer ölçekler geçerlik yöntemi ile UCLA Yalnızlık Ölçeği’nin geçerlik çalışması yapılmıştır. Benzer ölçek olarak Aydın ve Demir (1988) tarafından geliştirilen Çok Yönlü Depresyon Ölçeği’nin Sosyal İçedönüklük alt ölçeği ile UCLA Yalnızlık Ölçeği’nin geçerlik çalışmasında sık kullanılan Beck Depresyon Envanteri alınmış ve sosyal İçe Dönüklük alt ölçeği ile 82, Beck Depresyon Envanteri ile ise .77 korelasyon bulunmuştur.

3.4.3. Utangaçlık Ölçeği (ELÖ)

Ölçek, bireylerin utangaçlık düzeylerini ortaya koymak amacıyla ilk olarak Cheek (1990) tarafından geliştirilmiştir (Güngör, 2001).

Güngör (2001), üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini belirlemek amacıyla “Utangaçlık Ölçeği”ni Türk toplumuna uyarlamıştır. Ölçeğin uyarlama çalışmaları iki aşamada gerçekleştirilmiştir. İlk aşamada, orijinal 13 maddelik “Shyness Scale”nın çevirisi yapılmış ve çevirisi yapılan ifadelerin “utangaçlığı” yansıtmayı yansıtmadığını saptamak için psikolojik danışma ve rehberlik alanında uzman olan 10 kişinin görüşlerine başvurulmuştur. Bu doğrultuda bazı ifadeler değiştirilerek “Utangaçlık

Ölçeği”nin ilk 13 maddesi oluşturulmuştur. İkinci aşamada ise Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi ve Ticaret- Turizm Eğitim Fakültesi’nde öğrenim gören 300 öğrenciye “kendilerini hangi durumda utangaç hissettiklerine” dair açık uçlu bir soru sorularak cevaplar listelenmiştir. Öğrencilerin verdikleri cevaplardan oluşan listedeki maddelerden Cheek’in ölçeğindeki benzer maddeler çıkartılmış ve öğrencilerin verdikleri cevaplardan elde edilen 7 madde Cheek’in 13 maddelik ölçeğine eklenmiş ve 20 maddelik yeni bir ölçek oluşturulmuştur (Güngör, 2001).

Utangaçlık Ölçeğinin Puanlanması: Utangaçlık Ölçeği 20 maddeden oluşan 5’li likert tipi bir ölçektir. Ölçek, ifadelerin karşısında bulunan “Bana Hiç Uygun Değil”, “Bana Uygun Değil”, “Karasızım”, “Bana Uygun”, “Bana Çok Uygun” seçeneklerinden birini seçip işaretleyerek uygulanmaktadır.

Verilen cevaplar, “Bana Hiç Uygun Değil-1”, “Bana Uygun Değil-2”, “Karasızım-3”, “Bana Uygun-4”, “Bana Çok Uygun-5” şeklinde puanlanmaktadır. Puanlama, yanıtlanan seçeneklere verilen puanların toplanmasıyla yapılır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20, en yüksek puan ise 100’dür. Puan yükseldikçe utangaçlık düzeyi de yükselmektedir.

Utangaçlık Ölçeğinin Güvenirlik Çalışması: Utangaçlık Ölçeği’nin üniversite öğrencileri için güvenirlik çalışması Güngör tarafından iki yolla yapılmıştır. İlki “test-tekrar test” yöntemi kullanılarak yapılmış, 78 öğrenciye üç hafta ara ile ölçek iki kez uygulanmış ve bu iki uygulama sonucunda elde edilen korelasyon katsayısı .83 olarak bulunmuştur. İkinci olarak da ölçeğin iç tutarlılığına bakılmış ve bu amaçla yapılan istatistiksel işlem sonucunda Cronbach Alfa katsayısı .91 olarak bulunmuştur (Güngör, 2001).

Utangaçlık Ölçeğinin Geçerlik Çalışması: Güngör, ölçeğin geçerliğini saptanmak için benzer ölçekler geçerliği ve yapı geçerliği olmak üzere iki yöntem kullanmıştır. Benzer ölçek geçerliği için “Sosyal Durumlarda Kendini Değerlendirme Envanteri”ni (SDKDE) uygulamıştır. 84 öğrenciye her iki ölçek uygulanmış ve aralarındaki korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. “Utangaçlık Ölçeği” ile SDKDE’nin kaygı ve kaçınma düzeylerinin toplam puanları aralarındaki korelasyon .71, utangaçlık ile SDKDE’nin kaçınma düzeyi arasındaki korelasyon ise .78 olarak bulunmuştur. Ayrıca, ölçeğin madde geçerliğinin tek boyutlu olup olmadığını belirlemek için temel

bileşenler faktör analizi uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda, ölçeğin tek boyutlu olduğu ve yapı geçerliğinin bulunduğu görülmüştür (Güngör, 2001).

Öğrencilerin her iki envanterden aldıkları puanlar arasındaki ilişki Pearson Momentler Korelasyonu ile incelenmiştir. Yapılan istatistiksel analiz sonucuna göre utangaçlık düzeyleri ile kaygı ve kaçınma düzeylerinin toplam puanları arasında $r = .73$; utangaçlık düzeyi ile kaygı düzeyi arasında $r = .73$; utangaçlık düzeyi ile kaçınma düzeyi arasında $r = .68$ olmak üzere pozitif yönde bir ilişki vardır. Bu durum, Utangaçlık Ölçeği'nden alınan puanlar yükseldikçe SDKDE'nden alınan puanların yükseldiğini göstermektedir (Cabak, 2002).

3.5. Verilerin Toplanması

2011–2012 öğretim yılında, İstanbul Tuzla ilçesindeki Ortaöğretim okullarında okuyan öğrenci sayıları belirlendikten sonra kişisel bilgi formu, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Utangaçlık Ölçeği gönüllülük esasına göre ölçeğin uygulanmasında gerekli hassasiyetin gösterilmesi istenerek öğretmenler vasıtasıyla öğrencilere dağıtılmış ve bir hafta sonra ölçekler toplanmıştır. 250 öğrenci hedeflenmiş ve 259 öğrenciye ulaşılmıştır.

3.6. Verilerin Çözümlemesi

SPSS for windows 20.0 istatistik paket programıyla analiz edilmiştir. Cinsiyet, sınıf seviyesi, lise türü, baba anne mesleği ile öğrenim durumu, oturduğu ev değişkenleri için t testi(Independent Samples Test) , diğer değişkenler için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Farklılığın anlamlı bulunması durumunda Scheffe testi uygulanmıştır.

3.7.BULGULAR

3.7.1 Öğrencilerin Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeyleri

Öğrencilerin yalnızlık ve utangaçlık düzeylerinin ölçeğin toplam puanları açısından karşılaştırmalı incelemeleri Tablo 2’de verilmektedir.

Tablo 2. Yalnızlık ve Utangaçlık Ölçeklerinin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Alınan En Düşük ve En Yüksek Değerler İle Ölçek Madde Sayısı

Ölçekler	n	En düşük değer	En yüksek değer	$\bar{x}$	ss	Madde sayısı
Yalnızlık Ölçeği	259	25	62	38,27	8,676	20
Utangaçlık Ölçeği	259	22	97	52,38	14,96	20

Tabloda görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin yalnızlık ölçeği toplam puanların aritmetik ortalaması $\bar{x}=38,27$ standart sapması $ss=8,67$ alınan en düşük puan 25 en yüksek puan 62 olduğu gözlenmektedir. Elde edilen bu değer dikkate alındığında, öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin ortalamalar seviyesinde olduğu görülmektedir.

Tabloda görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin utangaçlık ölçeği toplam puanların aritmetik ortalaması $\bar{x}=52,38$ standart sapması $ss=14,96$ alınan en düşük puan 22 en yüksek puan 97 olduğu gözlenmektedir. Elde edilen bu değer dikkate alındığında, öğrencilerin utangaçlık düzeylerinin ortalamalar seviyesinde olduğu görülmektedir.

3.7.2 Cinsiyete Göre Öğrencilerin Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeyleri

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre yalnızlık ve utangaçlık düzeyleri Tablo 3’te verilmektedir.

Tablo 3. Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeylerinin Cinsiyet Faktörüne Göre Değerlendirilmesi

Ölçek Puanı	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	sh	t Testi		
						t	sd	P
Yalnızlık Ölçeği	Erkek	162	39,27	8,87	,69	2,43	257	,016*
	Kız	97	36,59	8,10	,82			
Utangaçlık Ölçeği	Erkek	162	52,05	14,83	1,16	-,45	257	,640
	Kız	97	52,93	15,23	1,54			

* $p < ,05$

Öğrencilerin yalnızlık ve utangaçlık düzeylerinin cinsiyet faktörüne göre aritmetik ortalamaların anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda, anlamlı farklılık görülmüştür. Erkeklerin yalnızlık puanları kızlardan yüksek olduğu görülmektedir. Utangaçlık düzeylerinde ise erkek öğrencilerle kız öğrenciler arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

3.7.3. Yaşlarına Göre Öğrencilerin Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeyleri

Öğrencilerin yaşlarına göre yalnızlık ve utangaçlık düzeyleri Tablo 4'te verilmektedir.

Tablo 4. Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeylerinin Yaşlarına Göre Değerlendirilmesi

Ölçek Puanı	Yaş	n, x ve ss Değerleri			ANOVA Sonuçları				
		n	x	ss	Var.K.	KT	Sd	KO F	P
Yalnızlık Ölçeği	14 yaş	40	37,68	9,31	G.Arası	597,73	2	298,86	4,06 ,016*
	15 yaş	132	39,70	8,55	G.İçi	18822,88	256	73,52	
	16 ve üzeri	87	36,37	8,25	Toplam	19420,61	258		
	Toplam	259	38,27	8,67					
Utangaçlık Ölçeği	14 yaş	40	48,03	15,09	G.Arası	1578,42	2	789,21	3,59 ,029*
	15 yaş	132	54,61	15,30	G.İçi	56188,49	256	219,48	
	16 ve üzeri	87	51,00	13,90	Toplam	57766,91	258		
	Toplam	259	52,38	14,96					

* $p < ,05$

Öğrencilerin yaşlarına göre yalnızlık ve utangaçlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla dağılım normal olduğundan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Sonuçta; yaşlara göre gruplar arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür. Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını

belirlemek üzere tamamlayıcı Scheffe testi uygulanmış, test sonuçları Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Yaşlarına Göre Ölçek Puanlarına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları

Ölçek	Yaş (i)	Yaş(j)	$x_i - x_j$	Sh x	P
Yalnızlık Ölçeği	14 yaş	15 yaş	-2,02	1,54	,427
		16 ve üzeri	1,30	1,63	,728
	15 yaş	14 yaş	2,02	1,54	,427
		16 ve üzeri	3,32*	1,18	,020
	16 ve üzeri	14 yaş	-1,30	1,63	,728
		15 yaş	-3,32*	1,18	,020
Utangaçlık Ölçeği	14 yaş	15 yaş	-6,58	2,67	,050
		16 ve üzeri	-2,97	2,83	,576
	15 yaş	14 yaş	6,58	2,67	,050
		16 ve üzeri	3,60	2,04	,214
	16 ve üzeri	14 yaş	2,97	2,83	,576
		15 yaş	-3,60	2,04	,214

* $p < ,05$

Yalnızlık ve utangaçlık düzeylerinin öğrencilerin yaşlarına göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrası Scheffe testi sonucunda; 15 yaşındakilerin 16 yaş ve üzerinelere göre daha fazla yalnızlık duygusu yaşamaktadırlar. Utangaçlık düzeylerine bakıldığında yine 15 yaşındakilerin 14 yaşındaki kişilere göre daha fazla utangaçlık duygusu yaşamaktadırlar.

3.7.4. Sınıflarına Göre Öğrencilerin Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeyleri

Öğrencilerin sınıflarına göre yalnızlık ve utangaçlık düzeyleri Tablo 6'da verilmektedir.

Tablo 6. Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeylerinin Sınıflarına Göre Değerlendirilmesi

Ölçek Puanı	Sınıf	n	$\bar{x}$	ss	sh	t Testi		
						t	Sd	P
Yalnızlık Ölçeği	9. sınıf	174	39,37	8,54	,64	2,98	257	,003*
	10. sınıf	85	36,00	8,54	,92			
Utangaçlık Ölçeği	9. sınıf	174	52,93	15,51	1,17	,84	257	,401
	10. sınıf	85	51,26	13,78	1,49			

* $p<,05$

Öğrencilerin yalnızlık ve utangaçlık düzeylerinin sınıflarına göre aritmetik ortalamaların anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda, anlamlı farklılık görülmüştür. 9. sınıftakilerin yalnızlık puanlarının 10. sınıftaki öğrencilere göre yüksek olduğu görülmektedir. Utangaçlık düzeylerinde ise gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

3.7.5. Okul Türüne Göre Öğrencilerin Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeyleri

Öğrencilerin okul türüne göre yalnızlık ve utangaçlık düzeyleri Tablo 7’de verilmektedir.

Tablo 7. Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeylerinin Okul Türüne Göre Değerlendirilmesi

Ölçek Puanı	Okul	n	$\bar{x}$	ss	sh	t Testi		
						t	Sd	P
Yalnızlık Ölçeği	Genel Lise	112	36,04	8,46	,80	-3,68	257	,000*
	Meslek Lisesi	147	39,96	8,47	,69			
Utangaçlık Ölçeği	Genel Lise	112	48,34	15,36	1,45	-3,89	257	,000*
	Meslek Lisesi	147	55,46	13,93	1,14			

* $p<,05$

Öğrencilerin yalnızlık ve utangaçlık düzeylerinin okul türüne göre aritmetik ortalamaların anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda, anlamlı farklılık görülmüştür. Meslek lisesinde

okuyan öğrencilerin yalnızlık ve utangaçlık puanlarının genel lisedekilere göre daha fazla olduğu görülmüştür.

3.7.6. Babalarının İş Durumuna Göre Öğrencilerin Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeyleri

Öğrencilerin babalarının iş durumuna göre yalnızlık ve utangaçlık düzeyleri Tablo 8’de verilmektedir.

Tablo 8. Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeylerinin Babaların İş Durumuna Göre Değerlendirilmesi

Ölçek Puanı	Baba İş Durumu	n	$\bar{x}$	ss	sh	t Testi		
						t	Sd	p
Yalnızlık Ölçeği	Çalışan	223	38,24	8,75	,58	-,13	257	,898
	Çalışmayan	36	38,44	8,31	1,38			
Utangaçlık Ölçeği	Çalışan	223	52,81	15,41	1,03	1,16	257	,240
	Çalışmayan	36	49,69	11,63	1,93			

Öğrencilerin yalnızlık ve utangaçlık düzeylerinin babaların iş durumuna göre aritmetik ortalamaların anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda, anlamlı farklılık görülmemiştir.

3.7.7. Öğrencilerin Annelerin İş Durumuna Göre Öğrencilerin Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeyleri

Öğrencilerin annelerin iş durumuna göre yalnızlık ve utangaçlık düzeyleri Tablo 9’da verilmektedir.

Tablo 9. Yalnızlık Ve Utangaçlık Düzeylerinin Annelerin İş Durumuna Göre Değerlendirilmesi

Ölçek Puanı	Anne İş Durumu	n	$\bar{x}$	ss	sh	t Testi		
						t	sd	p
Yalnızlık Ölçeği	Çalışan	50	37,64	8,74	1,23	-,56	257	,571
	Çalışmayan	209	38,42	8,67	,60			
Utangaçlık Ölçeği	Çalışan	50	49,74	15,12	2,13	-1,39	257	,166
	Çalışmayan	209	53,01	14,89	1,03			

Öğrencilerin yalnızlık ve utangaçlık düzeylerinin annelerin iş durumuna göre aritmetik ortalamaların anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda, anlamlı farklılık görülmemiştir.

3.7.8. Öğrencilerin Babaların Öğrenim Durumuna Göre Öğrencilerin Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeyleri

Öğrencilerin babaların öğrenim durumuna göre yalnızlık ve utangaçlık düzeyleri Tablo 10’da verilmektedir.

Tablo 10. Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeylerinin Babaların Öğrenim Durumuna Göre Değerlendirilmesi

Ölçek Puanı	Baba Öğrenim Durumu	n	$\bar{x}$	ss	sh	t Testi		
						t	sd	p
Yalnızlık Ölçeği	İlköğretim	168	39,57	8,81	,68	3,35	257	,001*
	Lise ve Yüksek Öğrenim	91	35,86	7,90	,82			
Utangaçlık Ölçeği	İlköğretim	168	55,99	14,12	1,09	5,58	257	,000*
	Lise ve Yüksek Öğrenim	91	45,70	14,22	1,49			

* $p < ,05$

Öğrencilerin yalnızlık ve utangaçlık düzeylerinin babaların öğrenim durumuna göre aritmetik ortalamaların anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda, anlamlı farklılık görülmüştür.

Babaları ilköğretim mezunu olan öğrencilerin yalnızlık ve utangaçlık düzeylerinin babaları lise ve yüksek öğrenim mezunu olanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

3.7.9. Öğrencilerin Annelerin Öğrenim Durumuna Göre Öğrencilerin Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeyleri

Öğrencilerin annelerin öğrenim durumuna göre yalnızlık ve utangaçlık düzeyleri Tablo 11’de verilmektedir.

Tablo 11. Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeylerinin Annelerin Öğrenim Durumuna Göre Değerlendirilmesi

Ölçek Puanı	Anne Öğrenim Durumu	n	$\bar{x}$	ss	sh	t Testi		
						t	sd	P
Yalnızlık Ölçeği	İlköğretim	212	38,91	8,82	,60			
	Lise ve Yüksek Öğretim	47	35,38	7,38	1,07	2,54	257	,012*
Utangaçlık Ölçeği	İlköğretim	212	54,15	14,72	1,01			
	Lise ve Yüksek Öğretim	47	44,40	13,47	1,96	4,16	257	,000*

* $p < ,05$

Öğrencilerin yalnızlık ve utangaçlık düzeylerinin annelerin öğrenim durumuna göre aritmetik ortalamaların anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda, anlamlı farklılık görülmüştür. Anneleri ilköğretim mezunu olan öğrencilerin yalnızlık ve utangaçlık düzeylerinin anneleri lise ve yüksek öğrenim mezunu olanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

3.7.10. Öğrencilerin Oturduğu Semte Göre Öğrencilerin Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeyleri

Öğrencilerin oturduğu semte göre yalnızlık ve utangaçlık düzeyleri Tablo 12’de verilmektedir.

Tablo 12. Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeylerinin Öğrencilerin Oturduğu Semte Göre Değerlendirilmesi

<i>n, x ve ss Değerleri</i>					<i>ANOVA Sonuçları</i>					
Ölçek Puanı	Oturulan Semt	n	x	ss	Var.K.	KT	Sd	KO	F	p
Yalnızlık Ölçeği	Tuzla	160	38,75	8,74	G.Arası	175,78	2	87,89	1,16	,312
	Pendik	60	38,20	8,66	G.İçi	19244,83	256	75,17		
	Kartal ve Gebze	39	36,38	8,37	Toplam	19420,61	258			
	Toplam	259	38,27	8,67						
Utangaçlık Ölçeği	Tuzla	160	52,58	15,01	G.Arası	344,63	2	172,31	,76	,465
	Pendik	60	53,52	14,18	G.İçi	57422,28	256	224,30		
	Kartal ve Gebze	39	49,79	15,99	Toplam	57766,91	258			
	Toplam	259	52,38	14,96						

Öğrencilerin oturduğu semte göre yalnızlık ve utangaçlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla dağılım normal olduğundan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Sonuçta; öğrencilerin oturduğu semte göre gruplar arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

3.7.11. Öğrencilerin Oturduğu Eve Göre Öğrencilerin Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeyleri

Öğrencilerin oturduğu eve göre yalnızlık ve utangaçlık düzeyleri Tablo 13'te verilmektedir.

Tablo 13. Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeylerinin Öğrencilerin Oturduğu Eve Göre Değerlendirilmesi

Ölçek Puanı	Oturulan Ev	n	$\bar{x}$	ss	sh	t Testi		
						t	sd	p
Yalnızlık Ölçeği	Kira	86	39,77	9,58	1,03	1,97	257	,049*
	Kendimizin	173	37,52	8,11	,61			
Utangaçlık Ölçeği	Kira	86	54,85	15,29	1,64	1,88	257	,061
	Kendimizin	173	51,15	14,68	1,11			

* $p < ,05$

Öğrencilerin yalnızlık ve utangaçlık düzeylerinin oturulan eve göre aritmetik ortalamaların anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan

bağımsız grup t testi sonucunda, anlamlı farklılık görülmüştür. Oturduğu ev kira olan öğrencilerin yalnızlık puanları kendi evlerinde oturan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Utangaçlık düzeylerinde ise gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

3.7.12. Öğrencilerin Ailelerinin Gelir Durumuna Göre Öğrencilerin Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeyleri

Öğrencilerin ailelerin gelir durumuna göre yalnızlık ve utangaçlık düzeyleri Tablo 14’te verilmektedir.

Tablo 14. Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeylerinin Öğrencilerin Ailelerinin Gelir Durumuna Göre Değerlendirilmesi

n, x ve ss Değerleri						ANOVA Sonuçları				
Ölçek Puanı	Gelir Durumu	n	x	ss	Var.K.	KT	Sd	KO	F	p
Yalnızlık Ölçeği	Düşük Gelirli	41	41,41	8,43	G.Arası	483,71	2	241,86	3,27	,040*
	Orta Gelirli	166	37,71	8,18	G.İçi	18936,89	256	73,97		
	Yüksek Gelirli	52	37,56	9,92	Toplam	19420,61	258			
	Toplam	259	38,27	8,67						
Utangaçlık Ölçeği	Düşük Gelirli	41	59,61	17,25	G.Arası	3577,26	2	1788,63	8,45	,000*
	Orta Gelirli	166	52,23	13,79	G.İçi	54189,65	256	211,67		
	Yüksek Gelirli	52	47,13	14,60	Toplam	57766,91	258			
	Toplam	259	52,38	14,96						

* $p < ,05$

Öğrencilerin ailelerin gelir durumuna göre yalnızlık ve utangaçlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla dağılım normal olduğundan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Sonuçta; gelir durumlarına göre gruplar arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür. Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı Scheffe testi uygulanmış, test sonuçları Tablo 15’te verilmiştir.

Tablo 15. Gelir Durumuna Göre Ölçek Puanlarına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları

Ölçek	Gelir(i)	Gelir(j)	$x_i - x_j$	Sh x	p
Yalnızlık Ölçeği	Düşük Gelirli	Orta Gelirli	3,70*	1,50	,049
		Yüksek Gelirli	3,85	1,79	,102
	Orta Gelirli	Düşük Gelirli	-3,70*	1,50	,049
		Yüksek Gelirli	,15	1,36	,994
	Yüksek Gelirli	Düşük Gelirli	-3,85	1,79	,102
		Orta Gelirli	-,15	1,36	,994
Utangaçlık Ölçeği	Düşük Gelirli	Orta Gelirli	7,37*	2,53	,016
		Yüksek Gelirli	12,45*	3,03	,000
	Orta Gelirli	Düşük Gelirli	-7,37*	2,53	,016
		Yüksek Gelirli	5,10	2,31	,090
	Yüksek Gelirli	Düşük Gelirli	-12,47*	3,03	,000
		Orta Gelirli	-5,10	2,31	,090

*p<,05

Yalnızlık ve utangaçlık düzeylerinin öğrencilerin ailelerin gelir durumuna göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrası Scheffe testi sonucunda; Düşük gelirli olanların yalnızlık ve utangaçlık duygusunu yüksek gelirli olanlara göre daha fazla yaşamaktadırlar.

3.7.13. Öğrencilerin Ailelerindeki Birey Sayısına Göre Öğrencilerin Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeyleri

Öğrencilerin ailelerindeki birey sayısına göre yalnızlık ve utangaçlık düzeyleri Tablo 16’da verilmektedir.

Tablo 16. Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeylerinin Ailesindeki Birey Sayısına Göre Değerlendirilmesi

n, x ve ss Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Ölçek Puanı	Birey	n	x	ss	Var.K.	KT	Sd	KO	F	p
Yalnızlık Ölçeği	2 kişi	37	37,32	8,14	G.Arası	123,30	2	61,65	,81	,443
	3 kişi	100	37,74	8,41	G.İçi	19297,31	256	75,38		
	4 kişi	122	38,98	9,04	Toplam	19420,61	258			
	ve üzeri									
	Toplam	259	38,27	8,67						
Utangaçlık Ölçeği	2 kişi	37	50,38	18,79	G.Arası	605,18	2	302,59	1,35	,260
	3 kişi	100	51,17	14,13	G.İçi	57161,73	256	223,28		
	4 kişi	122	53,98	14,27	Toplam	57766,91	258			
	ve üzeri									
	Toplam	259	52,38	14,963						

Öğrencilerin ailelerindeki birey sayısına yalnızlık ve utangaçlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla dağılım normal olduğundan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Sonuçta; Birey sayısına göre gruplar arasında anlamlı farklılık görülmemiştir.

3.7.14. Korelasyon Analizi Sonuçları

Yalnızlık Ölçeği ile Utangaçlık Ölçeği arasındaki ilişki Tablo 17'de gösterilmektedir.

Tablo 17. Yalnızlık Ölçeği ve Utangaçlık Ölçeği Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler	N	r	p
Yalnızlık Ölçeği Utangaçlık Ölçeği	259	,520	,000*

* $p < ,05$

Tabloda görüldüğü üzere, yalnızlık ölçeği ile utangaçlık ölçeği arasındaki ilişkileri belirlemek üzere yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda puanlar arasındaki ilişkiler istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlıdır. ($p < .05$) Yalnızlık duygusu ne kadar yüksekse utangaçlık duygusu da yüksektir.

BÖLÜM IV

4.SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmaya ilişkin sonuçlara yer verilerek tartışılacak ve öneriler sunulacaktır.

4.1. Sonuçlar

Bu araştırma sonucunda ulaşılan yargıları şu şekilde sıralayabiliriz.

1. Öğrencilerin yalnızlık ve utangaçlık düzeylerinin orta seviyede olduğu görülmüştür.

2. Öğrencilerin yalnızlık ve utangaçlık düzeylerinin cinsiyet faktörüne değerlendirilmesinde erkeklerin yalnızlık puanları kızlardan yüksek olduğu görülmüştür. Utangaçlık düzeylerinde ise erkek öğrencilerle kız öğrenciler arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu bulguyu destekleyen nitelikte Demir (1990) in üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri çeşitli değişkenler açısından incelediği araştırmasında erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha fazla yalnızlık duygusu yaşadığını bulmuştur. Çeçen (2007) üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve yaşam doyumu düzeylerine göre sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerini incelediği araştırmasında da benzer sonuca ulaşmıştır. Benzer bir çalışmayı Karaoğlu, Avşaroğlu, Deniz (2009), yapmış, çalışmada üniversite öğrencisinde yalnızlık duygusu ile cinsiyet, yaş ve bazı sosyo-demografik verilerin arasındaki ilişkiyi değerlendirilmiş; erkek öğrencilerin yalnızlık düzeyleri kızlardan istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek yaşadığı çevreden memnun olma durumu yalnızlık düzeyini olumlu yönde etkilediği bulunurken, diğer sosyo-demografik değişkenler yalnızlık düzeyi üzerine etkili bulunmadığını belirtmektedir.

Utangaçlık düzeyleri ile ilgili olarak Güngör (2000), utangaçlığın çeşitli sosyo-demografik değişkenlerle olan ilişkisini incelediği araştırmada öğrencilerin cinsiyetleri ve babalarının eğitim durumlarına göre utangaçlık düzeylerinin farklılaşmadığı belirlenmiştir. Diğer yandan; yüksek utangaçlık düzeyi gösteren öğrencilerin, utangaçlık düzeyi düşük olan diğer öğrencilere göre yaşlarının daha küçük, gelir

düzeylerinin daha düşük, annelerinin eğitim seviyesinin daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Bu bulgulardan farklı olarak Gökçe (2002)'nin lise öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini yordadığı çalışmada, cinsiyetin, sınıf düzeyinin, babanın eğitim durumunun, algılanan anne baba tutumunun ve algılanan akademik başarı durumunun öğrencilerin utangaçlık ölçeği puanlarının önemli yordayıcısı olmadıkları bulunmuştur.

Utangaçlık düzeyleri ile ilgili olarak Güngör (2000), utangaçlığın çeşitli sosyo-demografik değişkenlerle olan ilişkisini incelediği araştırmada öğrencilerin cinsiyetleri ve babalarının eğitim durumlarına göre utangaçlık düzeylerinin farklılaşmadığı belirlenmiştir. Diğer yandan; yüksek utangaçlık düzeyi gösteren öğrencilerin, utangaçlık düzeyi düşük olan diğer öğrencilere göre yaşlarının daha küçük, gelir düzeylerinin daha düşük, annelerinin eğitim seviyesinin daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Bu bulgulardan farklı olarak Gökçe (2002)'nin lise öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini yordadığı çalışmada, cinsiyetin, sınıf düzeyinin, babanın eğitim durumunun, algılanan anne baba tutumunun ve algılanan akademik başarı durumunun öğrencilerin utangaçlık ölçeği puanlarının önemli yordayıcısı olmadıkları bulunmuştur.

3. Yalnızlık ve utangaçlık düzeylerinin öğrencilerin yaşlarına göre değerlendirilmesinde 15 yaşındakilerin 16 yaş ve üzerinelere göre daha fazla yalnızlık duygusu yaşadığı, utangaçlık düzeylerine bakıldığında yine 15 yaşındakilerin 14 yaşındaki kişilere göre daha fazla utangaçlık duygusu yaşadığı görülmüştür.

4. Öğrencilerin yalnızlık ve utangaçlık düzeylerinin sınıflarına göre değerlendirilmesinde 9. sınıftakilerin yalnızlık puanlarının 10. sınıftaki öğrencilere göre yüksek olduğu görülmektedir. Utangaçlık düzeylerinde ise gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

5. Öğrencilerin yalnızlık ve utangaçlık düzeylerinin okul türüne göre değerlendirilmesinde meslek lisesinde okuyan öğrencilerin yalnızlık ve utangaçlık puanlarının genel lisedekilere göre daha fazla olduğu görülmüştür.
6. Öğrencilerin yalnızlık ve utangaçlık düzeylerinin babaların iş durumuna göre değerlendirilmesinde gruplar arasında anlamlı farklılık görülmemiştir.
7. Öğrencilerin yalnızlık ve utangaçlık düzeylerinin annelerin iş durumuna göre değerlendirilmesinde gruplar arasında anlamlı farklılık görülmemiştir.
8. Öğrencilerin yalnızlık ve utangaçlık düzeylerinin babaların öğrenim durumuna göre değerlendirilmesinde babaları ilköğretim mezunu olan öğrencilerin yalnızlık ve utangaçlık düzeylerinin babaları lise ve yüksek öğrenim mezunu olanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulguyu destekler nitelikte Cabak (2002) da 500 lise öğrencisi ile yaptığı araştırmasında anne babaları yüksek okul mezunu olanların utangaçlık düzeylerinin anne babaları yüksek okul mezunu olmayanlara göre daha düşük olduğu belirtilmiştir. Benzer bir çalışmayı da Erdal, (2003) çalışan ve çalışmayan kadınlar üzerinde yapmış bireylerin eğitim düzeyleri arttıkça utangaçlık düzeylerinin düştüğü belirlenmiştir
9. Öğrencilerin yalnızlık ve utangaçlık düzeylerinin annelerin öğrenim durumuna göre değerlendirilmesinde anneleri ilköğretim mezunu olan öğrencilerin yalnızlık ve utangaçlık düzeylerinin anneleri lise ve yüksek öğrenim mezunu olanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Güngör (2000), öğrencilerin cinsiyetleri ve babalarının eğitim durumlarına göre utangaçlık düzeylerinin farklılaşmadığı belirlenmiştir. Diğer yandan; yüksek utangaçlık düzeyi gösteren öğrencilerin, utangaçlık düzeyi düşük olan diğer öğrencilere göre yaşlarının daha küçük, gelir düzeylerinin daha düşük, annelerinin eğitim seviyesinin daha düşük, yaşamlarının en uzun bölümünü köy ya da kasabada geçirmiş ve anne babasının yaklaşım biçimini koruyucu olarak algılayan çocuklar olduğu belirlenmiştir.
10. Öğrencilerin yalnızlık ve utangaçlık düzeylerinin oturduğu semte göre değerlendirilmesinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

11. Öğrencilerin yalnızlık ve utangaçlık düzeylerinin oturulan eve göre değerlendirilmesinde oturduğu ev kira olan öğrencilerin yalnızlık puanları kendi evlerinde oturan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Utangaçlık düzeylerinde ise gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

12. Yalnızlık ve utangaçlık düzeylerinin öğrencilerin ailelerin gelir durumuna göre değerlendirilmesinde düşük gelirli olanların yalnızlık ve utangaçlık duygusunu yüksek gelirli olanlara göre daha fazla yaşamaktadırlar. Bu bulguyu destekleyen nitelikte Demir (1990) in Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri çeşitli değişkenler açısından incelediği araştırmasında aylık gelirini sosyal etkinlikler için yeterli görmeyenlerin görenlerden daha fazla yalnızlık duygusu yaşadığını bulmuştur. Bu bulguyu destekler nitelikte diğer bir çalışmada Cabak (2002), 500 lise öğrencisi ile yaptığı araştırmasında gelir düzeyi daha düşük olanların gelir düzeyi yüksek olanlara göre utangaçlık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

13. Öğrencilerin yalnızlık ve utangaçlık düzeylerinin ailelerindeki birey sayısına göre değerlendirilmesinde birey sayısına göre gruplar arasında anlamlı farklılık görülmemiştir.

14. Yalnızlık ölçeği ile utangaçlık ölçeği arasındaki ilişkiler istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bulunmuş, yalnızlık duygusu ne kadar yüksekse utangaçlık duygusu da yüksek bulunmuştur. Gunderson (2002;akt:Yüksel;2005) yaptıkları analiz çalışması sonucu yalnızlık ve utangaçlık arasında doğrudan bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Lamm ve Stepghan (1987) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada öğrencilerin utangaçlık düzeyleri yükseldikçe yalnızlık düzeylerinin de yükseldiğini, yani utangaçlık ile yalnızlık arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Araştırmada utangaç olup da kendilerini yalnız hissetmeyen ya da yalnız olup da sonucunu etkilemediği saptanmıştır. Benzer şekilde, Kamath ve Kanekar'ın (1993;akt:Yüksel, 2005) Hindistanlı üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada utangaçlıkla yalnızlık arasında olumlu yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulguyu destekler nitelikte Gökçe (2002)'nin lise öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini yordadığı çalışmada yalnızlık ölçeği puanları ile utangaçlık ölçeği puanları arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

4.3. Öneriler

4.3.1.Araştırmacılara Öneriler

1. Bu çalışma 9. ve 10.sınıf öğrencileriyle yürütülmüştür. Başka yaş düzeyindeki gruplarla da yalnızlık ve utangaçlık ilişkisi incelenebilir.
2. Yalnızlık ve utangaçlık üzerinde hangi yaklaşımların ve buna bağlı olan tekniklerin etkili olabileceği karşılaştırmalı olarak incelenebilir.
3. Yalnızlık yaşayan utangaç bireylerin kişiler arası etkileşimde beceri kazanmalarına yardımcı olunacak programlar geliştirilebilir.
4. Bu araştırmada ergenlik döneminde bulunan lise öğrencilerinin utangaçlığı incelenmiştir. Ancak, literatür incelendiğinde, utangaçlığın çocukluk ve yetişkinlik dönemlerinde de görüldüğü ve bireylerin bundan olumsuz etkilendikleri görülmektedir. Yürütülecek çalışmalar da çocukları ve onları yetiştiren aileleri içine alan eğitim programları geliştirilebilir.
5. Bu araştırmada öğrenciler, sosyo-ekonomik düzey ve yaş açısından oldukça homojen bir yapıya sahiptir. Utangaçlık eğitimi farklı sosyo-ekonomik düzeyden gelen bireylerin oluşturacakları örneklemeler üzerinde incelenebilir.

4.3.2.Uygulayıcılara Öneriler

1. Utangaçlık duygusu, bu duygunun yol açtığı davranışlar ve bütün bunların ergenlik dönemindeki bireylerde ne şekilde görüldüğü ve sürdüğü konusunda öğretmenlerin ve ailelerin bilgilendirilmesi yararlı olabilir.
2. Utangaçlıkla ilgili olarak yapılan çalışmalarda, anne-baba tutumunun utangaçlık üzerindeki etkisi kanıtlanmıştır. Bu durumu göz önüne alarak, utangaç öğrencilerin anne ve babalarına bilgilendirici çalışmalar yapılabilir.
3. Yalnızlık ve utangaçlık duygusu yaşayan öğrencilere grup uygulamasına ek olarak ihtiyaç hisseden öğrenciler, bireysel psikolojik danışmayla da desteklenebilir.
4. Utangaçlık düzeyi yüksek öğrencilerine yalnızlık ve utangaçlık düzeylerini düşürmeye yönelik atılganlık eğitimi verilebilir.
5. Sınıflarda başarısız, sessiz, bağımlı, yalnız, yaşlıları ile iletişim problemi olan ya da pasif özellikler sergileyen öğrenciler dikkatle takip edilerek, okul psikolojik danışmanlarının, utangaç öğrencilerin özellikleri ve gereksinimleri konusunda veli ve öğretmenleri bilgilendirmeye yönelik çalışmalar yapmaları yararlı olabilir.

KAYNAKÇA

Arın, A.G. (1999), Bir Grup Ergen Üzerinde Sosyal Beceri Envanterinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Acar, N.V. (2004), *Grupla Psikolojik Danışma: Alıştırmalar ve Deneyler*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Akdoğan,R.(2007),*Farklı Cinsiyet Rollerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Öfke Yaşama Biçimleri ve Utangaçlık Düzeylerinin İncelenmesi*,(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Akkök, F. (1996), *İlköğretimde Sosyal Becerilerin Geliştirilmesi*, Ankara, M:E:B Yayınları.

Aksaray, S., (2003), Ergenlerde Benlik Saygısı Geliştirmede Beceri Eğitimi ve Aktivite Programlarının Etkisi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Antony, M.M. ve Swinson, R.P. (2000). The Shyness and Social Anxiety Workbook. USA: New Harbinger Publications, Inc.

Alkan S., Sezgin A (1998). Yetişkin Hastalarda Yalnızlık, *C.Ü. H.Y.O Dergisi*, 2(1). 43-51.

Bacanlı, H. (1990), Kendini Ayarlama Becerisinin Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Benton, T.H. (2004). “Shyness and Academe.” *Chronicle of Higher Education*. 50; issue 38.

Buelga, S., Musitu, G., Murgui, S. ve Pons, J. (2008). “Reputation, Loneliness, Satisfaction With Life And Aggressive Behavior in Adolescence” [Ergenlerde Saldırgan Davranışlar Ve Hayatten Memnuniyet, Yalnızlık Ve İtibar]. *The Spanish Journal Of Psychology*. 11 (1): 192-200.

Booth, R., D. Bartlett & J. Bohnsack (1992), An Examination of the Relationship Between Happiness, Loneliness and Shyness in College Students. *Journal of College Student Development*, 33 (2), 157-162.

Cabak, H. (2002). “Lise Öğrencilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi.” Yayınlanmamış Yüksek Lisan Tezi. Malatya: İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çaplı, O. (1993), *Çocukların, Gençlerin Eğitimi*, Ankara: Bilgi Yayın Evi

Caspi, A., Elder, G. H., ve Bem, D. J. (1988), “Moving away from the world: Life-course patterns of shy children”, *Developmental Psychology*, c.24, ss.824- 831.

Çakıl, N. (1998), *Grupla Sosyal Beceri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerine Etkisi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çeçen, A.R., Koçak, E. (2006). *İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Benlik Saygısını Yükseltme Programının Etkinliğinin Sınanmasına Yönelik DeneySEL Bir Çalışma*. I. Ulusal Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Uygulamaları Kongresi, Mersin Üniversitesi.

Çeçen, A.R. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Ve Ana Baba Tutum Algılarına Göre Yalnızlık Ve Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6, 3, 415-432.

Çeçen, A.R. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Göre Sosyal Ve Duygusal Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3 (2), 180-190.

Cheek, J. M., Buss, A. H. (1981), "Shyness and sociability", *Journal of Personality and Social Psychology*, c.2, ss. 330-339.

Cheek, J. M., Briggs, S.R. (1990), "Shyness and personality trait, shyness and Embarrasment: Perspectives from social psychology". Cambridge University Pres, ss.316-325.

Çetin, F., Bilbay, A., Kaymak, D. (2003), *Çocuklarda Sosyal Beceriler*, İstanbul:Epsilon Yayınları.

Cheng, H. And Furnham, A. (2002). "Personality, Peer Relations, And Self-Confidence As Predictors Of Happiness And Loneliness.

Carducci, J. B ve Zimbardo, G.F. (1995) Are You Shy? *Psychology Today*, 28 (6), 34-46.

Clements, L.A. ve Avery W.(1984), "A cognitive behavioral approach to social skills training with shy persons", *Journal of Clinical Psychology*, c.40, ss. 710-719.

Cüceloğlu, D. (2003). *Yeniden İnsan İnsana*. İstanbul:Remzi Kitabevi.

Cüceloğlu, D. (2008). *İnsan Ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Demir, A. (1989). "UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması". *Türk Psikoloji Dergisi*, 7,23, 14-18.

Demir, A. (1990). *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Duru, E.(2004) Yalnızlık Duygusu İle İlgili Temel karakteristik ve Boyutların Psikolojik Danışma Süreci Çerçevesinde İncelenmesi Eğitim Araştırmaları Dergisi, Ankara sayı:15

Duy, B. (2003). *Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Yalnızlık Ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Üzerine Etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Ekşi, A. (1990), *Çocuk Genç ve Anne-Babalar*, Ankara: Bilgi Yayınevi.

Eren, A. (1997), *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Erdal, H. (2003). *Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Utangaçlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Eastburg, M. ve Johnson, B.W. (1990), “Shyness and perceptions of parental behavior”, *Psychological Reports*, c.66, ss. 915-921

Erkan, S. ve Kaya, A. (2005), *Grupla Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programları*, Ankara:Pegem A Yayıncılık.

Eskin, M., (2001)., Ergenlikte Yalnızlık, Başetme Yöntemleri ve Yalnızlığın intihar Davranışı ile ilişkisi *Klinik Psikiyatri Dergisi* 4:5 -11

Freud, S. (1994). *Psikanaliz Üzerine*. İstanbul: Say Yayınları. (çev. Öneş, A.A.) Güven, Akran İlişkileri, Ve Kişilik]. *Journal Of Adolescence*, 25 (3): 327-340.

Geçtan, E. (2005). *İnsan Olmak*. İstanbul:Metis Yayınları.

Güngör, A. F. (2000). *Üniversite Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Araştırma Raporu. Ankara: Gazi Üniversitesi.*

Gökçe, S. (2002), *Lise Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerinin Yordanması, Yayınlanmamış* (Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Güçray, S. (1993), Öz-Saygı Envanteri ÖSE'nin geçerlik ve güvenilirliği, *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, c.9, ss.31-45.

Güçray, S. (1993), Ergenlerde karar verme davranışlarının öz saygı ve problem çözme becerileri algısı ile ilişkisi, *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, c.8, ss.106-121.

Güngör, A. (2001), Utangaçlık ölçeğinin geliştirilmesi, geçerlik ve güvenilirlik çalışması, *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, c.2, ss. 17-22.

Güngör, A. (1989). *Lise Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerini Etkileyen Etmenler*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Gümüş, A. E. (2000). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Ve Beden İmgelerinden Doyum Düzeylerinin Sosyal Kaygı Düzeyleri İle İlişkisinin İncelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 99-108

Gunderson, J. (2002), Toward explaining the associating between shyness and loneliness: A Path analysis with American college students. *Social Behavior and Personality*. 30 (3). 263-270.

Halat, M. I. (2009). *Yatırım Kuramı Bağlamında Evli Çiftlerde Uyum, Nedensen Ve Sorumluluk Yüklemeleri İle Yalnızlık Arasındaki Bağlantılar*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara

Hasdemir, A. (2005), *Sosyal Beceri Eğitiminin Lise Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerine Etkisi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Horney, K. (1997). *Günümüzün Nevrotik İnsanı*. İstanbul: Mert Yayıncılık.

İşcan, Cüneyt ve E. Nalan İşCAN. (1996). Psikodinamik Açıdan Sosyal Fobi: Utancı Anlamak. 3 P *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji Dergisi*, 4 (1), 23-27.

İmamoğlu, S. (2008). *Genç Yetişkinlikte Kişilerarası İlişkilerin Cinsiyet, Cinsiyet Rollerini Ve Yalnızlık Algısı Açısından İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Jones, W.H., Freemon, J.E. & Goswick, R.A.(1981). “The Persistence Of Loneliness: Self and Other Determinants” [Yalnızlığın Israrı: Kendi ve Diğer Göstergeler]. *Journal Of Personality*, 49 (1), 27-48.

Jere, B. (1996). “Working With Shy Or Withdrawn Students.” ERIC. Clearinghouse on Elementary and Early Childhood Education Urbana IL. ERIC Identifier: ED402070.

Johnson, J. M., Petzel, T. P. ve Johnson, J. E. (1990), “Attributions of shy persons in affiliation and achievement situations”, *The Journal Of Psychology*, c.125, ss.51-58

Karahan T. F., Sardoğan M. E., Şar A.H., Ersanlı,E., Kaya S. N. ve Kumcağız, H. (2004).Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri İle Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkiler. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 27-39.

Kaptan, S. (1998), *Bilimsel Araştırma ve İstatistik Teknikleri*, 11. Basım, Ankara: Tekışık Web Ofset.

Karaoğlu, N., Avşaroğlu, S., Deniz, M.E. (2009). “Yalnız Misin? Selçuk Üniversitesi Öğrencilerinde Yalnızlık Düzeyi İle İlgili Bir Çalışma”. *Marmara Medical Journal* 2009;22(1);019-026

Kavlak, O., Saruhan, A. (2002). “İnfertil Kadınlarda Yalnızlık Düzeyi Ve Bunu Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi”. *Ege Tıp Dergisi* 41 (4): 229 – 232.

- Karasar, N. (2002). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kamath, M. & Kanekar, S. (1993), Loneliness, Shyness, Self-esteem and extra-version. *Journal of Social Psychology*, 133 (6), 855-858.
- Kepçeoğlu, M. (1994). *Psikolojik Danışma ve Rehberlik* 10. baskı Özerler Matbaası. Ankara.
- Kılınç, H., Sevim, S. (2005). Ergenlerde Yalnızlık Ve Bilişsel Çarpıtmalar. *Ankara University, Journal Of Faculty Of Educational Sciences*, Vol:38, No:2; 69-88.
- Kirkpatrick-Smilh, J., Rich, A.R., Omega, R. (1992) "Psychological Vulnerability and Substance Abuse as Predictors Of Suicide Ideation Among Adolescents" [Ergenler Arasında İntihar Düşüncesinin Yordayıcıları olarak Madde Kullanımı ve Psikolojik Kırılganlık]. *Journal Of Death and Dying*, 24(L):21-33.
- Koç, H. (2006) *Üniversite Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerine Göre Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) 19 Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Koçak, E. (2008). *Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Sürekli ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Korkut, F. (2004), *Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma*, Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kozaklı, H. (2006). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Kozanoğlu, T. (2006), *Utangaçlıkla Başedebilme Sosyal Beceri Eğitim Programının Ergenlerin Utangaçlık Düzeylerine Etkisi* Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi), Adana
- Köknel, Ö. (1989). *Genel ve Klinik Psikiyatri*. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi.
- Kulaksızoğlu, A. (2002). *Ergenlik Psikolojisi*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kulaksızoğlu, A. (2003), *Kişisel Gelişim Uygulamaları*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kuzgun, Y. (2000), *İlköğretimde Rehberlik*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım Ltd. Şti.
- Lauder, W., Kerry, M. Ve Siobhan, S. (2006). "Social Capital, Age Religiosity in People Who Are Lonely" [Yalnız İnsanlarda Dindarlık Dönemi ve Sosyal Durum]. *Journal Of Clinical Nursing*, 15 (3), 334-340.

Maroldo, G. K. (1981), "Shyness and loneliss among college men and women" Psychological Reports, c.48, ss.885-886

Miller, S. R. (1995), "On the nature of embarassability: Shyness, social evaluation and social skill", Journal of Personality, c.63, ss.315-339.

Moore , S. M. Ve Leung, C. (2001). "Romantic Beliefs, Styles, and Relationships Among Young People From Chinese, Southern European, And Anglo-Australian Backgrounds" [Avustralya, Güney Avrupa ve Çinli Gençler Arasında Romantik İlişkiler, Stiller ve İnançlar]. Asian Journal Of Social Psychology 4 (1), 53–68.

Öksüz, Y. (2004). Duyguların Açılması Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerine Etkisi. *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi, Cilt 6, Sayı2, 185-195*

Öz, İ. (2002), *Çocukta Uyum ve Davranış Bozuklukları*, Ankara: Kök Yayıncılık.

Özen, Ü. (2009). Yalnızlık Olgusu Ve Sanal Sohbetin Yalnızlığın Paylaşımına Etkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Dergisi, Cilt: 23, Sayı: 4; 15-25.*

Pancar, A. (2009), *Parçalanmış ve Tam Aileye Sahip Ergenlerin Yalnızlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Arasından İncelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Peplau, L. A. & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (p. 1-18). New York: Wiley.

Peplau, L.A.; Perlman, D (1998). *Loneliness. Encyclopedia Of Mental Health*. New York: Academic Press

Pedersen, V and Kolstad, A. (2000) "Adolescent Alcohol Abstaniers :Traditonal Patterns in New Groups" [Ergenlerde Alkolden Sakınma: yeni Gruplarda Geleneksel Örnekler]. *Acta Sociologica* 43 (3): 219-234.

Pişkin, M. (1996), Türk ve İngiliz lise öğrencilerinin benlik saygısı yönünden karşılaştırılması, *III. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, Çukurova Üniversitesi.

Pişkin, M.(1999), *Özsaygıyı Geliştirme Eğitimi, İlköğretimde Rehberlik*, Ed: Yıldız Kuzgun, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım Ltd. Şti.

Rogers, C. (1994), *Etkileşim Grupları (Çev H. Erbil)*, Ekin Yayınları, Ankara.

Sarıçam, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin Reddedilme Duyarlılıkları ile Benlik Saygıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*.(Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi), Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Savaşır, I. ve Şahin N.H. (1997), *Bilişsel-Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler*, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Şerif, M. (1985). *Sosyal Kuralların Psikolojisi*. (Çev: İsmail Sandıkçıoğlu) İstanbul: Yayıncılık Matbaası.

Turan, A.F. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalarını Yordamada Yalnızlık, Benlik Saygısı, Yaş, Cinsiyet Ve Romantik İlişki Yaşama Durumunun Rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Turan, M., Çilli, A.S., Aşkın, R., Herken, H., Kaya, N. ve Kucur, R. (2000). Sosyal Fobinin Diğer Psikiyatrik Hastalıklarla Birlikteliği. *Klinik Psikiyatri*. 3; 170–175.

Tümer, G. (1997), *Utangaçlığınızı Yenin: Düşünce Tarzınızı Değiştirin, Yaşamınızı Değiştirin*, Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Türkçapar, H (1999). Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*. 2; 247-253.

Weiss, R.S. (1973). *Loneliness:The Experience Of Emotion And Social Isolation*. Cambridge: Mit Press.

Williams, E.G. (1983). “Adolescent Loneliness” [Ergenlerden Yalnızlık]. *Adolescence*, 18, 51-66.

Yalom, I. (1999). *Varoluşçu Psikoterapi*, (Çev. Z. İyidoğan Babayiğit). İstanbul: Kabalcı Yayınevi

Yavuzer, H. (1993). *Çocuk Psikolojisi*, İstanbul: Remzi Yayınevi.

Yahyaoğlu, R. (2007). *Yalnızlık Psikolojisi: Kurt Kapanından Huzur Limanına*. İstanbul: Nesil Yayınları.

Yıldırım, H. (2002). *Yalnızlık Ve Yaşam*. Makale 2, Erişim: 8.05. 2012 [Http://Www.Historicalsense.Com/Archive/Fener48.Htm](http://www.Historicalsense.Com/Archive/Fener48.Htm)

Yıldırım, M. (2006). *Sosyal Beceri Eğitiminin Lise 2. Sınıf Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerine Etkisi*.(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi

Young, J. E. (1982). “Loneliness, Depression And Cognitive Therapy: Theory And Application” In L. A. Peplau, D. Perlman (Eds.). *Loneliness: A Sourcebook Of Current Theory, Research And Therapy*, 379-406, New York: Wiley.

Yörükoğlu, A., (1998). *Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar*. İstanbul: Özgür Yayınları

Yüksel, G. (2005) Türki Cumhuriyetleri Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerini Etkileyen Faktörler: Gazi Üniversitesi Örneği *bilig Güz / 2005 sayı 35: 151-172*

Yüksel, G. (1997), *Sosyal Beceri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeyine Etkisi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, G.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yüksel G.(1998), *Sosyal Beceri Envanteri El Kitabı*. Ankara: Asil Yayın Dağıtım.

Zimbardo, P.G.(1986), *The StandfordShyness Project*, New York: Plenum.

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Arkadaşlarım,

Bu araştırma, Yeditepe Üniversitesi - Sosyal Bilimler Enstitüsü / Eğitim Denetimi ve Yönetimi Yüksek Lisans Programı'nda tez çalışması için yapılmaktadır.

Sorulara, samimi, objektif ve tarafsız olarak cevap vermeniz araştırma bulgularının geçerli olması için gereklidir. Anket üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm anketi dolduracak olanların kişisel bilgileriyle ilgili sorular içermektedir. İkinci bölümde "Utangaçlık Ölçeği" ile ilgili sorular; üçüncü bölümde ise "Yalnızlık Ölçeği" ile ilgili sorular yer almaktadır.

Araştırmanın sağlıklı bulgulara ulaşması anketteki ifadelere vereceğiniz cevaplara bağlı olacağından, cevaplarınızın gerçek anlamda tutum ve görüşlerinizi yansıtmaları çok önemlidir. Sonuçlar toplu olarak değerlendirileceğinden isim yazmanıza da gerek yoktur. Lütfen hiçbir soruyu cevapsız bırakmayınız.

Ankette yer alan soruların tümünü içtenlikle yanıtlamanızı ve gereken özeni göstermenizi diler, ilgi ve yardımlarınız için teşekkür eder, saygılarımı sunarım.

Mehtap GÜLER YILMAZ
Yeditepe Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü
Eğitim Yönetimi ve Denetimi Yüksek Lisans Programı

I. BÖLÜM KİŞİSEL BİLGİLER		
1.Cinsiyetiniz: ☐ Erkek ☐ Kız	2.Yaşınız:	3. Kaçınıcı Sınıfta Okuyorsunuz?...
4. Hangi Tür Lisede Eğitim Görüyorsunuz? ☐ Genel Lise ☐ Anadolu Lisesi ☐ Anadolu Güzel Sanatlar Lisesi ☐ İmam Hatip Lisesi ☐ Endüstri Meslek Lisesi ☐ Fen Lisesi ☐ Ticaret Meslek Lisesi ☐ Kız Meslek Lisesi		
5. Hangi Bölümde Eğitim görüyorsunuz? ☐ Sözel ☐ Sayısal ☐ Eşit Ağırlık ☐ Diğer Meslek Lisesi Bölüm (lütfen belirtiniz).....		
6. Babanızın Mesleği: ☐ İşçi ☐ Memur ☐ Küçük esnaf (bakal, lokantacı vb.) ☐ Mühendis/doktor/avukat vb. ☐ Diğer (belirtiniz)		☐ Çalışmıyor çünkü; ☐ Emekli ☐ İşsiz
7. Annenizin Mesleği: ☐ İşçi ☐ Memur ☐ Küçük esnaf (bakal, lokantacı vb.) ☐ Mühendis/doktor/avukat vb. ☐ Diğer (belirtiniz)		☐ Çalışmıyor çünkü; ☐ Emekli ☐ İşsiz ☐ Ev hanımı
8. Anne ve Babanızın Eğitim Durumu: Baba Anne ☐ Okur yazar değil ☐ Okur yazar değil ☐ Okur Yazar ☐ Okur Yazar ☐ İlkokul ☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Lise ☐ Yüksekokul-Üniversite ☐ Yüksekokul-Üniversite ☐ Yüksek Lisans-Doktora ☐ Yüksek Lisans-Doktora		
9. Hangi ilçede/ semtte oturuyorsunuz? ☐ Kadıköy ☐ Üsküdar ☐ Ümraniye ☐ Diğer (lütfen belirtiniz).....		
10. Oturduğunuz Ev: ☐ Lojman ☐ Kira ☐ Kendimizin ☐ Diğer (lütfen belirtiniz).....		
11. Ailenizin toplam gelirini düşündüğünüzde aşağıdaki gelir grubundan hangisi size uygundur? ☐ Düşük ☐ Ortanın Altı ☐ Orta ☐ Ortanın Üstü ☐ Yüksek		
12. Siz dahil ailenizdeki birey sayısı kaç kişidir? ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ve üstü		

YALNIZLIK ÖLÇEĞİ

Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Sizden istenen her ifadeye tanımlanan duygu ve düşünceyi ne sıklıkla hissettiğinizi ya da düşündüğünüzü her ifade

için bir tek rakamı daire içine alarak belirtmenizdir.

Ben bu durumu **Hiç** yaşamam.

Ben bu durumu **NADİREN** yaşarım

Ben bu durumu **BAZEN** yaşarım

Ben bu durumu **SIK SIK** yaşarım

Sıra No:		Hiç	Nadiren	Bazen	Sık Sık
1	Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.	()	()	()	()
2	Arkadaşım yok.	()	()	()	()
3	Başvurabileceğim kimse yok	()	()	()	()
4	Kendimi tek başıyım gibi hissediyorum.	()	()	()	()
5	Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası gibi hissediyorum	()	()	()	()
6	Çevremdeki insanlarla bir çok ortak yönüm var.	()	()	()	()
7	Artık hiç kimseyle samimi değilim.	()	()	()	()
8	İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılmıyor.	()	()	()	()
9	Dışa dönük bir insanım.	()	()	()	()
10	Kendimi yakın hissettiğim insanlar var.	()	()	()	()
11	Kendimi toplum dışı bırakılmış hissediyorum.	()	()	()	()
12	Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.	()	()	()	()
13	Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor.	()	()	()	()
14	Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum	()	()	()	()
15	İstedğim zaman arkadaş bulabilirim.	()	()	()	()
16	Beni gerçekten anlayan insanlar var.	()	()	()	()
17	Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.	()	()	()	()
18	Çevremde insanlar var ama benimle değiller.	()	()	()	()
19	Konuşabileceğim insanlar var.	()	()	()	()
20	Derdimi anlatabileceğim insanlar var.	()	()	()	()

UTANGAÇLIK ÖLÇEĞİ

Bazı duygu ve davranışlara ilişkin olarak aşağıda verilen ifadelerden size uygun olan ve olmayanları özenle saptadıktan sonra yanıtlarınızı her ifadenin karşısındaki “Bana Hiç Uygun Değil, Uygun Değil, Kararsızım, Bana Uygun, Bana Çok Uygun” seçeneklerinden yalnız biri için (X) işaret koyarak belirtiniz. Lütfen boş bırakmayınız ve her ifade için bir işaretleme yapınız.

Sıra No:		Bana Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Kararsızım	Bana Uygun	Bana Çok Uygun
1	İyi tanımadığım kişilerle birlikteyken kendimi tedirgin hissedirim.	()	()	()	()	()
2	Toplumsal ilişkilerde hiç rahat değilim.	()	()	()	()	()
3	Başkalarından herhangi bir konuda bilgi istemek bana zor gelir.	()	()	()	()	()
4	Arkadaş toplantıları ve diğer sosyal etkinliklerde genellikle rahat değilimdir.	()	()	()	()	()
5	Başkalarıyla birlikteyken konuşacak uygun konular bulmakta güçlük çekerim.	()	()	()	()	()
6	Yeni girdiğim ortamlarda utangaçlığımı yenmek uzun zaman alır.	()	()	()	()	()
7	Yeni tanıştığım insanlara doğal davranmakta güçlük çekerim.	()	()	()	()	()
8	Yetkili bir kişiyle konuşurken kendimi gergin hissedirim.	()	()	()	()	()
9	Sosyal yeterliliğim konusunda kuşkularım var.	()	()	()	()	()
10	Karşımdaki kişinin gözlerinin içine bakmak bana zor gelir.	()	()	()	()	()
11	Sosyal ortamlarda kendimi baskı altında hissedirim.	()	()	()	()	()
12	Tanımadığım kişilerle konuşmak bana güç gelir.	()	()	()	()	()
13	Karşı cinsten kişilerle birlikteyken daha utangaç olurum.	()	()	()	()	()
14	Topluluk önünde konuşmakta güçlük çekerim.	()	()	()	()	()
15	Kalabalıkta herkesin bakışlarını üzerimde hissetmekten rahatsız olurum.	()	()	()	()	()
16	Başkalarının yanında hata yapmaktan çekinirim.	()	()	()	()	()
17	Birisinden bir şey ödünç isterken güçlük çekerim.	()	()	()	()	()
18	Tek başıma alışverişe gitmekten çekinirim.	()	()	()	()	()
19	Başkalarına duygularımı açıklamakta güçlük çekerim.	()	()	()	()	()
20	Birisine ödünç verdiğim bir şeyi geri istemekten çekinirim.	()	()	()	()	()

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler:

Adı Soyadı : Mehtap GÜLER YILMAZ
Doğum tarihi : 20.03.1979
Doğum yeri : Aşkale- ERZURUM
Medeni Durumu: Evli

Eğitim:

İlkokul :1984-1989 Cumhuriyet İlkokulu
Ortaokul :1989-1992 Aşkale Lisesi
Lise :1992-1995 Aşkale Lisesi
Lisans :1997-2001 Gaziosmanpaşa Üniversitesi
Fen Edebiyat Fakültesi, Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü
Yüksek Lisans: 2011-2012 Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Eğitim Yönetimi ve Denetimi Programı

Çalıştığı Kurumlar:

2001-2012 :Tuzla Zübeyde Hanım İlköğretim Okulu.
Türkçe Öğretmeni