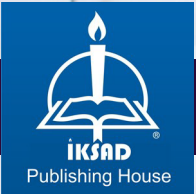
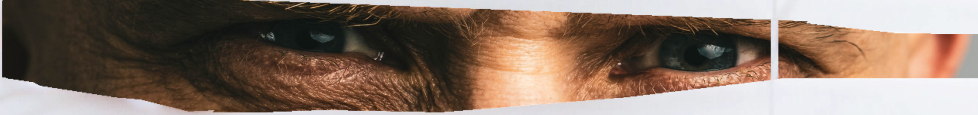


YALNIZLIK

(Psiko-Sosyal Bir Bakış)



Dr. Selahattin YAKUT

Yalnızlık

(Psiko-Sosyal Bir Bakış)

Dr. Selahattin YAKUT



Copyright © 2019 by iksad publishing house
All rights reserved. No part of this publication may be reproduced,
distributed, or transmitted in any form or by
any means, including photocopying, recording, or other electronic or
mechanical methods, without the prior written permission of the
publisher, except in the case of
brief quotations embodied in critical reviews and certain other
noncommercial uses permitted by copyright law. Institution Of
Economic Development And Social
Researches Publications®

(The Licence Number of Publicator: 2014/31220)

TURKEY TR: +90 342 606 06 75

USA: +1 631 685 0 853

E mail: iksadyayinevi@gmail.com

kongreiksad@gmail.com

www.iksad.net

www.iksad.org.tr

www.iksadkongre.org

It is responsibility of the author to abide by the publishing ethics
rules.

Iksad Publications – 2019©

ISBN: 978-605-7695-06-2

Cover Design: İbrahim Kaya

July / 2019

Ankara / Turkey

Size = 16 x 24 cm

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	2
ÖNSÖZ	1
1. Konu ve Amaç	12
2. Önem	13
3. Problemler	16
4. Hipotezler:	17
5. Varsayımlar	18
6. Sınırlılıklar	18
7. Tanımlar	19
BİRİNCİ BÖLÜM	21
KAVRAMSAL ÇERÇEVE	21
YALNIZLIK	22
1. Yalnızlığın Tanımları	25
2. Yalnızlığı Açıklayan Kuramlar	28
2.1. Psikodinamik Kuram	28
2.2. Varoluşçu Kuram	30
2.3. Bilişsel Kuram	31
2.4. Sosyolojik Kuram	33
2.5. Etkileşimsel Kuram	34
3. Yalnızlığın Boyutları	35
4. Yalnızlığın Nedenleri	39
5. Yalnızlığın Sonuçları	45
İKİNCİ BÖLÜM	53
YÖNTEM-TEKNİK VE VERİ KAYNAKLARI	53
1. Model	54
2. Evren ve Örneklem	54
3. Ölçme Araçları	56

3.1. Kişisel Bilgi Formu	56
3.2.3. UCLA Yalnızlık Ölçeği	56
4. Uygulama ve Verilerin Toplanması	59
5. İstatistiksel Analiz	60
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	61
BULGULAR VE YORUMLAR.....	61
1.ÖRNEKLEM GRUBU VE ÖZELLİKLERİNE DAİR BULGULAR VE YORUMLAR.....	62
1.1. Cinsiyete Göre Dağılım.....	62
1.2. Yaşa Göre Dağılım.....	62
1.4.Medeni Duruma Göre Dağılım	63
1.5. Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Dağılım	64
1.6. Okul Ortamından Memnuniyete Göre Dağılım	64
1.7. Örneklemin Televizyon / İnternet / Cep Telefonu Vb İletişim- Haberleşme Araçlarıyla Günlük Meşguliyet Durumu Değişkenine Göre Dağılımı.....	65
1.8. Kişisel Gelişim Etkinliklerine (Kurs, Kitap Okuma, Spor vb.) Ayrılan Süre Değişkenine Göre Dağılımı	65
1.9. Kişisel Dindarlık Algısı Değişkenine Göre Dağılımı	66
2. DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERE GÖRE YALNIZLIK DÜZEYLERİ İLE İLGİLİ BULGULAR VE YORUMLARI	66
2.1. Cinsiyet - Yalnızlık İlişkisi	67
2.2. Yaş – Yalnızlık İlişkisi.....	69
2.3. Kıdem - Yalnızlık İlişkisi.....	72
2.4. Medeni Durum – Yalnızlık İlişkisi.....	74
2.5. Çocuk Sahibi Olma – Yalnızlık İlişkisi.....	77
2.6.Okul İkliminden Memnuniyet – Yalnızlık İlişkisi	79
2.7. Televizyon / İnternet / Cep Telefonu vb. İletişim Araçlarıyla Günlük Meşguliyet Durumu – Yalnızlık İlişkisi.....	82

2.8. Kişisel Gelişim Etkinliklerine (Kurs, Kitap Okuma, Spor vb.) Günlük Ayrılan Süre – Yalnızlık İlişkisi.....	85
2.9. Kişisel Dindarlık Algısı – Yalnızlık İlişkisi.....	88
4. KAYNAKÇA.....	101
Ek - 5.1. Kişisel Bilgiler.....	111
Ek - 5.2. UCLA Yalnızlık Ölçeği.....	112
Ek - 5.3. Tablolar Dizini.....	111
Ek - 5.4. Kısaltmalar Dizini	112

ÖNSÖZ

İnsan; sosyal, psikolojik, zihinsel ve duygusal yönleri bulunan, çok boyutlu ve sınırsız denilebilecek düzeyde araştırma alanı sunan bir varlıktır. Hayatı anlamlandırma çabası içerisinde sürekli sorgulayan insanın, içinde yaşadığı evreni, yaşamı, ölüm ve ölüm sonrasını anlamlandırma çabası onun en vazgeçilmez varoluşsal kaygısıdır. Bu varoluşsal kaygının bir yansıması olarak depresyon, stres, anlamsızlık gibi pek çok psiko-sosyal problemlerle yüzleşmek zorunda kalan insanın tüm bu problemlerini aşarak yaşam serüvenini sağlıklı bir şekilde sürdürebilmesi, her şeyden önce hayatını anlamlı kılabilmesi ölçüde gerçekleştirebileceği bir husustur. Fakat günümüz modern insanı, yaşamını anlamlı kılma kaygısı taşımadığı ve varoluşsal sorunlarını ötelediği için yaşadığı anlamsızlık probleminin bir yansıması olarak kendisine, doğaya, Yaratıcısına, çevresine yabancılaşarak kalabalıklar içerisinde yalnızlığı en şiddetli boyutta yaşamaktadır. Bu yabancılaşma ve yabancılaşmanın bir sonucu olarak değerlendirebileceğimiz yalnızlık, günümüz insanının yaşam serüvenini çekilmez hale getirmekte ve onu pek çok psikolojik, sosyal, zihinsel ve duygusal boyutta yaşadığı problemlerin yanında intihar gibi daha ileri boyutlarda psikopatolojik problemlerle yüzleşmesine sebep olmaktadır.

Günümüz modern dünyasında yalnızlık olgusu; insanı kendi benliğinin varoluş mücadelesine götürmektedir. Modernizmin bir sonucu olarak insan, aşırı bireyselleşmenin yol açtığı soyutlanmışlık ya

da kalabalıklar içerisinde bir “hiç” olma tercihine zorlanmaktadır. Zira modern insanın makine gürültüleri, fabrika homurtuları, egzoz dumanları, ekolojik dengesizlikler gibi stres kaynaklarını içinde barındıran ve adeta makineleşen yaşamı, ruhsal dünyasının derinliklerinde yankılanan ve varoluşsal bir ihtiyacı olan “anlam” açlığını yansıtan haykırışlarına kulak vermesini engellemektedir. Modernizmin doğurduğu bu sonuçlar, bireyi toplumsal, kültürel ve ekonomik anlamda etkilediği gibi ruhsal dünyasındada telafisi imkânsız derin izler bırakmaktadır.

Yalnızlık; toplumsal ve kültürel değerler, siyaset, aile, örgütler, dil, din, edebiyat, tarih, teknoloji ve özellikle eğitim gibi birçok alanda kendine tartışma alanı bulan ve bu alanlarla etkileşim içinde bulunan bir kavramdır. İnsanın doğum ve ölümü arasındaki yaşam serüveninin en vazgeçilmez unsuru olan eğitimin; en ideal şekilde ancak yalnızlık gibi psikosozal problemlerden uzak eğitimler eliyle gerçekleştirilebileceği unutulmamalıdır. Kaliteli insanın yetişmesinin ülkemizin ve insanlığın geleceği açısından anlamı ve önemi düşünüldüğünde eğitimin kalitesinin de şansa bırakılmayacak bir değere ve öneme sahip olduğu ifade edilebilir. Bu anlamda özellikle beşeri etkinliklerin merkezinde yer alan eğitim sürecinde en etkin güç olarak değerlendirilebileceğimiz öğretmenlerde yalnızlık probleminin etkilerinin araştırılması son derece önemlidir. Zira ideal anlamda eğitim, ancak eğitim sisteminin üç temel ögesi öğrenci, öğretmen ve eğitim programlarındaki problemlerin giderilebildiği ölçüde gerçekleştirilebilecek bir husustur. Bu anlamda okullarda görev

yapan ve eğitimde en önemli görevleri icra eden öğretmenlerin yalnızlık düzeylerini belirlemek, nedenleri ve sonuçlarını tartışmak oldukça önemlidir.

Bu anlamda insanı anlama amacı taşıyan her çalışmanın önemli olduğu ön kabulünden hareketle, insanın yaşam serüveninin en vazgeçilmez unsurları olarak konumlandırabileceğimiz yalnızlık ve eğitim kavramlarına atıfta bulunan çalışmamız, alana sağlayacağı katkılardan ötürü önemli görülmektedir. Zira insanı anlamaya yönelik entelektüel her çaba, insan denilen gizemli varlığın içsel dünyasının karanlık mahzenlerine ışık tutmaktır ve bu karanlık mahzenlerin aydınlatılabilmesi açısından ışığın her zerresi paha biçilemez bir değere sahiptir. Bu çalışmanın da en azından ışık zerrelerinden bir zerre olarak görülmesi en büyük beklentimizdir.

Her çalışma ve her eser, araştırmacının pek çok zorlukla yüzleşerek inşa ettiği bir değerdir. Fakat bu zorlu süreçte zorluklarla başetme motivasyonumuzu gösterdikleri sevgi, ilgi, yakınlık, tecrübe gibi desteklerle yükselten hayatımızın vazgeçilmezleri ve ilham kaynaklarımız da söz konusudur. Bu anlamda bu kitabı, varlılarıyla beni ben kılan ve ilham kaynaklarım olarak ifade etmek istediğim aileme, eğitim sürecimin her kademesinde emeklerini önemseyen tüm hocalarıma ve tüm arkadaşlarıma atfediyorum.

Dr. Selahattin YAKUT

Yozgat - 2019

GİRİŞ

“Yalnızlık; kimsesizlik değil, insanın kendisizliğidir.”

(Şener,2018)

“Hayattaki en büyük facia insanın kendinin farkına varamamasıdır.”

(Ural,2001)

İnsanoğlu tarihi serüveni içerisinde sosyal, siyasal, ekonomik, psikolojik, duygusal ve zihinsel anlamda pek çok problemle yüzleşmek zorunda kalmıştır. Bu problemlerin bazıları insan üzerinde kalıcı izler bırakması ve diğer problemlere de kaynaklık etmesi bakımından kendisini daha etkin olarak hissettirmiştir. Günümüz modern yaşamında yalnızlık problemi; modern insan için stres, depresyon, kaygı, iletişimsizlik, güvensizlik gibi psikolojik ve ‘*intihar gibi daha ileri boyutlarda patolojik problemlere kaynaklık etmesi*’ (Batıgün, 2008) bakımından önemsenmesi ve acilen çözüm bulunması gereken bir konudur.

Günümüz insanı tıp, teknoloji, ulaşım, iletişim vb alanlarda insanlık tarihinin hiç görmediği bir düzeyde gelişmelere tanıklık etmektedir. Tüm bu gelişmeler modern insanın hayat kalitesini yükseltmiş, insana daha rahat ve konforlu bir hayat sunmuş ancak onun psiko-sosyal problemlerine beklenen çözümleri üretememiştir. Çünkü modern insan, karşısında duran “*madde*” ve “*mana*” yol ayrımında tercihini maddeden yana kullanmanın bedelini içsel huzursuzluk, depresyon, kaygı, stres gibi psiko-sosyal problemlerine kaynaklık eden yabancılaşma ve patolojik düzeyde yaşadığı derin yalnızlığıyla

yüzleşerek ödemektedir. Zira modern insanın makeneleşmiş ve ruhunu yitirmiş yaşamı, varoluşsal bir ihtiyacı olan “*anlam*” arayışından ve anlam kaygısından son derece uzaktır. İnsanın “*anlam*” ihtiyacını gerektiği şekilde karşılayamaması, kişinin psikolojik, zihinsel ve duygusal dünyasını anlamsızlık girdabına götüren yalnızlık duygusunu en şiddetli şekilde yaşamasını beraberinde getirecektir. İnsan ancak bu varoluşsal “*anlam*” ihtiyacını karşılayabildiği ölçüde mutlu ve huzurlu olmayı başarabilecektir (Şentürk ve Yakut, 2014).

Yalnızlık, yaşadığımız çağın dayattığı, kişinin inisiyatifini aşan, ama toplumun bir üyesi (bireyi) olduğu için onu kuşatan ve onu belirleyen ilişkiler ağının yarattığı atmosferde, hem “*insan*” hem de “*kişi*” için ciddi problemler yaratmaktadır (Saylan, 1997). Yalnızlık olgusu insan yaşamında var olan ve her geçen gün büyüyen bir olgudur. Farklı biçimlerde insan hayatına giren yalnızlık olgusunun tanımlanması oldukça zordur. Yalnızlık olgusu hem objektif hem de sübjektif açıdan ele alınabilen bir olgu olup, yalnızlığın ifade edilişi ya da tanımı kişisel bir problemdir. Yalnızlık kavramı her şeyden önce tarif edilemeyecek düzeyde korkunç bir deneyimdir. Daha korkunç olan ise yalnızlığın ifade edilemeyişidir. Nitekim yalnızlık ifade edilebilen ya da paylaşılması mümkün olan bir olgu olsaydı yalnızlık diye bir olgu olmazdı (Yaşar, 2007).

Yalnızlık olgusu evrensel bir problem olup, son yıllarda yalnızlık olgusu üzerine yapılan araştırmaların yoğunlaştığı görülmektedir. Bunun temelinde insanlık tarihi boyunca yalnızlık olgusunun sosyo-kültürel yapı ve dinamiklere bağlı olarak daha yoğun

yaşanmaya başlanması ve yalnızlık boyutlarının daha travmatik hale gelmesi yatmaktadır. Bu yönü ile yalnızlık olgusu mulridispliner bir yaklaşımla ele alınması gereken, sadece bilimsel açıdan değil, aynı zamanda felsefe ve sanat yapılarını oluşturan tema ve anlamları da içinde barındıran bir olgu olarak değerlendirilmektedir. Yalnız insanların genel özelliklerinin başında içlerinde ördükleri kozanın dışına çıkamamaları gelmektedir. Bunun temelinde yalnız insanların bilinç ve duygularının üzerini kapatmaları, buna paralel olarak dış dünya ile olan aidiyet bağlarını koparmaları yatmaktadır. Ancak insan diğer insanlar ile etkileşim ve iletişim içinde olduğu zaman söz konusu kozanın duvarları aşmakta, diğer bilinç ve duygular bütünleşerek insan varlığı anlam kazanmaktadır (Armağan, 2014).

Özellikle modern insanın çeşitli ruhsal bunalımlarının ve kişilik bozukluklarının hazırlayıcısı ve de tetikleyicisi olduğu varsayılan; bireysel ve toplumsal boyutta çok yoğun olarak yaşandığı ve hatta psikopatolojik potansiyele sahip bir olgu olduğu kabul edilen yalnızlığın (Buluş, 1997); utangaçlık (Yılmaz, 2012), intihara yatkınlık (Eskin 2001; Batıgün, 2008), sosyal beceri eksikliği ve sosyal kaygı (Subaşı, 2007), problemlerle internet kullanımı (Çağır, 2010), düşük akademik başarı (Özodaşık, 1989; Keskin ve Sezgin, 2009), toplumdaki soyutlanma (Buluş, 1997), şiddet eğilimi (Haskan, 2009), depresyon (Izgar, 2009), sınav kaygısı (Uyanık, 2007), işlevsiz olmayan tutum (Haliloğlu, 2008), umutsuzluk (Kızılgöçer, 2015) ile ilgili pozitif yönlü; algılanan esenlik hali (Çağır, 2010), psikolojik dayanıklılık (Kılıç, 2014), benlik saygısı (Sarıçam, 2011), sosyal ilişkilerden alınan doyum

(Buluş, 1997), iletişim kurma becerisi (Armağan, 2014), dindarlık (Kızılgöçit, 2015), hayattan duyulan memnuniyet (Atalay, 2010) ile ilgili negatif yönlü ilişkisi insanın psikososyal dünyasında merkezi bir rol oynadığını ve dikkate alınması gereken bir duygu durumu olduğunu bizlere göstermektedir.

Günümüz dünyasında gerek bilginin üretilmesi gerekse de bilginin kullanılması ve işlenmesi süreçlerinde çocuk hızlı bir değişim ve dönüşüm (sosyal, siyasal, ekonomik vb.) yaşandığı kabul edilmektedir. Söz konusu değişim ve dönüşümlerden en fazla etkileyen alanların başında eğitimin geldiği bilinmektedir. Genel olarak bireylerde istenilen yönde davranış değişikliği meydana getirme süreci olarak tanımlanan eğitim, hangi boyutuyla gerçekleştirilirse gerçekleştirilsin (formal ya da informal), insanlık tarihi ile paralel uzun bir geçmişe sahiptir. Dünden bugüne insanoğlu fizyolojik ihtiyaçlarının yanında çevresini tanıma, keşfetme, anlama gibi gereksinimlerini de gidermeye çalışmaktadır. Bu yönüyle, bilginin üretilmesi, geliştirilmesi ve yarınlara aktarılması için insanlar yoğun çaba göstermişler ve hala da göstermektedirler (Genç ve Eryaman, 2007).

Eğitimin temel amaçlarının başında insanları yaşadıkları topluma bağlı, toplumla uyumlu bir üye haline getirme, bireyin çağın gerektirdiği bilgi ve beceriler ile donatma gelmektedir. İnsanların gerek toplum içerisinde gerekse de dünyadaki değişim ve gelişimlere ayak uydurabilecek düzeyde yetiştirilmesi oldukça önemlidir. Bunun yanında bireyin söz konusu değişim ve gelişime katkı sağlaması da beklenmektedir. Söz konusu hedeflere ulaşmanın temelinde hem iyi bir

eğitim sistemine hem de alanında iyi yetişmiş nitelikli ęretmenlere gereksinim duyulmaktadır (Dilaver, 1996). Sosyal bir sistem olarak değerlendirilen okulların stratejik parçalarının başında ęretmenler gelmekte olup (Bursalıoğlu, 1994), ęretmenler eğitim sisteminin en önemli öğeleri olarak değerlendirilmektedir. İyi bir eğitim için iyi ęretmenlere, nitelikli bir eğitim için nitelikli ęretmenlere gereksinim duyulmaktadır. Bunun yanında eğitim ve ęretim sistemi içerisinde ęretmenlerin sahip oldukları roller de sürekli olarak artmaktadır. Öğretmenlik mesleği özel uzmanlık alanı olan bir meslek olmanın yanında, aynı zamanda sanatsal yönü olan bir meslektir. Bu nedenle iyi ęretmen yetiştirmek önemli bir sorundur. Çünkü iyi eğitim iyi ęretmenler tarafından yapılmaktadır. Yeni nesillerin sahip olacakları nitelikler kendilerini yetiştiren ęretmenlerin nitelikleri ile özdeştir. Bu yönü ile ęretmenler insan kişiliğini şekillendiren birer mimar ve sanatkr olarak değerlendirilmektedir (elikten vd., 2005). Dünyanın tüm toplumlarında ęretmenlik mesleği önemli bir konuma sahiptir. Çocukların sosyalleşmesinde, toplumsal kültürün ve değerlerin diğer nesillere aktarılmasında, insanların ve toplumların bilinç düzeylerinin yükseltilmesinde, mevcut siyasal düzenin ve demokratik ideallerin korunmasında, geliştirilmesinde ve ülkelerin ekonomik açıdan kalkınmalarında ęretmenlerin büyük bir rolü bulunmaktadır (Eskicumalı, 2002). Öğretmenler bir ülkede geleceğin mimarları olarak değerlendirilmektedir. Çünkü ęretmenler toplum içerisindeki birçok meslek dalından (doktor, mühendis, avukat, polis, asker, şfr ve diğer meslekler) insan gücünün yetiştirilmesine katkı sağlamaktadır. Bu yönü ile ęretmenler bir ülkenin kaderini belirleyen bireylerdir. Eğitim

sisteminin en temel ögesini de öğretmenler oluşturmaktadır. Ülkenin kalkınması, nitelikli insan gücünün yetiştirilmesi, toplumsal açıdan huzu ve barışın tesis edilmesi, insanların sosyalleşme düzeylerinin artırılması ve topluma entegrasyonlarının sağlanması, kültürel değerlerin diğer nesillere aktarılması öğretmenler aracılığı ile gerçekleşmektedir (Özden, 1999).

Eğitimin temel amaçlarından birisi de insanlara vatandaşlık eğitimi vermek ve ülke için gerekli olan insan gücünü yetiştirmektir. Söz konusu amaçlara ulaşılabilmesi için eğitim sisteminin felsefesi, insan modeli ve planlamasının amaçlara uygun tasarlanması oldukça önemlidir (Karagözoğlu, 2003). Bilgi toplumunun oluşturulmasında, kalite bilinci ve felsefesi gelişmiş, öğrenen ve örgüt hazırlama becerisi yüksek bireyleri hazırlamada eğitim kurumlarına önemli görevler düşmektedir. Günümüz dünyası giderek küçülürken eğitim sistemlerinde meydana gelen problemler de giderek artmaktadır. Türkiye’de de birçok toplumsal sorun görülmekte olup, toplumsal sorunların temelinde büyük oranda eğitim sisteminde görülen sorunlar yatmaktadır. Çünkü eğitim sistemi ve karşılaşılan sorunlar gün geçtikçe daha karmaşık bir hale gelmektedir. Günümüzde dünyanın birçok ülkesinde toplumların en temel sorunlarının başında eğitim gelmekte olup, eğitim sistemindeki sorunların öznesini öğretmenler oluşturmaktadır (Battal, 2003). Bu nedenle ülkemizin ve milletimizin geleceğinin en ideal şekilde inşâsı için öğretmenler ve öğretmenlik mesleği üzerinde yeterli düzeyde durulması ve onlara gerekli önemin verilmesi oldukça önemlidir.

İnsanlar arası ilişkiler kapsamında değerlendirildiği zaman öğretmenler diğer meslek gruplarındaki çalışanlar ile kıyaslandığı zaman daha fazla sosyal ilişki içine girmektedirler. Çünkü öğretmenlik sadece okul ortamıyla sınırlı olmayan, okul dışında da insanlarla yoğun bir iletişim ve etkileşim içinde bulunmayı gerektiren bir meslektir. *Dolayısıyla öğretmenlerin her bakımdan sağlıklı olması sadece eğitim kurumlarında yetişen öğrencileri değil aynı zamanda öğretmenin ilişki ve etkileşim içinde bulunduğu tüm kesimleri etkilemesi açısından son derece önemlidir. Yapılan araştırmalarda öğretmenlerin modern insanın en büyük açmazlarından olan yalnızlık problemleriyle yüzleşmek zorunda kaldıklarını göstermektedir* (Bknz: Elma, 2003; Kösterelioğlu, 2011; Hoşgörür, 1997). Öğretmenlerin, eğitim ve öğretim misyonlarını en sağlıklı şekilde yerine getirebilmeleri için maruz kaldıkları bu problemlerden kurtulmalarına bağlıdır. Eğitimde merkezi rol oynayan öğretmenlerde yaşanması muhtemel bir yalnızlığın, eğitimin en önemli amaçlarından biri olan “*nitelikli insan yetiştirme*” konusunda taşıdığı büyük risk, konuyu daha da önemli hale getirmektedir.

Günümüz insanının, kendisi için olan nesnelere gerisine düştüğü ve geniş kapsamlı bir teknolojik ürün yığını içinde kalarak kendisine yabancılaştığı söylenebilir. Yine, insanın modern hayatın yeknesak gidiş-gelişleri içinde, bilimin, insanlığın her türlü problemini çözüp acılarına son vereceği telkinleri altında, sanal bir yanılısamayla insani niteliklerini yitirerek, kalabalıkların içinde yalnızlığı yaşamaya başladığı pek çok düşünür tarafından da dile getirilmektedir. Bu

bağlamda, insanın yeniden araştırılmağa, incelenmeğe, parçalama ayırma ve unsurlarına ayrıştırılmadan gerek karakteristik gerekse varoluşsal (existential) bütünlüğü içinde yeniden keşfedilmeye en çok ihtiyaç duyulduğu bir dönem yaşanmaktadır. Dolayısıyla insanı yeniden tanımak ve anlamlandırmak gereği ortaya çıkmaktadır (Demir, 2004).

Sonuç olarak modern insan; depresyon, kaygı, stres, mutsuzluk, umutsuzluk, anlamsızlık, doyumsuzluk, kötümserlik gibi pek çok psikososyal ve psikopatolojik problemlerle yüzleşmektedir. Bu problemlerin temelinde "*yalnızlık*" merkezi bir rol oynamakta ve bu olgu çok farklı boyutlarda problemlerin yaşanması konusunda da çok büyük bir potansiyel barındırmaktadır. Dolayısıyla yalnızlık, modern insanın mutlu ve huzurlu bir yaşam arasındaki en büyük engellerden birisi görülebilir. Huzurlu bir yaşam, ancak insanın yalnızlık ve anlamsızlık gibi problemlerine çözüm üretilebildiği nispette gerçekleştirilebileceği bir idealdir. Nasıl ki deprem kaçınılması mümkün olmayan doğanın bir parçasıysa, yalnızlıkta kaçınılması mümkün olmayan insan doğasının birer parçasıdır. Ancak depremi engelleyemiyor olmamız, depreme karşı önlem alamayacağımız anlamına gelmiyorsa ve depremin yıkımlarını minimize etmek alacağımız önlemlere bağlıysa, her ne kadar yalnızlıklığı enelleyemesekte bu problemin psikososyal yıkımlarından korunmak bize bağlıdır. Özellikle yeni nesillere aydınlık bir gelecek inşa etme konusunda son derece önemli bir sorumluluk üstlenen öğretmenler için bu sorumluluklarını yerine getirebilmeleri konusunda büyük bir risk

taşıyan yalnızlık problemine çözümler bulmak her şeyden önce daha yoğun bir bilimsel çabayı gerekli kılmaktadır.

SDÜ İlahiyat Fakültesi Felsefe ve Din Bilimleri ABD Din Psikolojisi Bilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Hüseyin CERTEL danışmanlığında yapılan “Öğretmenlerde Yabancılaşma, Yalnızlık ve Dindarlık İlişkisi” konulu doktora tezinden üretilen bu kitap üç bölümden oluşmaktadır: Birinci bölümde; yalnızlık, yalnızlık tanımları, yalnızlığı açıklayan kuramlar, yalnızlığın boyutları, yalnızlığın nedenleri ve yalnızlığın sonuçları başlıklarına; ikinci bölümde araştırmanın yöntem, teknik ve veri kaynaklarına; üçüncü bölümde ise araştırma bulguları, bulgulara ait yorumlar, sonuç, öneriler, kaynakça ve ekler başlıklarına yer verilmiştir.

1. Konu ve Amaç

Araştırmanın konusunu, eğitim sürecinin merkezinde yer alan ve toplumun geleceğine istikamet vermekle görevli bulunan öğretmenlerde yalnızlık düzeyinin araştırılması ve bu çerçevede bazı sosyo-demografik değişkenlerle yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkilerin incelenmesi oluşturmaktadır.

Araştırmamız; nitelikli ve her bakımdan sağlıklı bireyler yetiştirme amacı taşıyan eğitimin merkezinde yer alan öğretmenlerin yalnızlık düzeylerini saptamak ve öğretmenlerin yalnızlık düzeyleri üzerinde; cinsiyet, yaş, kıdem, medeni durum (evli/bekâr), çocuk sahibi olma durumu, okul ortamından memnuniyet, kişisel dindarlık algısı,

televizyon / internet / cep telefonu vb. iletiŖi-haberleŖme araçlarıyla meŖguliyet düzeyi, kiŖisel geliŖim (kurs, seminer, kitap okuma, spor vb) etkinliklerine zaman ayırma gibi demografik deęiŖkenlerin ne lde etkili olduğunu belirleme amacı taŖımaktadır. Ayrıca eğitim açısından son derece önemli olan ğretmenlerdeki yalnızlık durumunun bilimsel anlamda araŖtırılması, anlamlandırılması, yalnızlık problemine kaynaklık eden unsurların belirlenmesi ve zmleri konusunda farklı bakıŖ açıları sunulması, bu konuda yapılacak diğer bilimsel alıŖmalara veri sağlanması alıŖmamızın diğer amaçları arasındadır.

2. nem

Yeni deęiŖimlere uğrama ve hızlı bir biçimde ilerleme olgusu “*uygarlık*” olarak tanımlanmaktadır. Modern toplum yaŖamında bilimsel ve teknolojik alanda çok hızlı geliŖmeler olmaktadır. Bu nedenle toplumların eğitilerek bilgi toplumu haline gelmeleri gerekmektedir. Aksi durumda toplumlar diğer toplumlara bağımlı hale gelmektedir (Ataunal, 2003). Küresel çapta meydana gelen deęiŖim ve yenilikler insanları etkilediği gibi kurumları da etkilemektedir (Erdem, 2008). DeęiŖimin olduğu her yerde merkezde bulunan varlık insan olup, insanlar temel servet ve sermaye görevi görmektedir (Kaptan, 1999). Küresel çapta meydana gelen deęiŖim ve yeniliklere ayak uydurabilmenin temelinde yüzyılın niteliklerini karŖılayabilecek insanlar yetiŖtirilmesi gelmektedir. İnsan gücü yetiŖtirme eğitim ile mümkündür. Eğitim sistemi birçok parçadan oluŖan bir bütün olarak değerlendirilmektedir. Eğitimi oluŖturan parçaların birer felsefesi,

tutarlılığı ve anlayışı bulunmaktadır. Kavramsal açıdan eğitim, insanların, toplumun ve diğer tüm sistemlerin merkezinde yer almaktadır. Söz konusu sistemleri etkileyen en önemli unsurların başında da eğitim gelmektedir (Erginer, 2006). Eğitim sistemini biçimlendiren ve yönlendiren en önemli üç öge öğrenci, öğretmen ve eğitim programlarıdır (Kalaycı, 2008). Eğitim sistemi içerisindeki rolleri ve misyonlarından dolayı öğretmenlerin eğitim sistemindeki başarı yada başarısızlıkla doğrudan ilişkilendirildiği de bir gerçektir. *Dolayısıyla eğitim sisteminin nitelikli ve her bakımdan sağlıklı bireyler yetiştirme temel amacına ulaşabilmek öğretmenlerin görevlerini en ideal şekilde yerine getirebilmeleriyle doğrudan ilişkilidir. İş yaşamının niteliği, bireyin özel ve sosyal yaşamını da etkilediğinden dolayı (Şişman, 2004), öğretmenlerin performanslarını istenen düzeye çıkarabilmesi her şeyden önce moral ve motivasyonlarının üst düzeyde olması; yabancılaşma ve yalnızlık gibi modern insanın en önemli psikososyal problemlerinden de en asgari düzeyde etkilenmeleriyle yakından ilişkilidir. Zira yabancılaşma ve yalnızlık öğretmenlerin içinde bulunduğu psikolojik durumu, yaşama bakış açılarını, okulda sergiledikleri performansları olumsuz etkileyeceğinden öğretmenlerin yabancılaşma ve yalnızlık düzeylerini belirleyerek gerekli çözüm odaklı girişimlerde bulunmak eğitimin kalitesini daha nitelikli hale getirebilmek açısından son derece önemlidir. Ayrıca yalnızlığında; yaşam doyumu ve iyimserlik üzerinde olumsuz bir etkisinin olması (Neto ve Barros, 2000), fiziksel sağlık sorunları (Lehr, 1994), stres (West, Kellner, Moore-West, 1986), depresyona kaynaklık etmesi (Izgar, 2009) ve algılanan esenlik hali (Çağır, 2010), psikolojik*

dayanıklılık (Kılıç, 2014), benlik saygısı (Sarıçam, 2011) arasında negatif yönlü anlamlı ilişkinin tespit edilmiş olması öğretmenlerin yalnızlığa bağlı olarak bu problemlerle yüzleşme ve dolayısıyla eğitim misyonlarını amaçlara uygun olarak yerine getirememe riski taşıdığı için araştırmamız daha da önemli hale gelmektedir. *Zira öğretmenler eğitim kurumlarındaki öğrencilerle etkileşim ve iletişim yanında velilerle ve toplumun her kademesiyle yoğun bir etkileşim içindedir. Öğretmenlerin yaşamaları muhtemel bir sorunun tüm bu geniş kitlelere yansımaları kuvvetli bir olasılıktır.* Dolayısıyla;

- 1- Eğitim sisteminin başarıya ulaşmasında en merkezi yerde bulunan öğretmenlerin yalnızlık düzeylerini hangi değişkenlerin ne ölçüde etkilediğinin tespit edilerek yaşanan problemin çözümüne yönelik önerilerde bulunulabilmesi;
- 2- Yalnızlık üzerine yapılacak bundan sonraki çalışmalara veri sağlanması;
- 3- Eğitim sisteminin başarıya ulaşması konusunda öğretmen eğitimi ve donanımı konularında farklı bakış açıları geliştirilebilmesi;
- 4- Yalnızlığın farklı psikososyal problemlerin bir sonucu mu yoksa farklı problemlerin kaynağı mı olduğu sorularına yanıt bulunabilmesi;
- 5- Çalışma sonrası yalnızlıkla ilişkisinin olduğu döngörülen stres, depresyon, kaygı, iletişimsizlik, moral ve motivasyon kaybı, eğiticilik performansında düşüklük gibi özellikle

öğretmenlerin etkinliğini pasifize eden sorunların aşılmasına katkı sağlanabilmesi; gibi hususlar, çalışmamızı son derece önemli kılmaktadır.

3. Problemler

Araştırmanın temel problemini, öğretmenlerin yalnızlık düzeyi nedir ve bu düzeyi etkileyen unsurlar nelerdir? soruları oluşturmaktadır. Bu temel probleme bağlı olarak bu araştırma kendi içinde şu alt problemleri barındırmaktadır:

- 1- Cinsiyet değişkeni öğretmenlerin yalnızlık düzeyini etkilemekte midir?
- 2- Yaş değişkeni öğretmenlerin yalnızlık düzeylerini etkilemekte midir?
- 3-Kıdem değişkeni öğretmenlerin yalnızlık düzeylerini ne ölçüde etkilemektedir?
- 4-Medeni durum (evli olma/bekârlık) öğretmenlerin yalnızlığını etkilemekte midir?
- 5- Çocuk sahibi olup/olmama öğretmenlerin yalnızlığını etkilemekte midir?
- 6- Okul ikliminden memnuniyet öğretmenlerin yalnızlığını hangi oranda etkilemektedir?
- 7- Televizyon / internet / cep telefonu vb. iletişim haberleşme araçlarıyla meşguliyet öğretmenlerin yalnızlığını etkilemekte midir?

- 8- Kişisel gelişim etkinliklerine (kurs, kitap okuma, spor vb) ayrılan süre öğretmenlerin yalnızlığını etkilemekte midir?
- 9- Kişisel dindarlık algısı öğretmenlerin yalnızlığını etkilemekte midir?

4. Hipotezler:

- a)-Bayan öğretmenlerin yalnızlık düzeyi erkek öğretmenlerden yüksektir.
- b)-Yaş arttıkça öğretmenlerin yalnızlık düzeyi azalmaktadır.
- c)-Kıdem arttıkça öğretmenlerin yalnızlık düzeyi azalmaktadır.
- d)-Bekâr öğretmenlerin yalnızlık düzeyi evli öğretmenlerden yüksektir.
- e)-Öğretmenlerde çocuk sayısı arttıkça yalnızlık düzeyi artmaktadır.
- f)-Okul ortamından memnuniyet arttıkça yalnızlık düzeyi azalmaktadır.
- g)-Televizyon / internet / cep telefonu vb. iletişim-haberleşme araçlarıyla günlük meşguliyet arttıkça yalnızlık artmaktadır.
- h)-Kişisel gelişim etkinliklerine (kurs, kitap okuma, spor vb) günlük ayrılan süre arttıkça yalnızlık düzeyi azalmaktadır.
- i)-Kişisel dindarlık algısı öğretmen yalnızlığını etkilememektedir.

5. Varsayımlar

1. Araştırmaya dâhil edilen öğretmenlerin kendilerine yöneltilen anket sorularına doğru cevaplar verdikleri, anketlerden elde edilen görüşlerin öğretmenlere ilişkin gerçek görüşlerini yansıttığı var sayılmıştır.
2. Araştırmanın örneklem grubunu oluşturan öğretmen sayısının araştırma evrenini temsil edecek sayı ve yeterlikte olduğu var sayılmıştır.
3. Araştırmada kullanılan veri toplama materyallerinin araştırma hipotezlerini test edebilecek yeterlikte ve güvenilirlikte olduğu var sayılmıştır.
4. Araştırmada kullanılan istatistiksel analiz yöntemlerinin araştırma amaçlarına uygun olduğu var sayılmıştır.
5. Araştırmada kullanılan veri toplama anketinin güvenilir araştırma bulguları ortaya koyacak yeterlikte olduğu var sayılmıştır.

6. Sınırlılıklar

- 1- Araştırmamız katılımcı öğretmenlerle sınırlı olup, araştırma sonuçlarını genellemede de sınırlılık söz konusudur.
- 2- Araştırmada elde edilen veriler, bu araştırmada kullanılan "*yalnızlık ölçeği*"nin geçerlilik ve güvenilirliği doğrultusunda ölçtüğü kadarıyla ve bu ölçeklerdeki değişkenlerle sınırlıdır.

- 3- Araştırma, "yalnızlık" düzeylerini etkileyeceği dşnlen faktörler ile sınırlı olup, yalnızlık üzerinde etkili olabilecek başka faktörlerde söz konusu olabilir.
- 4- Araştırma sonuçları, kullanılan yöntem-teknik ve veri toplama araçları ile sınırlıdır.
- 5- Konu, araştırmacı tarafından ulaşılabilen kaynaklardan elde edilen veriler ile sınırlıdır.

7. Tanımlar

Yalnızlık: *"Kişinin duygularının, hislerinin diğerleri tarafından reddedildiğinde, göz ardı edildiğinde ya da yanlış anlaşıldığında, sosyal aktivitelerde ve duygusal yakınlıkta eşlik eden birinin olmaması durumunda ortaya çıkan stres yaratan olumsuz duygusal durum"* dur (Rook, 1984).

Eğitim: *"İnsanların sahip oldukları öğrenme profiline yönelik farkındalık oluşturulması vasıtasıyla, bireyin sahip olduğu üst zihinsel yeteneklerin ortaya çıkartılıp geliştirilmesi, bu süreçte yaşadığı çevredeki değişimlere uyum sağlayabileceği davranış, bilgi ve becerilerin sürekli güncellenmesi amacıyla uygun eğitim ortamlarının oluşturulması süreci"* şeklinde tanımlanmaktadır (<http://www.beyaznokta.org.tr> (Mart 2006) olarak tarif etmek mümkündür.

Öğretmen: *Devlet tarafından eğitim, ğretim ve bunlara ilişkin yönetim görevlerinin yüklendiği kişidir* (1739 sayılı Milli Eğitim Temel Kanununun 43. Maddesi).

BİRİNCİ BÖLÜM
KAVRAMSAL ÇERÇEVE

YALNIZLIK

İnsan sosyal bir varlık olmanın getirdiği duygu durumuyla çevresiyle sürekli bir iletişim halindedir. Bu iletişim bağlamında gelişen sosyal ilişkiler, kişinin psikososyal yapısını etkileyen temel unsurlardan belki de en önemlisidir. Bu nedenle sosyal yaşam içerisinde bazı sıkıntılı durumlar, insanların gelişimlerini ve hayat tarzlarını olumsuz yönde etkilemektedir. Söz konusu sıkıntılı durumlar içerisinde “yalnızlık” olgusu da yer almaktadır (İmamoğlu, 2008).

Sözcük olarak başka insanlardan uzak olma anlamına gelen ve insanların büyük bir bölümünün yakındığı yalnızlık olgusu, modern toplum yaşamında sıklıkla karşılaşılan bir durumdur. Kavramsal açıdan yalnızlık hâli insanların fiziksel açıdan birbirlerinden uzak olma hallerinden daha öte bir kavramdır. Çünkü yalnızlık olgusu insanların karşılıklı sosyal etkileşimden zihinsel ve ruhsal açıdan uzak olmalarını ifade etmektedir. Yalnızlık olgusu; arzu, kaygı ve değerlere ilişkin algıları kapsamakta, söz konusu değişkenlere ilişkin psikolojik ve fizyolojik davranışlar ile ilgili tepkileri içermektedir (Şişman ve Turan, 2004).

Yalnızlık, yaşadığımız çağın dayattığı, kişinin inisiyatifini aşan, ama toplumun bir üyesi (bireyi) olduğu için onu kuşatan ve belirleyen ilişkiler ağı ve bunun yarattığı atmosferde, hem “insan” hem de “kişi” için ciddi problemler yaratmaktadır (Saylan, 1997). Yalnızlık hâli her insanın yaşamının belli dönemlerinde karşı karşıya kaldığı, buna karşılık şiddeti bireyden bireye değişen bir süreçtir (Karakoç ve Taydaş, 2013).

Yalnızlık, sosyal ve duygusal açıdan bazı beklentilerin karşılanmaması sonucunda oluşan kendini boşlukta hissetme duygusudur. Bu kapsamda yalnızlık insanların katlanmak zorunda kaldıkları iç karartıcı, rahatsızlık veren, yabancılaşmaya neden olan bir parçalanmışlık duygusudur. Patolojik açıdan ele alındığı zaman yalnızlık korkunç ve sarsıcı bir deneyim olarak nitelendirilmektedir. Bu nedenle yalnızlığın ortadan kaldırılması konusu basit bir problem çözümü gibi görülmemektedir. Yalnızlık duygusu azaltılsa da tamamen yok edilemeyen, dipsiz ve yaralayıcı bir ruh uçurumu olarak değerlendirilmektedir. Yalnızlığın görmezlikten gelinmesi, inkar edilmesi ya da küçümsenmesi insanlara ciddi boyutta zararlar verebilmekte olup, insanların enerjilerini etkisiz hale getirerek saldırgan davranışlara yönelmelerine zemin hazırlamaktadır (Rokach, 1990/2004).

Yalnızlık insanların gereksinim duyduğu sosyal ilişkilerin ortadan kalmasına ya da sosyal ilişkilerin farklı boyutlarda ilerlemesine neden olmasına rağmen, söz konusu ilişkilerde içtenliğin, yakınlığın ve duygusallığın gösterilen bir tepki olabileceği ileri sürülmektedir (Weiss, 1973). *Yalnızlık hissi her ne kadar psikolojik bir ifade olarak değerlendirilse de geniş anlamda yalnızlık olgusu psiko-patolojinin bir semptomu olarak dikkate alınmaktadır* (Karnick, 2011).

Yalnızlık olgusu, insanların hem iyilik hallerini hem de psikolojik açıdan mutluluklarını olumsuz yönde etkilemektedir (Duru, 2008). Bunun yanında yalnızlık hali insanların yaşamında günden güne artan bir sorun haline gelmiştir. Yalnızlık olgusu hem objektif hem de

sübjektif açıdan ele alınmaktadır. Bunun yanında yalnızlık olgusu her şeyden önce ifade edilmesi mümkün olmayan korkunç bir deneyimdir. Zaten yalnızlığı korkunç kılan durum, ifade edilmesinin mümkün olmamasıdır. Yalnızlık ifade edilen bir olgu olsaydı, insan hayatında yalnızlıktan bahsetmek söz konusu olamazdı (Yaşar, 2007).

Yalnızlık, ileri boyutlarda, bireylerin psikolojik sağlığını tehdit eden ve bu nedenle psikolojik yardım gerektiren bir duygusal sorundur (Karahan, 2004). Yalnızlık modern toplumların geniş bir kesiminde yaygın olarak yaşanan, beraberinde çeşitli psikolojik sıkıntılar ve zorlanmalar getiren bir salgındır (Killeen, 1998). Çünkü modern insan, modern kent yaşamında her istediğini elde etmekte fakat bir türlü yalnızlığına çözüm bulamamaktadır. Belki de elde ettiği her şey onu kendi özünden yabancılaşmaya doğru sürüklemekte ve oluşan tatminsizlik ve doyumsuzluk son durak olarak onu yalnızlıkla kucaklaştırmaktadır (Yahyaoglu, 2011).

Sonuç olarak *yalnızlık, insanın çok boyutlu yapısında kalıcı izler bırakan, psikososyal dünyasında çeşitli problemlerle yüzleşmesine neden olan ve sübjektif yönü daha baskın olduğu için anlamlandırılması konusunda entellektüel sıkıntılar barındıran duygusal bir tecrübedir. İnsanın kendi içsel dünyasındaki bir kopuşu ve kalabalıklar içerisinde en derin şekilde yaşanan kimsesizliği ifade eder. Yalnızlık adeta insanın tüm boyutlarına kök salmış bir ağaca benzer ki bu ağacın meyveleri olarak; stres, depresyon, kaygı, karamsarlık, hüzn.. vb. ifade edilebilir.*

1.Yalnızlığın Tanımları

Kavramları tanımlamak ve anlamlandırmak entelektüel çalışmaların en zor taraflarından biri olarak değerlendirilir. Çünkü kavramlara yüklenen anlam, anlamlandıran kişinin zihinsel kapasitesi ve ilmi derinliği ölçüsünde nitel ve nicel anlamda zengin bir boyut kazanabilir. Her tanım ve her anlam da sadece tanımlamayı yapan kişiyi tatmin ettiği düşünüldüğünde, kavramları anlamlandırmanın sınırlarını ve ölçülerini belirlemenin zorluğu da kendini gösterir.

Bu bağlamda insanın çok boyutlu yapısının her boyutuyla ilişkilendirilebilecek şekilde çeşitlilik ve karmaşık nitelik taşıyan yalnızlığı da epistemolojik olarak tek bir tanıma sığdırmak son derece güçtür. Yalnızlığı tanımlamaya çalışanlar bu kavramı, çalışma alanlarına veya benimsedikleri kuramsal yaklaşımlara göre tanımlamışlardır (Kızılgeçit, 2011). Bazıları onu nesnel koşulları olan bir durum, bazıları ise tamamen öznel bir durum, diğer bazıları ise varoluşsal bir durum olarak görmektedirler. Tamamının ortak olan tarafı ise yalnızlığın insanlara acı veren bir duygu oluşudur (Eskin, 2001).

Yalnızlık İngilizcede, aralarında kısmi anlam farklılığı olmakla birlikte "*loneliness*", "*solitude*", "*desolation*" ve "*privacy*" gibi kavramlarla ifade edilmektedir. Fakat daha ziyade yalnız olmanın karşılığı olarak "*loneliness*" kavramı kullanılmaktadır (Redhouse, 1979). Türkçe'de ise yalnızlık, "*yalnız olma durumu*", "*kimsesizlik*" "*kimsenin bulunmama durumu, ıssızlık, tenhalık*" ve nüans farklılığıyla

beraber “*tek başınlık*” anlamında kullanılmaktadır (TDK Türkçe Sözlük, 1988). Sözlüklerdeki yalnızlığı için kullanılan ifadelerin, duygusal bir yoğunluğu ifade eden yalnızlığı karşıladığını söylemek son derece zordur. Bu yönüyle yalnızlık, insanın tüm öngörülerini aşan ve kelime kalıplarına sığmayan yönüyle duyguların derin ve olabildiğince zengin dilinin en somut ifadesi olarak karşımızda durmaktadır.

Söz konusu tüm zorluklarına rağmen kavramlar, varlıklarını tanımlama ve anlamlandırma çabasına borçludurlar. Tanımlama ve anlamlandırma olmadan kavramlardan söz etmek mümkün değildir. Bu bağlamda yalnızlığı anlamlandırmayla ilgili çok zengin bir literatürün olduğunu söylemek mümkündür. *İlk olarak Freud’un insanın karanlık yönüne atfen kullandığı bir kavram olan yalnızlık; sosyal ilişki sürecinde insanların nitelik ve nicelik açısından yaşadıkları eksikliklere paralel olarak ortaya çıkan ve insanlara sıkıntı veren bir durum (Peplau ve Perlman, 1982); insanlar arasındaki yakınlık gereksinimi karşılanmadığı durumlarda ortaya çıkan, genellikle istenmeyen ve hoş olmayan bir tecrübe (Sullivan, 1953); “kişinin duygularının, hislerinin diğerleri tarafından reddedildiğinde, göz ardı edildiğinde ya da yanlış anlaşıldığında, sosyal aktivitelerde ve duygusal yakınlıkta eşlik eden birinin olmaması durumunda ortaya çıkan stres yaratan olumsuz duygusal durum” (Rook,1984);. insanların beklentilerine uygun ilişkileri kurma konusunda kendilerini yetersiz hissetmeleri sonucunda ortaya çıkan, arzu edilen kişiler arası ilişkiler ile mevcut ilişkiler arasındaki uyumsuzluktan kaynaklanan bir sorun (De Jong-*

Gierveld,1988); insanların istediği sosyal ilişkiler ile elde ettikleri sosyal ilişkiler arasındaki tutarsızlık sonucunda meydana gelen ve insanlarda hoş duygulara neden olmayan öznel bir psikolojik sorun (Ponzetti, 1990), acı veren ve istenmeyen bir subjektif yaşantı (Bilgin, 2003) şeklindeki tanımlar konuyla ilgili yapılan tanımlamaların sınırlı bir bölümünü oluşturur.

Yalnızlık, gerçekteşirilen toplumsal etkileşim ve bu etkileşimin kalitesi üzerine olan algılarla ilgilidir (Burger, 2006). Yani bireylerin etkileşimlerinin anlamlılığına verdiği değer, onların yalnızlığını belirler (Atalay, 2010). *Ayrıca yalnızlıkla hayatın anlamlandırılması konusunda ilişki bulan bazı psikologlar, yalnızlık duygusunun varoluşsal kaygıyı ve kişinin yaşamının anlamını bulma gereksinimini yansıttığını ileri sürmüştü (Burger, 2006). Yalnızlığı, tıbbi açıdan doğal karşılanmayan ve müdahale gerektiren bir durum (hastalık) olarak değerlendiren Karnick, yalnızlığı insanlar açısından kaçınılması gereken ve pozitif bir yönü bulunmayan bir durum olarak tanımlamıştır (Karnick, 2011).*

Yalnızlık olgusu bir çok insan tarafından fark edilebilen bir olgu olsa da insanlar yalnızlığı anlamlandırma konusunda sürekli sorun yaşamaktadırlar (Yahyaoğlu, 2011). Yalnızlığı meydana getiren koşullar, nedenler ve yalnızlığın yoğunluğu bir fenaomen olarak değerlendirilmektedir. Her insanın sahip olduğu yalnızlık düzeyi kendisine özgüdür. Diğer bir ifade ile her insan hayatının belli döneminde diğer insanlara kıyasla farklı düzeylerde yalnızlık hissine kapılmaktadır. Her insan açısından farklı düzeylerde ve boyutlarda

yaşansa da insanlar yalnızlığın sosyal ve duygusal bir süreç olduğu konusunda hemfikirdir. Buna karşılık duygusal ya da sosyal yalnızlıktan hangisinin insanlara daha fazla acı verdiği de göreceli bir durumdur (Karakoç ve Taydaş, 2013).

Yalnızlık bir insanın diğer insanlar ile kurmak istediği ilişkiler ile sahip olduğunu düşündüğü ilişkiler arasında uyumsuzluk ortaya çıktığında hissettiği nahoş bir duygudur. Bu yönü ile yalnızlık olgusu kişiler arası ilişkilerdeki yetersizliğin ve tatminsizliğin bir göstergesidir. Bu bağlamda yalnızlığı “*kabul görme, insana ait olma, iletişim kurma, onaylanma ve sosyalleşme gibi psiko-sosyal ihtiyaçların gerekli düzeylerde karşılanmaması sonucunda ortaya çıkan, kendini soyutlama ya da kendini ötekileştirme şeklinde yaşanan kişisel bir tecrübe*” olarak anlamlandırmak mümkündür.

2. Yalnızlığı Açıklayan Kuramlar

2.1. Psikodinamik Kuram

Yalnızlığın psikolojik analizini yapan ilk kuramcı olarak literatürde yerini alan Zilboorg, psikanalitik açıdan yalnızlığı ilk kez zamansal olarak değerlendirerek, yalnızlık ile tek başına olmayı birbirinden ayırmış ve bunu açıklamak için “*lonesome*” kavramını kullanmıştır. Ona göre “*lonesome*” kavramı, negatif anlam yüklü olmayan, “normal” bir yalnızlık yaşantısını ve “zihnin geçiş durumu”nu temsil ederken *yalnızlık (loneliness) hissi* ise, daha ağır, boğucu ve süregelen bir yaşantıdır (Duru, 2008).

İnsan bebeklik döneminde anne şefkâti ve sevecen yakınlığı ile büyümeye başlar. Çocukluk döneminde arkadaş edinmeye, çevresi tarafından kabul görme ve diğer insanlarla işbirliği yapmaya ihtiyaç duyar. Ergenlik dönemi ve sonrası yetişkinlik döneminde kişi çevresiyle yakın ilişkiler ve dostluklar kurma ihtiyacı hisseder. Yalnızlığa neden olan erken çocukluk yaşantıları, yetişkinlik süresince yaşanan yalnızlığı yordayabilir; çünkü çocukluk döneminde yaşanan sorunlar yaşamın ilerleyen dönemlerinde de kendisini gösterir. *Eğer çocuk, gelişim dönemleri boyunca yakın çevresiyle girdiği sosyal ilişkilerden beklenen ve tatmin edici bir karşılık bulamamışsa, bu eksiklik ileriki yaşlarda diğer insanlarla kuracağı sosyal ilişkilerin niteliğini ve niceliğini etkilemektedir. Dolayısıyla çocukluk döneminde yaşanan sosyal ilişkilerde başarılı olunması, ergenlik ve sonraki gelişim dönemlerde anlamlı ve doyurucu ilişkiler kurulabilmesi açısından fevkalade önemlidir* (Erözkan, 2004).

Sullivan'a göre (1953) yalnızlık; kişinin yakınlık ihtiyacının karşılanmadığı durumda ortaya çıkan, tüm insan yaşantılarının en acı verenidir. Köklerinin erken döneme, çocukluğa dayandığı bu duygu, tüm yaşamda kişilerarası ilişkileri etkileyen bir unsur olarak görülür. Yalnızlığın derecesi, sıklığı ve kalitesi; bireyin başa çıkmaya çalıştığı gelişimsel dönemlerin durumu, ulaştığı duygusal sağlığın derecesi ve yaşadığı toplumla ilişkilidir. *Başka bir deyişle gelişim dönemlerinin özellikleri, yaşanan ailevi veya kişisel sorunlar ve de toplumsal koşullar yalnızlık düzeyini etkiler* (Erim, 2001).

Sonuç olarak; psikodinamik kuramcılara göre yalnızlık, kökleri bebeklik döneminde bulunan ve bireyin gelişim sürecinde sosyal ilişkilerinin kalitesine göre hayatındaki yeri ve etki düzeyi şekillenen olumsuz bir duygu durumudur.

2.2. Varoluşçu Kuram

İnsanın ne olduğuna yani varoluşuna vurgu yapan bu kuramcılar, yalnızlığın bireyler için anlamını ve paradoksal yapısını daha derin bir şekilde ele almış ve yalnızlığı acı verici, kaçınılmaz, olumsuz fakat bireysel olgunluk ve gelişim için de gerekli bir durum olarak değerlendirmişlerdir (Karnick, 2011).

Bu kurama göre yalnızlık insan varlığının bir parçasıdır ve insanın var oluşu yalnızlıktan öte düşünülemez. Yalnızlık insanın ortak potansiyel bir özelliğidir. Önemli olan yalnızlığı, kendimizi tanımak ve geliştirmek amacıyla olumlu bir şekilde kullanmaktır (Yalom, 1999). Bul bakış açısına göre kişi zaten yalnızdır. Bu nedenle yalnızlık, kişinin kendine ilişkin derin bir farkındalık kazanmasına olanak veren normal ve sağlıklı bir yaşantıdır. *Önemli olan, kişinin “yalnızlıkla nasıl yaşadığı”dır. Kişinin, yalnızlığını ve duygularının kabul etmemesi patolojiyi doğurur* (McWhirter, 1997). Varoluşsal (gerçek) yalnızlık, insan yaşantısının kaçınılmaz bir parçası olarak insanın kendisiyle yüzleşme sürecini içerir ve benliğin gelişimine katkıda bulunur. Yalnızlık kaygısı ise insanın yabancılaşmasına yol açan olumsuz bir yaşantıdır (Demir, 1990). Bu kaygıyı ortadan kaldırmanın yolu,

yalnızlığı kabul etmek ve yalnızlığa gelişim sürecimize katkı sağlayan bir durum olarak anlam vermekle mümkündür.

Sonuç olarak bu kuramda yalnızlık; her insanda potansiyel olarak bulunan, insan varlığının bir parçası, nedenlerinin araştırılmasına gerek duyulmayan, kaygı duygusuna neden olmaktan çıkarıldığı ölçüde kişinin gelişimine katkı sağlayan bir özelliğe sahip duygu durumudur.

2.3. Bilişsel Kuram

İnsan farkındalığına vurgu yapan bilişsel yaklaşımda; bireyin bakış açısı ve bilişsel süreçler, yalnızlık tecrübesinin farkındalığında ve anlamlandırılmasında temel etkindir. Bu doğrultuda bilişsel teorisyenler yalnızlığı, kişinin hâlihazırdaki var olan sosyal ilişkileri ile arzuladığı sosyal ilişki standartları ve beklentileri arasındaki farklılıklar sonucunda oluşan duygu durumu olarak tanımlamışlardır (Duru, 2008). Burada vurgulanan husus, bireyin kendisini ve sosyal ilişkilerini nasıl algıladığı ve değerlendirdiğidir. Bu durumda kişi öznel değerlendirmelerinden yola çıkarak, kendine ve ilişkilerine dair negatif, içsel ve durağan yüklemelerde bulunup, gerçek dışı, mantıksız inançlar geliştirebilmektedir. Geçmiş yaşantılar ve sosyal ilişkilerdeki deneyimler dikkate alınarak oluşturulan bu bireysel tecrübeler bireyde yalnızlık duygusunun ortaya çıkmasına ve yaşadığı hâlihazırdaki yalnızlık duygusunun artmasına neden olabilmektedir. Dolayısıyla, sosyal ilişkilerde algılanan doyumsuzluk, farklılık algısı, uyumsuzluk

durumu gibi bireyin sosyal ilişkilerine dair tasavvur ettiği kıstaslar, yalnızlık yaşantısını ortaya çıkaran temel faktörler olarak gösterilmektedir (Miceli vd, 1982)

Peplau ve Perlman (1982) bilişsel anlamda yalnızlığın; herhangi bir grup ya da topluluktan dışlanmışlık duygusu, sevilme hissi ve de sosyal ilişkiler kurma ve sürdürmede güçlük çekme gibi birbirini etkileyen üç temel durumdan kaynaklandığını belirtmektedir:

Bu kurama göre bilişsel gelişimin yalnızlık duygusunun ortaya çıkışı açısından büyük önemi vardır. Sosyal ilişkilerinde algılanan doyumsuzluk ve tatminsizlik, yalnızlık yaşantısını ortaya çıkaran en temel faktörden biri olarak görülmektedir (İlhan, 2012). Yalnızlık, bireyin kendine yönelik değerlendirmeleriyle ilgili bir durumdur. Aynı sosyal ilişki ağı içerisinde yaşayan iki kişiden biri kendisini yalnız hissedebilirken, bir başkası yalnız hissetmeyebilir. Bireyin yalnızlığına ilişkin yaptığı öznel / kişisel / subjektif değerlendirmeler yalnızlığı etkilerken, bu değerlendirmeler gerçeği yansıtmayabilir. Bireyler yalnızlıklarının nedenlerine ilişkin olumsuz, gerçek dışı yargılarda bulunmakta ve bu durumu değişmez olarak algılayabilmektedirler (Özdemir, 2011).

Sonuç olarak, sosyal yetersizlik ve yalnızlık arasında bir ilişki kurarak kişinin yaşam algısını vurgulayan bu yaklaşıma göre; birey, yalnızlığı sahip olduğu ilişkiler ile sahip olmayı arzuladığı ilişkiler arasında bir farklılık algıladığında ve sosyal ilişkilerinden doyum alamadığında yaşar. Bunun temel nedeni olarak da kişinin kendisine ve sosyal ilişkilerine yüklediği yetersizlik ve güvensizlik algısıdır.

2.4. Sosyolojik Kuram

İnsanlar arası ilişkilere vurgu yapan ve yalnızlığın nedenlerini temel olarak bireyin dışındaki sosyal etkenlerde arayan (Özdemir, 2011) bu kuram, insanlar arasındaki ilişkilerin azalmasını, aile yapısının değişmesini ve de aile ve sosyal yapıdaki çeşitli faktörlerden dolayı yaşanan değişimleri, modern toplumlarda yalnızlığın artışıdaki üç temel itici güç olarak belirtir (Bowman, 1955).

Bu kurama göre; çocuğa bakım veren kişinin “güvenli üs” rolünü yüklenmesi ve ona keşfetmesi için uygun ortamı sağlaması; çocuğun olumlu pozitif şemalar geliştirmesine ve bu şemalar doğrultusunda sağlıklı ilişkiler kurabilen, olumlu benlik algısına sahip ve psikolojik olarak sağlıklı bir insan olarak yaşamını sürdürmesine zemin hazırlamaktadır. Aksi durum; kaygı, üzüntü, depresyon, stres, öfke ve özellikle yalnızlık duygularının yaşanmasına neden olmaktadır. Çocuk, bu negatif duygularla baş etmede farklı stratejiler ve savunma davranışları geliştirmektedir. Geliştirilen stratejiler ve savunma mekanizmaları yaşam boyu tüm ilişkilerde etkisini göstermektedir (Bowlby, 1980).

Ayrıca bu kuramın bazı temsilcileri yalnızlığı; doyum sağlayıcı sosyal ilişkilerin yokluğu ya da yokluk algılanmasına bağlı psikolojik zorlanma belirtileri (İmamoğlu, 2008) ve bireyin yaşadığı çevrede bulunan kişilerle ilişkisinin olmadığını hissettiği zaman ortaya çıkan, acı veren bir farkındalık ve zayıf uyum (Roger,1994) şeklinde

değerlendirmişler ve de sıcak ve samimi bir ortamın bireyin yalnızlığını minimize edebileceğini de ifade etmişlerdir.

Sonuç olarak insanlar arası ilişkilere ve insanın kendi dışındaki etkenlere vurgu yapan sosyolojik kuram, yalnızlığı çocukluktan itibaren dış etkenler temelinde ortaya çıkan ve gelişen, insanın yaşam ve gelişim sürecini güvene dayalı ve doyum sağlayıcı bir ortamda sürdürmesi halinde pasifize edebileceği bir duygu durumu olarak değerlendirmektedir.

2.5. Etkileşimsel Kuram

Bu kurama göre; bireyin yaşamını kendisine duygusal olarak yakın hissettiği biri ile paylaşma ihtiyacı şeklinde ifade edebileceğimiz “bağlanma” ile bir grubun ya da bir topluluğun parçası gibi hissetme şeklinde ifade edebileceğimiz “ait olma”; gerektiği ölçüde karşılanmadığında yalnızlığın yaşanmasına neden olan iki temel ihtiyaçtır. Yalnızlık, kişisel etkilerin bir neticesi olan tek başlılık değil, aksine kişisel ve durumsal yaşantının kompleks bir fenomene dönüşmüş yapıdan kaynaklanan bir durumdur (Weiss, 1973).

Yalnızlığın oluşmasında günümüzdeki hızlı değişimlerin ve bağlanma, yakınlık, samimiyet gibi sosyal ilişki koşullarının yokluğunun kilit rol oynadığını belirtmek gerekir. Çünkü bu hızlı değişimler, insanın kapasitesini aşarak, onu bu değişimlerle başedemeyen pasif bir konuma itmektedir. Pasif bir konumda nesneleşen insanın, potansiyellerini işlevselleştirmesi ve hayatına bir

anlam ve değer katması beklenemez. Bu olumsuz duygusal durum, onu yalnızlığı en derin şekilde yaşaması sonucunu da beraberinde getirmektedir. Dolayısıyla yalnızlık, kişisel ve durumsal faktörlerin ortak etkileşiminden kaynaklanan ve kişinin kişisel tercihlerini aşan bir durumun göstergesidir (Peplau ve Perlman, 1982).

Sonuç olarak bu kurama göre yalnızlık, kişinin bağlanma ve ait olma duygularının tatmin edilemediği durumlarda bireysel ve toplumsal faktörlerin ortak etkileşiminin sonucu oluşan ve kişinin tercihlerinin dışında gelişen ve onu bir nevi özne yerine nesneleştiren bir duygu durumudur.

3. Yalnızlığın Boyutları

İnsanı anlama amacı taşıyan çalışmalarda özellikle insanın psikososyal ve duygusal yönüne atıfta bulunan ve de duygusal derinliğini önceleyen kavramların boyutlarını belirlemek son derece güç bir iştir. Bu kavramlardan birisi olan yalnızlığın tek boyutlu veya çok boyutlu olmasıyla ilgili uzmanlar arasında beklendiği şekilde görüş birliği yoktur. Yalnızlığın tek boyutlu olduğunu savunanlar, yalnızlığın farklı düzey ve yoğunlukta yaşanan evrensel bir olgu olduğunu vurgulamaktadırlar. Bu anlamda yalnızlık bireyin tüm yaşamını, yaşamın tüm boyutlarını (sosyal, kültürel, psikolojik ailevî vs.) etkileyen bir olgudur. Yalnızlığın çok boyutlu olduğunu savunanlar ise yalnızlığı farklı türleri ve belirtileri olan çok yönlü bir fenomen olarak görmektedirler. Bu anlamda yalnızlık bireyin tüm yaşamını ve

deneyimlerini kapsamaz (Koçak, 2003). Yalnızlığın farklı tiplere ayrılması, ilk olarak kişinin kendisini ve sosyal statüsünü, olumlu/olumsuz yönleriyle sosyal tecrübesini nasıl değerlendirdiğiyle yani, yalnızlığa bakış açısıyla ve ona yüklediği anlamın mahiyetiyle ilgilidir (Gierveld, 1988).

Yalnızlık genel anlamda “*sosyal yalnızlık*” ve “*duygusal yalnızlık*” olmak üzere iki şekilde incelenmektedir. Sosyal yalnızlık; bireyler arasında sosyal ilişkilerin tatmin edici şekilde olmamasıdır. Böyle bir yalnızlık yaşayan bireylerde sıkılganlık, arkadaşları tarafından kabul görmeme hissine kapılma ve marjinalleşme halleri görülmektedir. Bireylerin, ancak sosyal etkileşim içine girmeleriyle sosyal yalnızlık duygusundan kurtulabilecekleri ifade edilmektedir. Duygusal yalnızlık ise; insanlar arasında yakın, samimi duygusal ilişkilerin yokluğu olarak anlaşılmaktadır (Şişman ve Turan, 2004).

Yalnızlığı; belirli ve anlık yalnızlık duygusunu içeren geçici yalnızlık; sosyal ilişkilerinden doyum sağlayan bireyin hayatındaki bir değişikliğe bağlı olarak artık ilişkilerinden doyum alamaması sonunda beliren durumsal veya geçiş yalnızlık; uzun süren (iki yıl veya daha fazla) bir süre içerisinde bireyin sosyal ilişkilerinden doyum alamaması sonucu hissedilen kronik tip yalnızlık olmak üzere üç kategoride ele alan Young (1982), ayrıca durumsal yalnızlığın kronik yalnızlığa dönüşme potansiyelinin yüksek olduğunu da ifade etmektedir.

Yalnızlığı acı veren ve ürkütücü bir duygu durumu olarak tanımlayan ve pek çok yaşantının “*yalnızlık*” kavramı ile dile

getirildiğini ifade eden Geçtan (2004) ise yalnızlık sınıflamasını: tek başına yaşamdan kaynaklanan somut yalnızlık; yaşadığı toplumla bütünleşememekten doğan yabancılaşma biçiminde yaşanan yalnızlık; sosyal çevresinde bulunan bireyler tarafından ihmal edilme ve dışlanma sonucu oluşan yalnızlık, çevre ile zayıf ilişkiler kurma ya da ilişkileri en aza indirme şeklinde bireyin kendi tercihi ile oluşan yalnızlık ve insanın kendini anlaşılmamış ve kimsesiz hissettiği durumlarda oluşan gerçek yalnızlık olarak yapmıştır.

Yalnızlığı nedenlerine ve belirtilerine göre derin yalnızlık, duygusal yalnızlık, sosyal yalnızlık, gizli yalnızlık gibi değişik boyutlarla anlamlandırmak mümkündür. Şöyle ki derin yalnızlık, depresyonun eşlik ettiği bir durum; sosyal yalnızlık, bireyin aidiyet duygusundan yoksun olması ve yaşadığı toplumda kendini yabancı hissetmesi; duygusal yalnızlık, özel ilişkilerden yoksun olma hali; gizli yalnızlık dışarı yansıtılmayan ama içsel üzüntülerle yorumlanabilen bir yalnızlık türü olarak bilinir (Yaşar, 2007).

Weiss (1973) ise yalnızlığı, sosyal ilişkiler ağı içerisinde ele alarak, aileye, arkadaşlara ve ilişkilere yetersiz bağlanmada yaşanan sorunlardan ya da yetersiz bağlanmadan kaynaklanan “*duygusal yalnızlık*” ile akran, arkadaş, iş arkadaşı, komşu gibi ilişkiler ağındaki ve arkadaş sayısındaki yetersizlikten dolayı ortaya çıkan “*sosyal yalnızlık*” olarak iki grupta değerlendirmiştir.

Sadler ve Johnson (1980) yalnızlığı beş boyutta değerlendirmektedirler. Bunlar:

1-Psikolojik Yalnızlık: Bireyin kendi içsel dünyasında yaşadığı kırılmalardan kaynaklanan duygu durumunu ifade eden yalnızlık

2-Kişiler Arası Yalnızlık: İnsanlar tarafından tecrit edilmişlik algısının oluşturduğu ve herkesin yaşayabileceği evrensel nitelikte yalnızlık.

3-Sosyal Yalnızlık: Aidiyet hissedilen bir sosyal gruptan dışlanmışlık algısının oluşturduğu yalnızlık.

4-Kültürel Yalnızlık: İnsanların kültürel değerlere yabancılaşmasının bir sonucu olarak oluşan ve kuşaklar arası çatışmalara da kaynaklık edebilme potansiyeli barındıran yalnızlık.

5-Kozmik Yalnızlık: Tanrı'dan veya doğadan uzaklaşma sonucu oluşan yalnızlık.

Psikososyal anlamda çok boyutlu bir varlık olarak değerlendirebileceğimiz insanın duygu ve düşünce dünyasında merkezi bir rol oynayan yalnızlığın çok boyutlu olarak ifade edilmesi daha kabul edilebilir görünmektedir. Zira çok boyutlu bir yapının tek boyuta indirgenerek anlatılmaya çalışılması, anlatılmak istenen düşüncenin sağlıklı bir şekilde ifade edilmemesi sonucunu doğurur. Bu anlamda yalnızlığı; sosyal, kültürel, kozmik, kişiler arası, duygusal, somut ve gerçek yalnızlık kategorilerine ek olarak bireyselliğe vurgulayarak anlamsal ve zihinsel yalnızlık şeklinde de çeşitlendirebiliriz. Zira son

derece konforlu bir yaşantı içinde olunmasına rağmen, hayata anlam verememenin oluşturacağı “anlamsal yalnızlık” ve düşüncelerimize katılmadığında yada bizi anlayan kimsenin olmadığı düşüncesiyle ortaya çıkan “zihinsel yalnızlık”, yalnızlığa yüklenecek anlam yelpazesinin genişliğini en bariz şekilde göstermektedir. Bu bağlamda subjektif yönü baskın olan ve duygusal derinlikli bir duygu durumu olarak konumlandırabileceğimiz yalnızlığın tonunu ve şiddetini kelimelerle izah etmenin zorluğu düşünüldüğünde, yalnızlıkla ilgili yapılan kategorileştirmeler yalnızlığı anlamlandırma konusunda önemli görülmekle birlikte, son derece sığ kaldığı da aşikârdır.

4. Yalnızlığın Nedenleri

Yalnızlığı bir problem olarak algıladığımızda insanlar bu problemin neresindedir?

Yalnızlığın beslendiği psikososyal kaynaklar nelerdir?

Yalnızlık probleminde birey ya da bireyleri nasıl konumlandırmak gerekir? Yalnızlık probleminde insan bu problemin “özne”si mi yoksa “nesne”si midir?

Yalnızlığın tonunu ve şiddetini belirleyen unsurlar nelerdir?

Yalnızlığın olumsuz etkilerinden tamamen kurtulmak mümkün müdür?

gibi sorular yalnızlık olgusunu anlamlandırma konusunda yaşanan entelektüel zorluğu en bariz şekilde bizlere göstermektedir.

Yalnızlık, oluşumu tek faktörle açıklanamayacak ölçüde çok boyutlu bir olgu olarak değerlendirilmiştir. Her kuram, yalnızlığın nedenine ilişkin çoğunlukla kendi görüşlerine paralel nedenler ileri sürmüştür. Bireyin sahip olduğu kişilik özellikleri, kişinin benlik değeri, gelecekte beklenenleri, yalnızlıkla başa çıkmada vereceği tepkileri, artan sosyal hareketlilik, kapitalizmin bireyci ve materyalist doğası ve değişen değerler yalnızlık yaşantısının oluşmasında temel olan değişkenlerden bir kaçıdır (Geçtan, 1999).

Günümüzde sağlıklı olmak denildiğinde eskiden olduğunun aksine sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, bedensel (fiziksel), ruhsal (mental-moral) ve sosyal yönden tam bir iyilik halinde oluşun önemi vurgulanmaktadır (Toker, 1995). Sosyal bir varlık olan insanoğlu için tatmin edici, sağlıklı, duygusal ve sosyal ilişkiler geliştirmek yaşamsal bir öneme sahiptir (Yüksel vd., 2013). *Sosyal ilişkilerdeki yoksunluk duygusu bireyleri yalnızlığa ve bunun sonucunda da pek çok soruna itmektedir* (Kılınç ve Sevim, 2005). Kent yaşamında karmaşıklaşan bireyselleşen, kısa süreli ve yüzeysel insan ilişkileri; insanların geleneksel bağlardan kopmalarına, norm karmaşası yaşamalarına ve böylece yalnızlık yaşamalarına neden olmaktadır (Koçak, 2003). *Dolayısıyla günümüz modern insanı için çok yoğun olarak yaşadığı ve yıkıcı sonuçlarıyla yüzleşmek zorunda kaldığı yalnızlığın, birtakım yatkınlık etmenleri ile bazı hızlandırıcı etmenlerin bir sonucu olarak ortaya çıktığı, bireyin var olan ilişkisi ile arzulanmış ilişki düzeyi arasındaki tutarsızlıktan kaynaklanan ve bireyce hoş olmayan bir yaşantı olarak algılanan duygu durumu olduğu*

söylenbilir (Demir, 1990). Bu haliyle yalnızlık kişiler arası ilişkilerin yetersizliğine işaret eder. “içsel bir duygusal durum” olarak yalnızlık sosyal ilişkilerin (diğerleriyle temaslarının sıklığı, arkadaş sayısı gibi) nicel ya da nesnel niteliklerinden etkilenmekle birlikte, yalnızlığı belirleyen şey, daha çok bu ilişkilerin (ilişkinin getirdiği doyum ya da algılanan toplumsal kabul gibi) nitel yada öznel değerlendirmeleridir. *Yani bireylerin etkileşimlerinin anlamlılığıyla ilgili tatminlerinin düzeyi, yalnızlığını belirler. Yalnızlık, yoğunluğu, nedenleri ve koşulları açısından değişen çok boyutlu bir fenomendir. Herkesin yalnızlık deneyimi kendine özgüdür; bu yüzden “yalnız olmak” herkes için tam olarak aynı anlama gelmez* (Atalay, 2010).

Peplau ve Perlman’da (1984) yalnızlığı; bireylerin sosyal ilişkilerindeki nitelik ve nicelik olarak ortaya çıkan eksikliklerden kaynaklanan ve hoş olmayan bir yaşantı olarak görmüşler ve yalnızlıkla ilgili üç hususa dikkat çekmişlerdir. Bunlar;

- 1- Yalnızlık, bireylerin sosyal ilişkilerinde yaşadıkları sorunların bir sonucudur. Yalnızlık bireyin sosyal ilişkileri ile sosyal gereksinimlerinin birbirine uymaması durumunda ortaya çıkmaktadır.
- 2- Yalnızlık, öznel bir yaşantıdır ve nicelik olarak değerlendirilmemelidir. Birey bu anlamda kalabalıklar içerisinde de yalnızlık duygusu yaşayabilir.
- 3- Yalnızlık, hoş olmayan bir yaşantı durumudur. Bazen kişisel gelişime yardımcı olduğu düşünülse de, hoş olmayan ve sıkıntı veren bir yaşantıdır.

Baş döndürücü bir hızda yaşanan ve insan yaşamını kolaylaştıran teknolojik gelişmeler, önemli sorunları da beraberinde getirmektedir. Kent yaşamında karmaşıklaşan, bireyselleşen, kısa süreli ve samimiyetten uzak insan ilişkileri, insanların geleneksel bağlardan koparak norm karmaşası yaşamalarına ve böylece yalnızlık yaşamalarına neden olmaktadır (Koçak, 2003).

Teknolojik gelişmelerin hızlanması, gelişmelerin insanlığa getirdiği yenilikler, geleneksel değerlerin sarsılmasına yol açmaktadır. Yeni değerlerin içselleştirilmeden, özümsemeyen benimsenmesi, kitle haberleşme araçlarının artması ve yaygınlaşmasıyla meydana gelen değişim ve etkileşimler, kuşaklar arası çatışmalar, yabancılaşan toplumların oluşmasına, insanların yalnızlık ve suçluluk duygularına kapılmasına neden olmaktadır (Kılıccı, 2000).

Yalnızlık, her insanın varoluşu gereği yaşadığı bir duygudur. Ama kişi varoluşsal yalnızlığını kendisini keşfetmek, varoluşunu anlamlandırmak için kullanamazsa, yalnızlık tehlikeli bir duyguya dönüşür (Moustakas, 1961). Yalnızlık, daha çok bireyler arası iletişimsizlik ve sosyal ilişkilerde yaşanan sorunlar nedeniyle, bireyin çevresindeki insanları tehdit unsuru olarak görmesi, hissettiği yüksek düzeyli kaygı ve insanlardan uzaklaşması sonucu ortaya çıkmıştır (Yalom, 1999). Yalnızlık duygusu; bireylerde sevgi, güven, aidiyet gibi duygusal ihtiyaçların karşılanamaması ve sağlıklı sosyal ilişkilerin gerçekleştirilememesi durumunda ortaya çıkmaktadır. Bireylerde

sosyal, duygusal ve psikolojik ihtiyaçların karşılanamaması durumunda yalnızlık duygusu meydana gelebilmektedir (Kılavuz, 2005). Yalnızlık duygusu bireyin yaşamının hemen her döneminde görülebilen bir duygudur. Her birey, yaşamı boyunca kendini güvende hissettirecek sosyal bir grubun desteğine ihtiyaç duyar. Bu ihtiyaç karşılanmadığında veya bu konuda yaşanılan hayal kırıklıkları ya da sosyal ilişkiler kurma konusunda yaşanılan problemler yalnızlık duygusuna zemin hazırlar (Hamamcı ve Duy, 2005).

Yalnızlık, sosyal bir varlık olan insanın yaşamının her evresinde ister yaşlı ister genç olsun herkes tarafından yaşanılabilen önemli bir psikolojik sorundur. Yaşanması hoş olmayan acı verici bir durum olan yalnızlık, tarih boyunca her toplumda rastlanan önemli bir rahatsızlık olagelmifştir. Ancak günümüzün modern toplumlarında; hızla artan nüfus ve gelişen teknoloji ile birlikte karmaşık insan ilişkileri arasında, bilgisayar ve internet kullanımının yaygınlaşmasına paralel olarak yalnızlığın nicel ve nitel boyutunda hızlı bir artış olduğu gözlenmektedir. *ünkü modernleşmenin meydana getirdiği yeni kent yaşam tarzı ve bireysellik insanın sevgi, kabul görme, aidiyet duygusu, yardımlaşma, paylaşma, bağlanma, güven duyma ve anlaşılma gibi temel gereksinimlerinin karşılanmasını zorlaştırmaktadır* (Koçak, 2003). *Dolayısıyla yalnızlık bireysel ve dış çevresel etkenlerin karşılıklı etkileşimi sonucunda ortaya çıkan ve insanlara acı veren, onları dş kırıklığına uğratıp, umutlarını yok eden, bilişsel ve duysal zorlanma halidir.* rneğin; bireysel olarak, öz algı, öz farkındalık, zgven eksiklikleri ya da çevresel olarak; bireyin yakınlarının kayıpları,

boşanma, göç, sosyal baskı, belirsizlik, kaos gibi risk faktörlerinin etkileri, sosyal etkileşim ve iletişim yoksunluğu gibi pek çok etmen karşılıklı olarak birbirlerini tetikleyerek bireyin yalnızlığa sürüklenmesine neden olmaktadır (Armağan, 2014).

Jones (1981), yalnızlık konusunda niteliği ön plana çıkararak yalnızlık hisseden bireylerinde en az yalnız olmayanlar kadar sosyal ilişkiye sahip olduklarını ancak bu sosyal ilişkilerin kalitesinin farklı olduğunu belirtmektedir. Yalnızlık, aile üyeleriyle ve arkadaşlarla olan ilişki miktarından çok bireyin ilişkilerinin kalitesinden memnun olmamasından kaynaklanmaktadır. Başka bir deyişle, yalnızlık sosyal ortamın özelliklerinden çok bireylerin o özellikleri nasıl algıladığı, değerlendirdiği ve nasıl tepkide bulunduğu ile ilişkili görülmektedir. Ayrıca yalnızlığı, sosyal ilişkilerdeki yetersizliklere ve kişisel özelliklere bağlayan düşünürlerde söz konusudur. Kendilerini yalnız hisseden insanların ortak özelliklerini; ‘düşük benlik saygısı, olumsuz bakış açısına sahip olma, kötümserlik, güvensizlik, çekingenlik, sosyal tepkide bulunamama, sosyal duyarsızlık ve sosyal ilişki kurmaktan kaçınma’ şeklinde sıralamak mümkündür (Buluş, 1996).

Yalnızlığın nedenleri konusunda; *travmatik yaşantı ve durumlar, kayıplar, reddedilme, çatışmalar, umursanmamak, arkadaşlıkları sürdürememe (Qualter, 2003), duygusal bir ilişkinin bitmesi, yeni bir yerleşim bölgesine taşınma, işten çıkarılma, yaşanan kültürel farklılık, boşanma, emekli olma (Bilgen, 1989), sıcak ve samimi ilişkiler içinde bir arkadaşına sahip olamama (Link, 1991), çocukluk*

döneminde yakınlık kurma ihtiyacının doyurulamaması (Sullivan, 1953), kötümserlik, kendini yansıtmaktan korkma, çaba göstermeme, şansızlık, sıkılganlık, fiziksel çekiciliği olmama (Gümüş, 2000), aidiyet ihtiyaçlarının yeterince karşılanamaması (Atalay, 2010), küçük yaşlarda ebeveynler tarafından cezalandırılma yöntemi (Aysun, 2010), samimiyezsiz insan ilişkileri (Karnick, 2011), aşırı bireyselleşme (From, 1996) gibi hususlar dile getirilmiştir.

Sonuç olarak; sosyal bir varlık olan insanın sosyalleşme konusunda yaşadığı problemler, potansiyellerini açığa çıkaracak ortamdaki yoksunluk, gelişim dönemi olarak sevgisiz bir ortamda geçen bebeklik ve çocukluk, iletişimsel sıkıntılar, şiddete maruz kalma, ayrılık, beklentilerin karşılanamaması, doyurucu sosyal ilişkilerden yoksunluk, samimiyetten uzak ortamlarda bulunma zorunluluğu, yaşanan travmatik olaylar insanların yalnızlık duygusu yaşamalarında merkezi rol oynayan etkenlerdir.

5. Yalnızlığın Sonuçları

Çağdaş toplum içerisinde yaşamak, insanı gerçek doğasından uzaklaştırmıştır (Lloyd, 1996). “*Her zamankinden fazla olanağın, bilginin, tekniğin bulunmasına karşın, çağdaş dünya, gelmiş geçmiş dünyaların en talihsizi görünüyor*” (Gasset, 1995). Hızlı, hareketli yaşam koşulları ve değişimler insanların dengesini zorlamakta, beraberinde güvensizliği, yabancılaşmayı, ilişkilerde yüzeyselliği getirmekte ve bunun neticesinde insanların kendileriyle baş başa kalmaları ağırlık kazanmakta, sosyal çevreleri sınırlanmakta,

birbirlerine zaman ayırma ve bunun gerekliliği göz ardı edilmekte ve buna bağlı olarak gelişen anksiyete, depresyon ve kişiler arası ilişkilerin bozulması sonucu “yalnızlık” gelişmektedir. Tüm bu sorunlar, insanlarla ilişkilerin bozulmasına sebep olmakta ve aile içi ilişkilerden arkadaş, akraba, çalışma yaşamına kadar hayatın her alanına olumsuz bir şekilde yansımaktadır.

Yalnızlık, literatürde hemen her zaman kaçınılması gereken, kaygı, öfke, üzüntü stres, depresyon, kötümserlik vb. duyguların eşlik ettiği istenmeyen ve hoş olmayan bir duygu durumu olarak açıklanmaktadır. Ayrıca *yalnızlığın düşük benlik saygısı, sosyal becerilerde yetersizlik, depresyon, alkolizm, obezite ve intihar eğilimi gibi geniş yelpazede yer alan birtakım psikolojik sorunlarla ilişkili olduğu da düşünülmektedir* (Çeçen, 2008). Bundan dolayı bireysel ve toplumsal anlamda oldukça yaygın ve son derece ciddi bir problem olarak değerlendirebileceğimiz yalnızlığın tanınmasına ve anlaşılmasına bağlı olarak önlenmesinde kişi ve toplum sağlığı açısından önemli yararlar görülmektedir.

Bireysel ve toplumsal anlamda çeşitli nedenlerle ortaya çıkan ve çok boyutlu bir olgu olarak değerlendirebileceğimiz yalnızlık, günümüz insanı için en acı veren ve hayatı çekilmez kılan psikososyal problemlerden biridir. Şöyleki bugün dünyada insanların pek çoğu yıkıcı yalnızlık duyguları yaşamakta, yalnızlığın etkisiyle depresyona girmekte ve ruh sağlığı bozulmaktadır. Yalnızlığın insanda mahcubiyet, beceriksizlik, yetersizlik hislerine kaynaklık ettiği, bireyin benlik değerini düşürdüğü, aidiyet duygusunu yok ettiği, strese neden olduğu

ve ruh sağlığına zarar verdiği (Yaşar, 2007) ve dolayısıyla insan yaşamını çekilmez hale getirdiği söylenebilir. İnsanlığın sosyal yönünü tehdit eden ve yıllardan beri önemli bir klinik belirti olarak düşünölen yalnızlığın bireylerde; genel doyumsuzluk, kaygı, utanma; dinlenememe gibi hoş olmayan durumlara yol açtığı; âlkolizm, intihar girişimi, depresyon gibi ciddi rahatsızlıklarla da ilişkili olduğu (Demir, 1990) ve hayattan duyulan memnuniyetle de ters orantılı (Atalay, 2010) olduğu saptanmıştır.

Yalnızlık; fenomen olarak, insan olmanın birincil özelliğidir ve kompleks çok acı veren, genellikle zorlayıcı ve bireysel bir duygudur (Rokach ve Brock, 1997). *Yalnızlık; bireyde stres, kaygı, depresyon, gerginlik, karamsarlık, huzursuzluk hislerine neden olan, kişiyi umutsuzluğa sürükleyen, bireyin yaşamını anlamsızlaştıran, asosyal ve silik bir kişilik oluşturmamasına, yabancılaşmasına neden olan ve bireyin sosyalleşmesini engelleyen bir duygu durumudur* (Geçtan, 1999). *Yalnızlığın umutsuzluk, intihar etme eğilimi gösterme, depresyon, suç işleme, uyuşturucu madde ve ilaç kullanma, içe kapanıklılık, negatif dışa dönüklük, sosyal ilişkilerde doyumsuzluk, huzursuzluk, mutsuzluk, okuldan ayrılma ve atılma, utangaçlık ve düşük akademik başarı gibi değişkenlerle ilişkili olduğu belirtilmektedir* (Öztürk, 1997).

Yalnızlık, bireyde güvensizlik duygusunu geliştirerek çevresiyle uyumunu ve dolayısıyla yaşamını zorlaştırır. Yalnızlık ruhsal rahatsızlıkların ve özellikle de depresyonun oluşmasında belirleyici bir etkiye sahiptir (Yaşar, 2007). *Lynch (1997), yalnızlığın acıya zemin hazırladığını, yıkıcı bir döngüye yol açtığını, en hafif*

türünde bile önemli bir rahatsızlık hissi oluşturduğunu ve yalnızlığın düzeyi arttıkça kişide anormalleşmesinde arttığını belirtir.

Patolojik birçok ruhsal bunalımın ve kişilik bozukluklarının hazırlayıcısı olduğu bilinen (Buluş, 1997) ve en ürkütücü yoksunluk duygusu olarak nitelenen yalnızlık duygusu, depresyona, hastalığa, hatta intihara yol açabilen çok güçlü bir duygudur (Garland, 2001). Yalnızlık duygusu ile baş edememe ve sonucunda ortaya çıkan yoğun anksiyete, kişide bir ruhsal sorunun varlığına işaret edebilir. Psikiyatrik bozuklukta hastalarda gözlenen içe kapanma, farklı bir dünyaya taşınma ile depresyonlu hastaların yaşadıkları çaresizlik, değersizlik, ve *anhedoni (hayattan zevk alamama)* gibi düşünce ve duyguların etkisiyle insanlardan uzaklaşma davranışları, bu kişilerin yalnızlık konusundaki patolojik seçimlerini gösterir. Böyle bir tercih yaşamı daha da zorlaştıracaktır. Daha dirençli, daha güçlü, ayakları üzerinde daha sağlam durabilme adına yaşamın ilk yıllarında kişi tarafından tercih edilen bireyselleşme girişimleri, aynı zamanda yalnızlık duygusunun yaşanmasına da neden olacaktır (Önder, 2010). Yalnızlığın giderek daha da ilerlemesiyle depresyonun ağırlaşması sonucunda insan, yaşamın tüm zevklerinden tamamen kopar. Artık yaşamın onun için hiçbir anlamı kalmamıştır. Bunun sonucunda yorgunluk, halsizlik, karar verememe, unutkanlık, çaresizlik ve intihar düşünceleri belirir (Yahyaoğlu, 2011).

Yalnızlığın psikososyal sorunlar, zihinsel ve fiziksel sağlık üzerine büyük bir etkisi vardır, çünkü yalnız insanlar çoğunlukla olumsuz duygulanımlar yaşarlar. Bunlar: umutsuzluk, çökkünlük,

sabırsız, can sıkıntısı ve kendini eleştirme şeklinde duygu kümesidir. Yalnız insanlar kendilerini olumsuz ve küçümseyici bir şekilde görür; aşağılık, değersiz, itici, sevmeye değmez ve toplumsal açıdan beceriksiz olduklarına inanırlar (Atalay, 2010).

Rokach (2004) yalnızlığın etkileriyle ilgili şu ifadeleri kullanır:

1-Yalnızlık, insanların birbirlerine yakınlaşmaları ve samimi ilişkiler kurabilmeleri önünde bir engeldir.

2-Yalnızlık yaşayan bireyler diğer insanlarla kurdukları iyi ilişkileri uzun süre devam ettiremezler.

3-Yalnızlık insanın yaratıcılığını ve enerjisini boşa harcamasına neden olur ve insanı psikolojik açıdan olumsuz etkiler.

4-Yalnızlık duygusu, insanın tüm ilişkilerini kontrol mekanizmasına dönüşebilir.

5-Yalnızlık duygusu yaşayan bireyler hayatlarıyla ilgili karar verme konusunda büyük bir problem yaşarlar.

6-Yalnızlık, yüzleşilerek üstesinden gelinmediği takdirde insanları katı ve duygusuz hale getirir.

7-Yalnızlık insan için acı verici bir duygudur.

Sağlık durumu ile yalnızlık arasında da ilişkinin olduğu ileri sürülmektedir. Sağlığı bozuk olanlar, sağlıklı olanlara göre yalnızlıktan daha fazla şikayet etmektedirler. Kendilerini öznel olarak daha sağlıklı

hisseden kişiler genellikle, daha çok özgüveni olan, ruhsal açıdan daha olumlu durumda, daha aktif, daha dışa dönük ve daha uyumlu kimselerdir. Bu açıdan ilgi alanları çok yönlü olanlar, amaçları olanlar, yaşamdan hoşnut olanlar ve kendini güvende hissedenler yalnızlıktan daha az şikâyet etmektedirler. Kendilerini öznel olarak sağlıksız hissedenlerin ise daha az aktif, daha içlerine kapanık olduğu, kendilerine güvenme ve uyum sağlama yeteneklerinin daha düşük olduğu, boş zamanlarını değerlendirmeye yönelik ilgi alanlarının kısıtlı olduğu tespit edilmiştir (Lehr, 1994). Booth (2000), depresyon ile yalnızlık arasındaki ilişki kurarak bu ilişkiyi “*bütün yalnız insanlar depresyonda değildir, fakat depresyonda olan bütün insanlar yalnızdır.*” şeklinde ifade etmiştir.

“Günümüz dünyasında insanlar artık acı veren bir yalnızlık içinde, aynılık ve sürekliliğin bozulduğu, kendi içinde yaygın ve şiddetli travma yaşayan, herhangi bir etkinlikte doyum sağlayamayan, boşluk duygusu içinde, iş ve uğraşlarından zevk alamayan, kararsızlık, temel güven duygusundan yoksun ve bağımlı, kendine uzaklaşmış bir birey haline gelmektedir. Yaşadığımızın çağın hızlı değişimi, teknoloji dünyasının baş döndürücü gelişimiyle birlikte, insanın ruhsal ve biyolojik yapısı buna ayak uyduramaz hale gelmiştir. Bu değişimi kavramak ta yetersiz kalan insanoğlu gün geçtikçe kendinden, çevresinden ve doğal ortamından uzaklaşmaktadır. Bunun sonucu olarak insanın kendine ve tabiatına yabancılaşmaya sebebiyet vermekte ve bununla birlikte insanın insan olarak özellikten çıkıp nesneleşmektedir. Artık nesnelere (masa, koltuk, araba vb.) değeri

insandan farkı kalmaz hale gelmiştir” (Erol, 2014). Bu bağlamda yalnızlığı, yaşadığımız çağla özdeşleşmiş ve modern yaşamla içkinleşmiş, günümüz insanının adeta kaderi haline gelmiş olumsuz bir duygu durumu olarak nitelemek mümkündür.

Sonuç olarak yalnızlığın sağlık sorunları, psikososyal problemler, doyumsuzluk, depresyon, kaygı, güvensizlik, utangaçlık, intihar eğilimi, düşük benlik saygısı gibi insanın mutluluğu önündeki pek çok engele kaynaklık ettiğini ve bunun bir yansıması olarak onun öznel iyi oluşu, psikolojik dayanıklılığını kısaca iyi olma halini olumsuz etkilediğini söylemek mümkündür.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM-TEKNİK VE VERİ KAYNAKLARI

1. Model

MEB'e bağlı çeşitli okullarda görev yapan öğretmenlerin yalnızlık düzeyini araştırma ve yalnızlık ile çeşitli demografik değişkenler arasındaki ilişkileri inceleme amacı taşıyan bu araştırma, ilişkiisel analiz tekniğine dayalı betimsel bir araştırmadır. Bu tür araştırmalar, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin derecesini ve yönünü belirlemeyi amaçlayan tarama modelleri olarak tanımlanmaktadır (Karasar, 2009).

2. Evren ve Örneklem

Evren (population), *araştırma sonuçlarının genellenmek istendiği canlı ve cansız her türlü elemanlar bütünü* (Karasar, 2009) olarak tanımlanmaktadır. Evreni, Ankara'nın Polatlı İlçesi'nde görev yapan anaokulu / sınıf / branş öğretmeni olmak üzere toplam 1494 öğretmen oluşturmaktadır.

Örneklem, evrenin bir modeli ya da örneğidir. Doğru bir örneklem seçimi için; evreni temsil yeteneği (nitelik bakımından) ve yeterli büyüklük (nicelik bakımından) olmak üzere iki özellik aranmalıdır. Temsil yeteneği içinden seçildiği evrenin karakteristiklerini bir yanlışlık yaratmadan yansıması demektir. Yeterli büyüklük ise, sonuçların evrene yansıtılabileceği büyüklüktür (Bal, 2001). Araştırmamızın örneklemini ise 34 anasınıfı; 117 sınıf öğretmeni; 278 branş öğretmeni olmak üzere "*seçkisiz örneklem*" (Seyidoğlu, 2000) yoluyla seçilen toplam 429 öğretmen

oluşturmaktadır. “Güçlü bir temsil özelliğine sahip örneklem seçiminin geçerli ve en iyi yolu seçkisiz örneklemedir. Hiçbir teknik buna seçkisiz örnekleme de dâhil, temsil etme gücü bakımından tam bir garanti vermez, fakat bu yöntem temsil özelliği bakımından diğerlerinden daha yüksek bir olasılığa sahiptir” (Cowles, 1989).

Örneklem büyüklüğü, Sencer’in hazırladığı “farklı büyüklükteki evrenler için % 96 güven düzeyi ve % 4 göz yumulabilir yanılığa göre örneklem büyüklüğü” isimli tablosuna (tablo 1) (Sencer, 1989) göre belirlenmiştir. Tabloya göre, evren büyüklüğü 1000 olan bir araştırmada % 96 güven düzeyine göre örneklem sayısı 375 olarak belirtilmiştir (Tablo 1). Buna göre araştırmamızda örneklem büyüklüğünün artması ile güvenilirlik düzeyi artacağından ve yanılığın düşeceği için, araştırmamızın örneklemini 429 öğretmenden oluşmaktadır.

Tablo 1. Farklı Büyüklükteki Evrenler İçin % 96 Güven Düzeyine Göre Örneklem Büyüklüğü

Evren Büyüklüğü	Kesinlik (Göz Yumulabilir Yanılığ)				
	%1	%2	%3	%4	%5
1.000	*	*	*	375	278
2.000	*	*	696	462	322
3.000	*	1334	787	500	341
4.000	*	1500	842	522	350
5.000	*	1622	879	536	357
10.000	4899	1936	964	566	370
20.000	6489	2144	1013	583	377
50.000	8057	2291	1045	593	381
100.000	8763	2345	1056	597	383
500.000 +	9423	2390	1065	600	384

(Sencer, 1989:609)

3. Ölçme Araçları

Bu araştırmada, verilerin toplanması amacıyla örnekleme “*Kişisel Bilgi Formu*”, ve “*UCLA Yalnızlık Ölçeği*” uygulanmıştır.

3.1. Kişisel Bilgi Formu

“*Kişisel Bilgi Formu*”yla araştırmaya katılan deneklerin demografik özellikleri (cinsiyet, yaş, kıdem, medeni durum (evlilik/bekârlık), çocuk sahibi olma durumu, okul ortamından memnuniyet düzeyi, kişisel dindarlık algısı, televizyon / internet / cep telefonu vb. iletişim-haberleşme araçlarıyla günlük meşguliyet düzeyi, kişisel gelişim (kurs, seminer, kitap okuma, spor vb) etkinliklerine günlük zaman ayırma düzeyi) ile ilgili bilgiler toplanmıştır.

3.2.3. UCLA Yalnızlık Ölçeği

Araştırmamızda ilk olarak Russell, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilen, daha sonra Russell, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından psikometrik özellikleri yeniden gözden geçirilen UCLA Yalnızlık Ölçeği (University of California Los Angeles, Loneliness Scale) kullanılmıştır. Bu gözden geçirme çalışması sonrasında ölçeğin psikometrik özellikleri son olarak Russell tarafından yeniden gözden geçirilerek yeni versiyonu oluşturulmuştur (Russell, 1996).

“Ölçeğin Russell, Peplau ve Ferguson tarafından geliştirilen ilk halinin geliştirilmesi aşamasında, ölçeğin geçerliliğini test etmek

amacıyla diğ er duygu durumları ile yalnızlık arasındaki ilişkiye bakılmıştır. UCLA Yalnızlık Ölçeğ inden alınan puanlar ile yapılan öznel yalnızlık değ erlendirmeleri arasında .79 gibi yüksek bir ilişki bulunmuştur. Ölçeğ in özgün formu için yapılan güvenilirlik çalışmasında iç tutarlılık katsayısı olarak .96 bulunmuştur. Araştırmacılar ayrıca ölçeğ in kararlılığını belirlemek amacıyla, ölçeğ in iki ay ara ile yaptıkları test-tekrar test güvenilirlik çalışmasında .73 düzeyinde anlamlı bir katsayı elde etmişlerdir. Ölçeğ in ikinci versiyonu ile yapılan iki ayrı güvenilirlik çalışmasında ise, iç tutarlılık katsayısı her iki çalışmada da .94 olarak bulunmuştur. Ölçeğ in özgün formundan elde edilen iç tutarlılık katsayısı ile bu iki çalışmadan elde edilen iç tutarlılık katsayıları arasında .91 düzeyinde yüksek bir korelasyon bulunmuştur” (Kızılgeçit, 2011). Demir (1989), ölçeğ in Türkçe versiyonu ile yapmış olduğu çalışmada, özgün form ile yapılan çalışmada olduğu gibi, .96 gibi yüksek bir iç tutarlılık katsayısı elde etmiştir. Test-tekrar test güvenilirliğini test etmek amacıyla normal gruba ölçeğ i beş hafta sonra tekrar uygulamış ve iki uygulamadan elde edilen puanlar arasında .94 gibi yüksek bir korelasyon bulmuştur.

Sonuç olarak ölçek üzerinde yapılan geçerlik çalışmalarından elde edilen bulgular, ‘UCLA Yalnızlık Ölçeğ inin’ yeterli düzeyde geçerlilik katsayılarına sahip olduğunu göstermektedir.

Bu ölçeğ in ilk versiyonunda 20 maddenin tamamı olumsuz ifadelerden oluşurken, Russell, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından yapılan ikinci versiyonunda 10 olumlu 10 olumsuz ifade

bulunmaktadır. Olumsuz ifadeler sosyal ilişkilerden alınan doyumsuzluğu yansıtırken, olumlu ifadeler sosyal ilişkilerden alınan doyumunu yansıtmaktadır. Bu maddelerin seçiminde her bir maddenin öznel yalnızlık değerlendirme indeksi ile olan korelasyon değerleri ölçüt alınmıştır. Ölçeğe son halini veren maddeler en yüksek korelasyona (hepsi de. 40'ın üzerinde) sahip maddelerden oluşmaktadır. Ölçeğin özgün formunda yer alan olumsuz ifadeler ve eklenen yeni olumlu ifadeler seçkisiz yöntemle harmanlanıp ölçekteki yerini almıştır

(Akt. Kızılgöçer, 2011).

Ölçekte yer alan her bir ifadenin içerdiği durumun katılımcılar tarafından hangi düzeyde yaşandığı; *'1= ben bu durumu hiç yaşamam, 2=ben bu durumu nadiren yaşarım, 3= ben bu durumu bazen yaşarım, 4= ben bu durumu sık sık yaşarım'* şeklinde dördümlük likert tipi bir dereceleme ile belirlenmektedir. Her bir maddenin 1 ile 4 arasında puan almasından dolayı, toplamda ölçekten alınabilecek en düşük puan 20 ve alınabilecek en yüksek puan 80'dir. Puanın düşüklüğü yaşanan yalnızlık duygusunun azlığına işaret ederken, puanın yükselmesi yaşanan yalnızlık duygusunun yoğunluğunun artmasına işaret etmektedir.

İlk Türkçe uyarlaması Yaparel (1984) tarafından yapılmış olan ölçeğin araştırmamızda kullandığımız formatta güncel uyarlaması Demir (1989) tarafından yapılmıştır.

Araştırmamızdaki değerlendirmeler diğer ölçeklerde olduğu gibi örneklemin UCLA yalnızlık ölçeğinden aldıkları genel ortalama puanları esas alınarak yapılmıştır. Yapılan bu araştırma için UCLA Yalnızlık Ölçeğinin güvenilirlik analizi sonuçları tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 2. UCLA Yalnızlık Ölçeğine İlişkin Güvenilirlik Analiz Sonuçları

Cronbach’s Alpha	Madde Sayısı
,879	20

Akgül ve Çevik’in (2003) ölçek güvenilirlik katsayısı ölçütüne göre 0.80-0.89 aralığında olan yalnızlık ölçeği güvenilirlik değeri olarak “*çok iyi*” durumdadır.

4. Uygulama ve Verilerin Toplanması

Araştırmamızda 2014 bahar döneminde Ankara’nın Polatlı İlçesi’nde bulunan anaokulu / ilkokul / ortaokul / lise düzeyi devlet okullarında görev yapan öğretmenlere gerekli idari izinler alınarak ve okul idareleriyle görüşülerek ve de öğretmenlerin asli görevlerine engel oluşturmadan ‘*seçkisiz örneklem*’ yoluyla bizzat araştırmacı tarafından gerekli açıklamalar yapılmak suretiyle anketler uygulanmıştır. Gönüllülük esasıyla öğretmenler tarafından doldurulan anketlerin okul idarelerinden yardım alınarak Mayıs-Haziran 2014 tarihleri arasında tarafımızca toplanması sonrası yapılan incelemede, doldurulmasında eksiklik görülen 93 anket formu değerlendirme dışında bırakılmış ve 429 anket formu değerlendirmeye alınmıştır.

5. İstatistiksel Analiz

Elde edilen verilerin analizi SPSS 22.0 programında yapılmıştır. Temel istatistiksel analizler yapılmadan önce verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığı One Sample Kolmogorov-Smirnov analizi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda UCLA Yalnızlık Ölçeğinin verilerinin normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir ($p < .05$) (Tablo 5). Bu nedenle temel istatistiksel karşılaştırmalarda ve ölçekler arası ilişkilerde non-parametrik testler kullanılmıştır. Katılımcıların cinsiyetlerine ve medeni durumlarına göre UCLA Yalnızlık Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasında Mann Whitney U analizi kullanılmıştır. Katılımcıların yaş grupları, mesleki kıdemleri, çocuk sahibi olma durumu, okul ortamından memnuniyet durumu, televizyon / internet / cep telefonu vb iletişim-haberleşme araçlarıyla günlük meşguliyet durumu, kişisel gelişim etkinliklerine (kurs, kitap okuma, spor vb.) günlük vakit ayırma durumu, kişisel dindarlık algılarına göre UCLA Yalnızlık Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasında ise Kruskal Wallis H analizi testi kullanılmıştır. Yapılan Mann Whitney U analizi ve Kruskal Wallis H analizlerinde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir. Ayrıca yapılan bu analizlere ek olarak katılımcıların ölçeklerden elde ettikleri ortalama puanların belirlenmesinde tanımlayıcı istatistiklerden aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri kullanılmıştır. Katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin verilerin yüzdelerle dağılımlarının belirlenmesinde ise frekans analizi kullanılmıştır.

Tablo 3. Normal Dağılım Tablosu

Ölçekler	İstatistik	Serbestlik Derecesi	P
Yalnızlık	,118	429	,000

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
BULGULAR VE YORUMLAR

1. ÖRNEKLEM GRUBU VE ÖZELLİKLERİNE DAİR BULGULAR VE YORUMLAR

1.1. Cinsiyete Göre Dağılım

Tablo 4. Cinsiyete Göre Frekans Ve Yüzdeler Dağılımları

Cinsiyet	F	%
Kadın	271	63,2
Erkek	158	36,8
Toplam	429	100,0

Katılımcıların %63,2'si kadın, %36,8'i erkeklerden oluşmaktadır. Örneklemin büyük çoğunluğunu kadınlar oluşturmaktadır.

1.2. Yaşa Göre Dağılım

Tablo 5. Yaşa Göre Frekans ve Yüzdeler Dağılımları

Yaş grupları	f	%
20-29	98	22,8
30-39	184	42,9
40-49	98	22,8
50-59	49	11,4
Toplam	429	100,0

Araştırmaya en fazla katılım 30-39 yaş grubundan (%42,9), en az katılım ise 50-59 yaş grubundan (%11,4) olmuştur.

1.3. Kıdeme Göre Dağılım

Tablo 6.Kıdeme Göre Frekans Ve Yüzelik Dağılımlar

Mesleki kıdem	f	%
1-5 yıl	100	23,3
6-10 yıl	111	25,9
11-15 yıl	73	17,0
16-20 yıl	68	15,9
21+ yıl	77	17,9
Toplam	429	100,0

Katılımcıların %23,3'ü 1-5 yıllık mesleki kıdeme sahipken, %25,9'u 6-10 yıllık mesleki kıdeme sahip, %17'si 11-15 yıllık mesleki kıdeme sahip, %15,9'u 16-20 yıllık mesleki kıdeme sahip ve %17,9'u 21+ yıllık mesleki kıdeme sahiptir.

1.4.Medeni Duruma Göre Dağılım

Tablo 7. Medeni Duruma Göre Frekans ve Yüzelik Dağılımlar

Medeni Durum	f	%
Evli	371	86,5
Bekar	58	13,5
Toplam	429	100,0

Araştırmaya katılanların %86,5 oran olarak büyük çoğunluğu evlilerden oluşmaktadır.

1.5. Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Dağılım

Tablo 2. Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Frekans ve Yüzdeler Dağılımları

Çocuk sayısı	f	%
Yok	121	28,2
1 çocuk	106	24,7
2 çocuk	166	38,7
3 çocuk	32	7,5
4+ çocuk	4	0,9
Toplam	429	100,0

Araştırmaya katılanların %28,2'si çocuk sahibi değilken, %24,7'si 1 çocuk sahibi, %38,7'si 2 çocuk sahibi, %7,5'i 3 çocuk sahibi ve %0,9'u 4 çocuk sahibidir.

1.6. Okul Ortamından Memnuniyete Göre Dağılım

Tablo 9. Okul Ortamından Memnuniyete Göre Frekans ve Yüzdeler Dağılımları

Memnuniyet durumu	f	%
Hiç memnun değilim	6	1,4
Memnun değilim	29	6,8
Orta düzeyde memnunum	123	28,7
Memnunum	179	41,7
Çok memnunum	92	21,4
Toplam	429	100,0

Araştırmaya katılanların %1,4'ü okul ortamından hiç memnun değilken, %6,8'i memnun değil, %28,7'si orta düzeyde memnun, %41,7'si memnun ve %21,4'ü çok memnundur.

1.7. Örneklemin Televizyon / İnternet / Cep Telefonu Vb İletişim-Haberleşme Araçlarıyla Günlük Meşguliyet Durumu Değişkenine Göre Dağılımı

Tablo 10. Katılımcıların Televizyon / İnternet / Cep Telefonu Vb İletişim-Haberleşme Araçlarıyla Meşguliyet Durumu Değişkenine Göre Frekans ve Yüzdeler Dağılımları

Meşguliyet süresi	f	%
1 saat	126	29,4
2 saat	132	30,8
3 saat	108	25,2
4 saat	34	7,9
5+ saat	29	6,8
Toplam	429	100,0

Katılımcıların %29,4'ü iletişim ve haberleşme araçlarıyla 1 saat vakit geçirirken, %30,8'i 2 saat zaman geçirmekte, %25,2'si 3 saat zaman geçirmekte, %7,9'u 4 saat zaman geçirmekte ve %6,8'i 5+ saat zaman geçirmektedir.

1.8. Kişisel Gelişim Etkinliklerine (Kurs, Kitap Okuma, Spor vb.) Ayrılan Süre Değişkenine Göre Dağılımı

Tablo 11. Kişisel Gelişim Etkinliklerine (Kurs, Kitap Okuma, Spor vb.) Günlük Ayrılan Süre Değişkenine Göre Frekans ve Yüzdeler Dağılımları

Ayrılan zaman	f	%
1 saat	219	51,0
2 saat	133	31,0
3 saat	52	12,1
4 saat	15	3,5
5+ saat	10	2,3
Toplam	429	100,0

Katılımcıların %51'i kişisel gelişim etkinliklerine 1 saat süre ayırırken, %31'i 2 saat süre ayırmakta, %12,1'i 3 saat süre ayırmakta, %3,5'i 4 saat süre ayırmakta ve %2,3'ü 5+ saat süre ayırmaktadır.

1.9. Kişisel Dindarlık Algısı Değişkenine Göre Dağılımı

Tablo 12. Katılımcıların Kişisel Dindarlık Algısı Değişkenine Göre Frekans ve Yüzdeler Dağılımları

Şahsi dindarlık algısı	f	%
Hiç dindar değilim	4	,9
Dindar değilim	29	6,8
Orta düzeyde dindarım	203	47,3
Dindarım	179	41,7
Çok dindarım	14	3,3
Toplam	429	100,0

Katılımcıların %0,9'u hiç dindar değilken, %6,8'i dindar değil, %47,3'ü orta düzeyde dindar, %41,7'si dindar ve %3,3'ü çok dindardır.

2. DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERE GÖRE YALNIZLIK DÜZEYLERİ İLE İLGİLİ BULGULAR VE YORUMLARI

Tablo 13. Katılımcıların Yalnızlık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

N	En düşük	En yüksek	X	Ss
429	19	70	32,78	9,578

Tablo 13 incelendiğinde katılımcıların *yalnızlık puanlarının orta düzeyde olduğu* görülmektedir.

2.1. Cinsiyet - Yalnızlık İlişkisi

Araştırmada öğretmenlerin yalnızlık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı *Mann Whitney Utesti* ile analiz edilmiştir. Buna göre; erkek öğretmenlerin yalnızlık puanlarının bayan öğretmenlere göre daha yüksek olduğu görülmektedir (Bknz: tablo 23).

Tablo 14. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Yalnızlık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Cinsiyet	N	X	Ss
Kadın	271	31,76	9,112
Erkek	158	34,53	10,123

Tablo 14'e göre erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre yalnızlık puanları daha yüksektir. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre yalnızlık puanlarının karşılaştırılması ve anlamlı fark oluşturup oluşturmadığını gösteren bulgular tablo 15'de verilmiştir:

Tablo 15. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Yalnızlık Puanlarının Karşılaştırılması

Cinsiyet	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	P
Kadın	202,74	54942,0	18086,0	,007
Erkek	236,03	37293,0		

Tablo 15 incelendiğinde katılımcıların cinsiyet değişkenine göre yalnızlık puanlarının ($U=18086,0$; $p<0,05$) *istatistiksel olarak erkek öğretmenler lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı* görülmektedir. Literatürdeki araştırmalarda konuyla ilgili farklı bulgulara ulaşıldığı ve araştırmamızın sonuçlarının literatürdeki araştırma bulgularıyla kısmen örtüştüğü görülmektedir. Bu konuda Yüksel, Özcan ve Kahraman'ın

(2013) araştırma bulguları bizim araştırma sonucumuzu teyit eder şekilde cinsiyet değişkenine göre erkek öğretmenlerin bayan öğretmenlerden daha yalnız oldukları ve bu farkın anlamlı olduğu; Kaplan'ın (2011) araştırmasında bayan öğretmenlerin erkek öğretmenlerden anlamlı şekilde daha fazla yalnızlık yaşadıkları; Selçukoğlu (2001) Karaduman (2013), Oğuz ve Kalkan (2014), Yılmaz ve Aslan (2013) ve Demirbaş (2014) tarafından yapılan araştırmalarda ise cinsiyet değişkenine göre öğretmenlerin yalnızlığının anlamlı bir fark oluşturmadığı bulgularına ulaşılmıştır.

Bu sonuçlar cinsiyetin öğretmen yalnızlığı üzerinde önemli bir yordayıcı olduğunu ancak yalnızlığı tek başına açıklama konusunda yetersiz olduğunu göstermektedir. “*Sosyalleşme rollerini daha hızlı yansıtma, etkin iletişim kurma, kişisel gelişim etkinliklerine katılma, annelik rollerinin sağladığı saygınlık, toplumsal uyumluluk*” gibi konularda yatkınlık ve avantajlılığın bayan öğretmenler lehinde olması ve bayanların bu avantajlı durumlarını sosyal hayatta geçmişten daha etkin bir şekilde kullanmaları vede son yıllarda bayan öğretmenlerin sayılarındaki hızlı artış ve buna bağlı olarak öğretmenliğin adeta bir bayan mesleği gibi algılanmaya başlaması da erkek öğretmenlerin yalnızlık düzeylerinin anlamlı bir şekilde yüksek çıkmasının nedenleri arasında sayılabilir.

Buna ilaveten; son dönemlerde bayanlara yönelik sosyal, ekonomik, hukuksal vb. pek çok alandaki pozitif gelişmeler; sosyal yapının geçmişte cinsiyete yüklediği ve değiştirmenin pekte mümkün

olmadığı anlamın ve rol yüklemenin günümüzde dönüşüme uğrayarak daha esnek bir yapıya kavuşması; bayanların sosyal ve ekonomik hayata katılımlarının ve katkılarının artması gibi gelişmelerin özellikle bayan öğretmenlere psikososyal bir katma değer olarak yansımaları ve bu durumun erkek öğretmenler üzerinde psikolojik bir baskı unsuru olarak algılanma olasılığını da bu sonuç bağlamında değerlendirmek mümkündür.

Sonuç olarak: “*Bayan öğretmenlerin yalnızlık düzeyi erkek öğretmenlerden yüksektir*” şeklindeki hipotezimiz desteklenmemiştir.

2.2. Yaş – Yalnızlık İlişkisi

Araştırmada öğretmenlerin yalnızlık düzeylerinin yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığı *Kruskal Wallis H testi* ile analiz edilmiştir. Buna göre; yaş ilerledikçe yalnızlığın arttığı ve en yüksek yalnızlık düzeyini 50-59 yaş aralığındaki katılımcıların yaşadıkları görülmektedir (Bkz: tablo 16).

Tablo 16. Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Yalnızlık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Yaş	N	X	Ss
20-29	98	30,71	8,523
30-39	184	32,26	9,750
40-49	98	34,01	9,675
50-59	49	36,43	9,654

Tablo 16 incelendiğinde en düşük yalnızlık puanına 20-29 yaş grubu katılımcıların sahip olduğu, en yüksek yalnızlık puanına ise 50-59 yaş grubundaki katılımcıların sahip olduğu görülmektedir.

Örneklemin yaş değişkenine göre yalnızlık puanlarının karşılaştırılması ve anlamlı fark oluşturup oluşturmadığını gösteren bulgular tablo 17’de verilmiştir:

Tablo 17. Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Yalnızlık Puanlarının Karşılaştırılması

Yaş	Sıra ortalaması	df	X ²	P	Gruplar arası fark
20-29	188,90	3	14,175	,003	1-3, 1-4, 2-4
30-39	207,19				
40-49	231,90				
50-59	262,72				

Tablo 17’de görüldüğü gibi katılımcıların yaş grubu değişkenine göre yalnızlık puanları ($X^2(3)=14,175$; $p<0,05$) *istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır*. Bu farklılık, 20-29 yaş grubundaki katılımcıların yalnızlık düzeyinin 40-49 yaş ve 50-59 yaş grubundaki katılımcıların yalnızlık düzeyinden düşük olmasından ve 30-39 yaş grubundaki katılımcıların yalnızlık düzeyinin 50-59 yaş grubundaki katılımcıların yalnızlık düzeyinden düşük olmasından kaynaklanmaktadır. Araştırma bulgularımız literatürde ki araştırma bulgularıyla farklılık göstermektedir. Konuyla ilgili Selçukoğlu (2001), Karaduman (2013), Yüksel, Özcan ve Kahraman (2013), Demirbaş (2014) tarafından yapılan araştırmalarda yaş değişkeninin öğretmen yalnızlığı üzerinde anlamlı bir fark oluşturmadığı tespit edilmiştir. Kaplan (2011) tarafından yapılan araştırmada ise yaş değişkenine göre

öğretmenlerin iş yerinde yalnızlık puan ortalamaları anlamlı bir farklılık göstermiş, 20-25 yaş grubu öğretmenlerin 26-30 yaş grubu öğretmenlere göre iş yaşamında daha fazla yalnızlık duygusu yaşadıkları yani yaş düzeyi azaldıkça yalnızlık düzeyinin yükseldiği görülmüştür.

Araştırmamızdaki yaşın ilerlemesiyle öğretmenlerdeki yalnızlık düzeyinin anlamlı fark oluşturacak şekilde yüksek çıkması sonucunu; yaşın ilerlemesine bağlı olarak; *yaşam standartlarının gün geçtikçe düşmesi, sağlık, beslenme, serbest zamanı değerlendirme konularında çıkan problemler* (Danış, Onat, Danış, 2006), çok hızlı gelişen bilgi ve teknolojik imkânlarla ayak uydurma konusunda yaşanan kaygılar, sürekli kendini yenileme gerekliliğinin oluşturduğu sosyal ve psikolojik baskı şeklinde açıklamak mümkündür.

Buna ilaveten sosyal bir varlık olan insanın yalnızlıkla yüzleşmek zorunda kalmaması için önemli bir etken olarak sosyal hayatta insanlarla ortak paylaşımlarda bulunmada sağlık yeterliliğinin de dikkate alınması gerekir. Yaşa bağlı olarak bedensel sağlık anlamında dengesizliğin olduğu bir ortamda insanların ortak etkinliklerde bulunması ve bu etkinliklerden yakın düzeylerde doyum elde etmesi mümkün değildir. Dolayısıyla yaşın ilerlemesine bağlı olarak bedensel sağlık düzeyindeki düşüşün insanlarla iletişimi ve ortak paylaşımları da direkt ya da dolaylı yünden olumsuz etkilediği ve bu durumun da yalnızlığı tetikleyen ve derinleştiren bir husus olduğu dile getirilebilir.

Sonuç olarak: “Yaş arttıkça öğretmenlerin yalnızlık düzeyi azalmaktadır” şeklindeki hipotezimiz desteklenmemiştir.

2.3. Kıdem - Yalnızlık İlişkisi

Tablo 18. Katılımcıların Kıdem Değişkenine Göre Yalnızlık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Kıdem	N	X	Ss
1-5 yıl	100	31,35	8,964
6-10 yıl	111	31,25	8,896
11-15 yıl	73	34,10	10,427
16-20 yıl	68	32,32	8,722
21+ yıl	77	36,00	10,437

Tablo 18 incelendiğinde 6-10 yıl mesleki kıdemi olan katılımcıların en düşük yalnızlık puanına sahip olduğu, mesleki kıdemi 21+ yıl olan katılımcıların ise en yüksek yalnızlık puanına sahip olduğu görülmektedir.

Örneklemin kıdem değişkenine göre yalnızlık puanlarının karşılaştırılması ve anlamlı fark oluşturup oluşturmadığını gösteren bulgular tablo 19’da verilmiştir:

Tablo 19. Katılımcıların Kıdem Değişkenine Göre Yalnızlık Puanlarının Karşılaştırılması

Kıdem	Sıra ortalaması	df	X ²	P	Gruplar arası fark
1-5 yıl	196,23	4	13,535	,009	1-5, 2-5, 4-5
6-10 yıl	196,46				
11-15 yıl	229,84				
16-20 yıl	212,63				
21+ yıl	254,13				

Tablo 19’da görüldüğü gibi araştırmamızda mesleki kıdem değişkenine göre kıdem arttıkça yalnızlık düzeyinin arttığı ve yalnızlık puanlarının ($X^2(4)=13,535$; $p<0,05$) *istatistiksel olarak 21 yıl üzeri kıdeme sahip öğretmenler lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir*. Bu farklılık, mesleki kıdemi 1-5 yıl, 6-10 yıl ve 16-20 yıl olan katılımcıların yalnızlık puanının mesleki kıdemi 21+ yıl olan katılımcıların yalnızlık puanından düşük olmasından kaynaklanmaktadır. Araştırma bulgularımız literatürdeki araştırma bulgularıyla büyük oranda örtüşmektedir. Konuyla ilgili Kaplan (2011), Karaduman (2013) ve Oğuz ve Kalkan (2014) tarafından yapılan araştırmalarda bizim araştırmamızı teyit edici bir şekilde öğretmenlerde meslekî kıdem arttıkça yalnızlık puanlarının anlamlı şekilde arttığı görülmüştür. Fakat Karakurt’un (2012) öğretmen yalnızlığı üzerine yaptığı araştırmasında ise meslekteki kıdem değişkeninin öğretmen yalnızlığı üzerinde anlamlı bir fark oluşturmadığı; Bakioğlu ve Korunmaz’ın (2014) araştırmasında da kıdem düştükçe yalnızlık düzeyinin arttığı ve kariyere giriş (1-5 yıl) evresindeki öğretmenlerin, hem deneycilik (11-15 yıl) hem de sakinlik evresinde (21 yıl ve üstü) yer alan öğretmenlere göre kendilerini okulda anlamlı düzeyde yalnız hissettikleri tespit edilmiştir.

Mesleki kıdemin fazla olması aynı zamanda yaşında diğer öğretmenlere nazaran fazla olması anlamına gelir. Araştırmamızda yaş ilerledikçe yalnızlık düzeyinin artması ile kıdem arttıkça yalnızlık düzeyinin anlamlı şekilde artıyor olması sonuçları birbirini teyit etmektedir. Ayrıca öğretmenlerde aynı mesleğin uzun süre icra

edilmesine bağlı olarak; monotonluk, meslekteki heyecanın giderek azalması, gelecekle ilgili kaygıların artması, yaşı bağlı olarak beden ve zihnen yorgunluk ve mesleki performansta düşüklük, günümüzdeki bilgiye ulaşım ve teknoloji konularındaki hızlı değişime ayak uyduramama ve kendini yenileme konularındaki problemler, verimliliğin azalması gibi sıkıntıların yaşanması büyük bir olasılıktır ve bu durum kıdeme bağlı yalnızlığı artıran etmenler olarak değerlendirilebilir.

Sonuç olarak: “*Kıdem arttıkça öğretmenlerin yalnızlık düzeyi azalmaktadır*” şeklindeki hipotezimiz desteklenmemiştir.

2.4. Medeni Durum – Yalnızlık İlişkisi

Araştırmada öğretmenlerin yalnızlık düzeylerinin medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığı *Mann Whitney Utesti* ile analiz edilmiştir. Buna göre; evli öğretmenlerin bekâr öğretmenlerden daha yüksek düzeyde yalnızlık yaşadıkları görülmektedir (Bknz: tablo 20)

Tablo 20. Katılımcıların Medeni Durum Değişkenine Göre Yalnızlık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Medeni durum	N	X	Ss
Evli	371	32,99	9,636
Bekar	58	31,47	9,171

Tablo 20’ye göre evli olan katılımcıların yalnızlık puanları bekâr olan katılımcılardan daha yüksektir.

Örneklemin medeni durum değişkenine göre yalnızlık puanlarının karşılaştırılması ve anlamlı fark oluşturup oluşturmadığını gösteren bulgular tablo 21’de verilmiştir:

Tablo 21. Katılımcıların Medeni Durum Değişkenine Göre Yalnızlık Puanlarının Karşılaştırılması

Medeni durum	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	P
Evli	217,76	80789,5	9734,5	,243
Bekar	197,34	11445,5		

Tablo 21’de görüldüğü üzere araştırmamızda medeni durum değişkenine göre öğretmenlerin yalnızlık puanları ($U=9734,5$; $p>0,05$) *istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır*. Bu bulgumuz literatürdeki araştırma bulguları tarafından kısmen desteklenmiştir. Konuyla ilgili Yüksel, Özcan ve Kahraman (2013) tarafından yapılan araştırma sonuçlarında bizim araştırma sonuçlarını teyit eder derecede medenî durum değişkeninin öğretmen yalnızlığı üzerinde anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmüştür. Fakat Selçukoğlu (2001), Kaplan (2011), Karakurt (2012), Yılmaz ve Aslan (2013), Bakioğlu ve Korumaz (2014), tarafından yapılan araştırmalarda ise bekâr öğretmenlerin yalnızlık puanlarının evli öğretmenlerin yalnızlık puanlarından yüksek olduğu ve bu farkın anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Demirbaş’ın (2014) akademisyenler üzerinde yaptığı araştırmada ise yalnızlık puanı sıralama ortalaması hiç evlenmeyenlerin 108.55 evlilerin 128.55 boşananların ise 157.27’ dir ve bu durum hiç evlenmeyenlerin lehine anlamlılık derecesinde yalnızlığın en az görüldüğü tespit edilmiştir.

Öncelikle yalnızlığın nicelikle ilgili olmaktan ziyade nitelikle ilgili bir durum olduğunu belirtmek gerekmektedir. İnsanlar kalabalıklar içerisinde de doyum sağlayıcı ilişkilerden uzak bir şekilde yalnızlık hissedebilirler. Buna bağlı olarak evli olmak her ne kadar nicelik yönünden avantajlı olarak görülsede nitelikten uzak bir hayat yaşandığında sadece evli olmanın insanı yalnızlıktan kurtaramayacağı; bekâr olmakta her ne kadar nicelik yönünden dezavantaj gibi görülsede hayatı nitelikli kılacak bir yaşamın kişiyi yalnızlıktan uzak tutacağı ifade edilebilir. Evli olma insanın sıkıntılarıyla başetmede koruyucu bir etken olarak algılanabilir. Zira insanın yalnızlık gibi psikososyal problemlerle başadebilme konusunda duyduğu sevgi ve ilgi ihtiyacının karşılanması büyük oranda aile tarafından karşılanır ve evli olan bireylerin bu ihtiyaçların karşılanması konusunda avantajlı oldukları söylenebilir. Ancak aile kavramına yüklendiği şekilde her ailenin aile bireyelerine ihtiyaç duydukları huzuru sağladığı iddia edilemez. Dolayısıyla insanın beklentilerini karşılamayan bir aile de kişiye, ailenin olmaması kaynaklı yaşaması muhtemel olumsuzluklardan daha fazlasını yaşatabilir. Bu anlamda evli olmak yani aile sahibi olmak, kişiye avantaj sağlamak şöyle dursun kişiyi dezavantajlı hâle getirebilir. Bu değerlendirmeler ışığında evli ya da bekâr olmanın yalnızlık konusunda belirleyici bir faktör olmadığı ve yalnızlık gibi çok çeşitli kanallardan beslenen bir duygu durumunu açıklamanın sadece evli yada bekar olmakla mümkün olamayacağı söylenilebilir.

Sonuç olarak: “*Bekâr öğretmenlerin yalnızlık düzeyi evli öğretmenlerden yüksektir*” şeklindeki hipotezimiz desteklenmemiştir.

2.5. Çocuk Sahibi Olma – Yalnızlık İlişkisi

Araştırmada öğretmenlerin çocuk sahibi olma durumuna göre yalnızlık düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığı *Kruskal Wallis H testi* ile analiz edilmiştir. Çocuk sahibi olma durumuna göre (yok), (1 çocuk), (2 çocuk), (3 çocuk), (4+) gruplarından en fazla yalnızlığı (4+) çocuk sahibi öğretmenlerin yaşadıkları görülmektedir (Bknz: tablo 22).

Tablo 22. Katılımcıların Çocuk Sahibi Olma Değişkenine Göre Yalnızlık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Çocuk sayısı	N	X	Ss
Yok	121	31,27	9,004
1 çocuk	106	32,77	9,401
2 çocuk	166	33,33	9,969
3 çocuk	32	35,09	9,730
4+ çocuk	4	37,50	10,661

Tablo 22 incelendiğinde çocuğu olmayan katılımcıların en düşük yalnızlık puanına sahip olduğu, 4+ çocuğu olan katılımcıların ise en yüksek yalnızlık puanına sahip olduğu görülmektedir.

Örneklemin çocuk sahibi olma değişkenine göre yalnızlık puanlarının karşılaştırılması ve anlamlı fark oluşturup oluşturmadığını gösteren bulgular tablo 23’te verilmiştir:

Tablo 23. Katılımcıların Çocuk Sahibi Olma Değişkenine Göre Yalnızlık Puanlarının Karşılaştırılması

Çocuk sayısı	Sıra ortalaması	df	X ²	P
Yok	194,50	4	6,904	,141
1 çocuk	217,01			
2 çocuk	220,82			
3 çocuk	248,56			
4+ çocuk	272,00			

Tablo 23'te görüldüğü gibi katılımcıların çocuk sahibi olma değişkenine göre yalnızlık puanları ($X^2(4)=6,904$; $p>0,05$) *istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.*

Tablo 23 incelendiğinde her ne kadar anlamlılık düzeyine ulaşmasa da çocuk sayısının artışına bağlı olarak yalnızlık düzeyinin yükseldiği görülmektedir. Bu durumu hipotez öngörümüzde de belirttiğimiz üzere günümüzün sosyal ve ekonomik problemleri düşünüldüğünde çocuk sayısındaki artışa bağlı olarak; sorumluluklar konusunda yaşanan psikososyal baskı; çocukların gelecekleriyle ilgili yaşanan kaygının çocuk sayısına bağlı olarak daha fazla hissedilmesi; çocukların beslenme, eğitim, barınma, giyinme gibi hususlarda ihtiyaçlarının yeterli düzeyde karşılanıp karşılanmadığı düşüncesinin oluşturduğu stres; her çocuğun farklı özelliklere sahip olması ve beklentilerinin de farklılık göstermesine bağlı olarak kişide oluşabilecek kapasite aşımı gibi etkenlerin yalnızlık duygu durumunu tetiklemiş olabileceği; ancak çocuk sayısındaki artışın öğretmen yalnızlığını tam manasıyla açıklayabilecek anlamlı bir yeterliliğe sahip olmadı şeklinde bir değerlendirme yapmak mümkündür.

Sonuç olarak: “Öğretmenlerde çocuk sayısı arttıkça yalnızlık düzeyi artmaktadır” şeklindeki hipotezimiz kısmen desteklenmiştir..

2.6. Okul İkliminden Memnuniyet – Yalnızlık İlişkisi

Araştırmada öğretmenlerin görev yaptıkları okul ortamından memnuniyet durumuna göre yalnızlık düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı *Kruskal Wallis H testi* ile analiz edilmiştir. Buna göre; “hiç memnun değilim”, “memnun değilim”, “orta düzeyde memnunum”, “memnunum”, “çok memnunum” kategorilerinden, görev yaptıkları okul ortamından “memnun değilim” kanaatine sahip öğretmenlerin yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir (Bknz: tablo 24).

Tablo 24. Katılımcıların Görev Yapılan Okul Ortamından Memnuniyet Durumu Değişkenine Göre Yalnızlık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Memnuniyet durumu	N	X	Ss
Hiç memnun değilim	6	37,00	8,124
Memnun değilim	29	38,07	12,071
Orta düzeyde memnunum	123	33,21	8,828
Memnunum	179	32,56	9,295
Çok memnunum	92	30,70	9,732

Tablo 24 incelendiğinde okul ortamından çok memnun olan katılımcıların en düşük yalnızlık puanına sahip olduğu, okul ortamından memnun olmayan katılımcıların ise en yüksek yalnızlık puanına sahip olduğu görülmektedir.

Örneklemin görev yapılan okul ortamından memnuniyet değişkenine göre yalnızlık puanlarının karşılaştırılması ve anlamlı fark oluşturup oluşturmadığını gösteren bulgular tablo 25’de verilmiştir:

Tablo 25. Katılımcıların Görev Yapılan Okul Ortamından Memnuniyet Durumu Değişkenine Göre Yalnızlık Puanlarının Karşılaştırılması

Memnuniyet durumu	Sıra ortalaması	df	X ²	P	Gruplar arası fark
Hiç memnun değilim	282,33	4	15,517	,004	1-3, 1-4, 1-5, 2-3, 2-4, 2-5, 3-5, 4-5
Memnun değilim	272,16				
Orta düzeyde memnunum	225,90				
Memnunum	213,02				
Çok memnunum	181,88				

Tablo 25’de görüldüğü gibi katılımcıların okul ortamından memnuniyet durumu değişkenine göre yalnızlık puanları ($X^2(4)=15,517$; $p<0,05$) *istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır*. Bu farklılık, okul ortamından orta düzeyde memnun olan, memnun olan ve çok memnun olan katılımcıların puanlarının okul ortamından memnun olmayan ve hiç memnun olmayan katılımcıların puanlarından düşük olmasından, okul ortamından çok memnun olan katılımcıların puanlarının okul ortamından orta düzeyde memnun olan ve memnun olan katılımcıların puanlarından düşük olmasından kaynaklanmaktadır. Yani okul ortamından memnuniyet arttıkça, öğretmen yalnızlığı da anlamlı şekilde azalmaktadır.

İnsan, sosyal bir varlık olmanın bir yansıması olarak içinde bulunduğu ortamla psikolojik anlamda ilişki içerisinde bulunan bir varlıktır. İnsanın huzur ve mutluluk algısını, içinde bulunduğu ortamın kendisi üzerinde oluşturduğu pozitif/negatif duygu durumundan bağımsız olarak düşünmek mümkün değildir. İnsan, kendini rahat hissettiği ortamlarda “kendisi” olabilir ve karakterini en ideal şekilde ortama yansıtabilir. Bu bağlamda ortama bir değer katabilir ve potansiyellerini en aktif düzeyde kullanarak ortama katkı sağlayabilir. Ancak kendisini rahat hissetmediği ortamlarda “kendisi” olamamanın verdiği psikolojik yük; ortamın dayattığı kuralların hissettirdiği baskı; ortam kaynaklı samimiyetsiz ilişki algısının kendisinde oluşturduğu güvensizlik gibi olumsuzluklar kişiyi yalnızlıkla karşı karşıya getirebilir. Bu durum öğretmenler açısından düşünüldüğünde yaşanılacak yalnızlığın etkilerinin sadece bireysel anlamda öğretmenin kendisiyle sınırlı kalmayacağı ve bu yalnızlığın öğretmenin iletişim ve etkileşim içinde bulunduğu tüm kitleleri de etkileyebilecek bir potansiyel barındırdığı söylenilebilir.

Dolayısıyla bu sonucu; insanların psikososyal, zihinsel ve duygusal olarak kendilerini rahat hissetmelerinin içinde buldukları ortamdan memnuniyet algılarıyla yakından ilişkili olduğu; ortamdan memnuniyetin potansiyellerin dışavurumu, mutlu ve huzurlu ortam algısı, etkin iletişim, başarı, verimlilik konularında olumlu bir etkiye sahip olduğu ve bu durumun da öğretmenlerin okul ortamından memnuniyet düzeyiyle yalnızlık düzeyleri arasındaki negatif yönlü

ilişkinin oluşmasına kaynaklık ettiği şeklinde değerlendirmek mümkündür.

Sonuç olarak: “Okul ortamından memnuniyet arttıkça yalnızlık düzeyi azalmaktadır” şeklindeki hipotezimiz desteklenmiştir.

2.7. Televizyon / İnternet / Cep Telefonu vb. İletişim Araçlarıyla Günlük Meşguliyet Durumu – Yalnızlık İlişkisi

Araştırmada öğretmenlerin televizyon / internet / cep telefonu vb. iletişim araçlarıyla meşguliyet durumuna göre yalnızlık düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı *Kruskal Wallis H testi* ile analiz edilmiştir. Buna göre; meşguliyet süresi olarak (1 saat), (2 saat), (3 saat), (4 saat), (5 + saat) kategorilerinden iletişim araçlarıyla (1 saat) meşguliyet süresine sahip öğretmenlerin en yüksek yalnızlık düzeyine sahip oldukları görülmektedir (Bknz: tablo 26).

Tablo 26. Katılımcıların Televizyon / İnternet / Cep Telefonu vb. İletişim Araçlarıyla Günlük Meşguliyet Değişkenine Göre Yalnızlık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Meşguliyet süresi	N	X	Ss
1 saat	126	35,78	10,317
2 saat	132	31,63	8,833
3 saat	108	31,69	9,378
4 saat	34	30,44	7,836
5+ saat	29	31,79	9,734

Tablo 26’da görüldüğü gibi en düşük yalnızlık puanına televizyon / internet / cep telefonu cv iletişim araçlarıyla 4 saat vakit geçiren katılımcılar sahipken, en yüksek yalnızlık puanına televizyon /

internet / cep telefonu cv iletişim araçlarıyla 1 saat vakit geçiren katılımcılar sahiptir.

Örneklemin televizyon / internet / cep telefonu vb. iletişim araçlarıyla günlük meşguliyet değişkenine göre yalnızlık puanlarının karşılaştırılması ve anlamlı fark oluşturup oluşturmadığını gösteren bulgular tablo 27’de verilmiştir:

Tablo 27. Katılımcıların Televizyon / İnternet / Cep Telefonu vb. İletişim Araçlarıyla Günlük Meşguliyet Değişkenine Göre Yalnızlık Puanlarının Karşılaştırılması

Meşguliyet süresi	Sıra ortalaması	df	X ²	P	Gruplar arası fark
1 saat	251,71	4	15,836	,003	1-2, 1-3, 14
2 saat	201,51				
3 saat	200,10				
4 saat	191,57				
5+ saat	199,90				

Tablo 27 incelendiğinde katılımcıların televizyon / internet / cep telefonu cv iletişim araçlarıyla meşguliyet değişkenine göre yalnızlık puanlarının ($X^2(4)=15,836$; $p<0,05$) *istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı* görülmektedir. Bu farklılık, televizyon / internet / cep telefonu vb iletişim araçlarıyla 2 saat, 3 saat ve 4 saat vakit geçiren katılımcıların yalnızlık puanlarının televizyon / internet / cep telefonu cv iletişim araçlarıyla 1 saat vakit geçiren katılımcıların yalnızlık puanlarından daha düşük olmasından kaynaklanmaktadır. Bu bulgumuz literatürdeki araştırma bulgularınca desteklenmemiştir. Konuyla ilgili Demirbaş (2014) tarafından yapılan çalışmada yalnızlık düzeyinin

sosyal medya kullanımına göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiş olup, bu bulgu bizim araştırma bulgumuzla örtüşmemektedir.

Araştırmamızda katılımcıların televizyon / internet / cep telefonu vb iletişim araçlarıyla meşguliyet değişkenine göre yalnızlık puanlarının ($X^2(4)=15,836$; $p<0,05$) istatistiksel olarak “meşguliyet süresini 1 saat olarak ifade eden öğretmenler lehine” anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Bu durum iletişim araçlarıyla meşguliyet düzeyi düştükçe yalnızlığın anlamlı düzeyde yükseldiğini göstermektedir. Yalnızlık duygusu nicelikten ziyade nitelikle ilgili olup, kişinin iletişim anlamında doyum sağlayamadığı kalabalıklar içerisinde bile yalnızlık yaşayabileceğidir. Günümüz bilgi ve teknoloji çağında iletişim araçlarının kullanılması bir zorunluluk haline gelmiştir ve eğitimde iletişim araçlarından yararlanma konusunda bu durumdan öğretmenlerde direkt etkilenmiştir. Zira çağın hızlı değişim ve gelişimine ayak uydurmak, kendini yenilemek, bilgi paylaşımında bulunmak, haberleşmek, araştırma yapmak, bilgiye hızlı ulaşmak gibi konular iletişim araçlarıyla meşgul olmayı zorunlu hale getirmektedir. Dolayısıyla öğretmenlerin uzun süre iletişim araçlarıyla meşguliyetlerini eğitim sürecinin bir gerekliliği olarak düşünmek ve eğitimde bireyselliğin ön plana çıktığı günümüzde eğitimin amaçlara uygun olarak yürütülmesinin iletişim araçlarıyla meşguliyet süresini yükselttiği şeklinde değerlendirmek mümkündür. Ayrıca insanların psikososyal, duygusal vb. ihtiyaçlarını karşılayan ortamlara meylettikleri bilinen bir gerçektir. Psikolojik sağlıklarını direkt yada dolaylı etkileyen psikolojik ihtiyaçlarını aileden, arkadaş çevresinden

kısaca içinde bulunduğu sosyal çevreden karşılayamayan kişilerin sanal ortama yakınlık göstermeleri de beklenen bir durumdur. Günümüzde aşırı bireyselleşmenin insanlar arasındaki yüz yüze iletişimi olumsuz etkilemesi; sosyal ortamlarda samimiyyetin yerini yüzeysel ilişkilerin almış olması; eş, dost, akraba ilişkilerinin zayıflaması; bencillik ve çevreye duyarsızlığın artmış olması gibi nedenlerin insanları psikolojik ihtiyaçlarını iletişim araçlarıyla karşılamaya itmiş ve bu iletişim araçlarına bağımlılık artık kanıksanarak normal olarak kabul edilmiş olmuştur.

Sonuç olarak: “*Televizyon / İnternet / Cep telefonu vb. iletişim-haberleşme araçlarıyla meşguliyet arttıkça öğretmenlerin yalnızlık düzeyi artmaktadır*” şeklindeki hipotezimiz desteklenmemiştir.

2.8. Kişisel Gelişim Etkinliklerine (Kurs, Kitap Okuma, Spor vb.) Günlük Ayrılan Süre – Yalnızlık İlişkisi

Araştırmada öğretmenlerin kişisel gelişim etkinliklerine (kurs, kitap okuma, spor vb.) vakit ayırma durumuna göre yalnızlık düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı *Kruskal Wallis H testi* ile analiz edilmiştir. Buna göre; kişisel gelişim etkinliklerine ayrılan süre olarak (1 saat), (2 saat), (3 saat), (4 saat), (5 + saat) kategorilerinden kişisel gelişimine (1 saat) süre ayıran öğretmenlerin yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir (Bknz: tablo 28).

Tablo 28. Kişisel Gelişim Etkinliklerine (Kurs, Kitap Okuma, Spor vb.) Günlük Ayrılan Süre Değişkenine Göre Yalnızlık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Ayrılan zaman	N	X	Ss
1 saat	219	33,59	9,702
2 saat	133	32,65	9,813
3 saat	52	30,98	8,610
4 saat	15	29,20	5,858
5+ saat	10	31,50	11,787

Tablo 28'e göre en düşük yalnızlık puanına kişisel gelişim etkinliklerine 4 saat vakit ayıran katılımcılar sahipken, en yüksek yalnızlık puanına kişisel gelişim etkinliklerine 1 saat süre ayıran katılımcılar sahiptir.

Kişisel gelişim etkinliklerine (kurs, kitap okuma, spor vb.) günlük ayrılan süre değişkenine göre yalnızlık puanlarının karşılaştırılması ve anlamlı fark oluşturup oluşturmadığını gösteren bulgular tablo 29'da verilmiştir:

Tablo 29. Kişisel Gelişim Etkinliklerine (Kurs, Kitap Okuma, Spor vb.) Günlük Ayrılan Süre Değişkenine Göre Yalnızlık Puanlarının Karşılaştırılması

Ayrılan zaman	Sıra ortalaması	df	X ²	P
1 saat	226,08	4	5,424	,246
2 saat	211,92			
3 saat	192,24			
4 saat	178,57			
5+ saat	186,25			

Tablo 29’da görüldüğü gibi katılımcıların kişisel gelişim etkinliklerine ayrılan süre değişkenine göre yalnızlık puanları ($X^2(4)=5,424$; $p>0,05$) *istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır*. Bu bulgumuz literatürdeki diğer araştırma bulgularınca kısmen desteklenmektedir. Konuyla ilgili Karakurt’un (2012) araştırmasında kişisel gelişim amaçlı sosyal etkinliklere katılmayan öğretmenlerin iş yaşamında anlamlı fark oluşturacak derecede yalnızlık yaşadıkları tespit edilmiş olup, bu bulgu bizim araştırma bulgumuzla kısmen örtüşmektedir.

Araştırmamızda kişisel gelişime ayrılan süre arttıkça yalnızlık puanları düşmekte ancak oluşan fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamaktadır. Diğer bir ifadeyle kişisel gelişim etkinliklerine katılma durumu öğretmen yalnızlığı üzerinde anlamlı fark oluşturacak kuvvette değildir. Bu durumda kişisel gelişim etkinliklerinin kalitesi, beklentilere cevap verebilmesi, kişiye sağladığı katkı, kişinin psikososyal yapısını olumlu yönde etkileme ve şekillendirme potansiyeli gibi niteliksel yapısı ön plana çıkmaktadır. Kişinin kendi gelişimini üst düzeye çıkarma azmi ve kararlılığı ve de bu konuda etkinliklere katılması tabiki kişi üzerinde kendine güven, mücadele yeteneği, başarma hazzı gibi olumlu dönütler alması beklenen bir durumdur. Fakat süre uzadıkça etkinliklerde beklediği gelişimi sağlayamama, ortamla uyuşamama, karşılaşılan fiziksel sorunlar gibi yaşanması muhtemel problemlerde kişide güvensizlik, karamsarlık, düşük benlik saygısı vb. olumsuzlukları beraberinde getirir. Dolayısıyla

kişisel gelişim etkinliklere katılma süresinin azlığı yada çokluğu öğretmen yalnızlığını tek başına açıklamaya yetmemektedir.

Sonuç olarak: “*Kişisel gelişim etkinliklerine (kurs, kitap okuma, spor vb) ayrılan süre arttıkça öğretmenlerin yalnızlık düzeyi azalmaktadır*” şeklindeki hipotezimiz desteklenmemiştir.

2.9. Kişisel Dindarlık Algısı – Yalnızlık İlişkisi

Araştırmada öğretmenlerin kişisel dindarlık algısı değişkenine göre yalnızlık düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığı *Kruskal Wallis H testi* ile analiz edilmiştir. Buna göre; kişisel dindarlık algısı “çok dindarım” şeklinde olan öğretmenlerin en yüksek yalnızlık düzeyine sahip oldukları görülmektedir (Bknz: tablo 30).

Tablo 30. Katılımcıların Kişisel Dindarlık Algısı Değişkenine Göre Yalnızlık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Dindarlık algısı	N	X	Ss
Hiç dindar değilim	4	30,00	1,155
Dindar değilim	29	33,45	11,651
Orta düzeyde dindarım	203	32,97	9,171
Dindarım	179	32,46	9,686
Çok dindarım	14	33,57	11,413

Tablo 30 incelendiğinde en düşük yalnızlık puanına hiç dindar olmayan katılımcıların sahip olduğu, en yüksek yalnızlık puanına çok dindar olan katılımcıların sahip olduğu görülmektedir.

Örneklemin kişisel dindarlık algısı değişkenine göre yalnızlık puanlarının karşılaştırılması ve anlamlı fark oluşturup oluşturmadığını gösteren bulgular tablo 31’de verilmiştir:

Tablo 31. Katılımcıların Kişisel Dindarlık Algısı Durumu Değişkenine Göre Yalnızlık Puanlarının Karşılaştırılması

Dindarlık algısı	Sıra ortalaması	df	X ²	P
Hiç dindar değilim	206,50	4	,765	,943
Dindar değilim	217,21			
Orta düzeyde dindarım	220,08			
Dindarım	209,20			
Çok dindarım	213,32			

Tablo 31 incelendiğinde katılımcıların şahsi dindarlık algısı değişkenine göre yalnızlık puanlarının ($X^2(4)=5,424$; $p>0,05$) *istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı* görülmektedir.

Din, bireysel ve toplumsal olarak kendisine yüklenen anlamın pozitif/negatiflik ölçüsünde insan hayatında kendisine yer bulan ya da yer verilen; hayatı değiştirme, dönüştürme ve geliştirme potansiyeli bulunan bir olgudur. Bu anlamda dine yüklenen anlamın değişimine bağlı olarak dinin hayata yansımaları da değişim göstermektedir. Dinin bireysel hayata yansıma düzeyini gösteren etkenlerden birisi kişinin kendisiyle ilgili dindarlık algısıdır. Din ile kişi arasındaki ilişki durumunun kuvvetini en iyi değerlendirecek olan yine kişinin kendisidir. Söz konusu din olduğunda her ne kadar objektif bir değerlendirme zor görünse de, kişinin kendi dindarlığı hakkındaki algısı diğer seçeneğe nazaran daha sağlıklı bir yaklaşım olacaktır. Fakat burada da pek tabii ortaya çıkan problemlerden birisi kişilerin dindarlıklarını değerlendirme kriterleridir. Dinin ve dindarlığın ne

olduğu ile nasıl anlaşıldığı konusu net olmayıp iki durum arasında farklılıklar ve hatta zıtlıklar ortaya çıkabilir. Kişinin kendi dindarlık değerlendirmesiyle gerçek hayatta dini ne düzeyde referans aldığı konuları arasındaki fark, din ve dindarlık konularındaki çalışmaların sonuçlarını da etkilemektedir. Bu anlamda dinin genel anlamda Yaratıcı inancının insan yalnızlığını giderici bir etkiye sahip olacağını öngörsek, dinin insanın psikososyal yapısı üzerindeki olumlu ya da olumsuz etkisinin yine dine yüklenen şahsi algıyla şekillenen bir durum olduğunu ifade etmek gerekir. Dolayısıyla insanın dinin geneline olmasa da kısmi olarak bazı yönlerine bile olumsuz bir algı yüklemesi, dinin insan üzerinde oluşturacağını düşündüğümüz olumlu etkilerini berhavâ edecektir. Buna ilaveten diğer önemli hususta dine bireysel anlamda hayatı şekillendirebilecek bir güç verilip verilmediğidir. Sonuç olarak, insanın hayatında dine yer verme durumu ile kendi dindarlık algısı arasında her zaman tam bir tutarlılık olmaması, kişisel dindarlık algısının yalnızlık üzerinde anlamlı bir etki oluşturamamasını açıklamaktadır.

Sonuç olarak: *“Kişisel dindarlık algısı arttıkça öğretmenlerin yalnızlık düzeyi azalmaktadır”* şeklindeki hipotezimiz desteklenmemiştir.

BÖLÜM 3:
3. SONUÇ VE ÖNERİLER

3.1.Sonuç

Çağımız insanı adına “yalnızlık” denilen ve her geçen gün bireyleri ve toplumları psiko-sosyal anlamda yıkıma uğratan bir problemle yüzleşmek zorundadır. Yalnızlık, doğadan ve kendi özünden kopuk olarak yaşayan modern insanın adeta kaderi haline gelmiş durumdadır. Günümüz insanının çeşitli şekillerde ve çeşitli tonlarda yaşadığı ve etkilerini sürekli artırarak devam eden bu problem, insanlığın mutlu ve huzurlu bir yaşam arasında en büyük engellerden birisi olmaya devam etmektedir. Yalnızlık, insanın özünden bir kopuşu ifade etmekte ve insanı değersizlik ve anlamsızlıkla baş başa bırakmaktadır. Hayatın amacı olan huzurlu bir yaşayış ideali ancak insanlığın kendi özüne dönerek zihinsel ve duygusal dünyasından yankılanan varoluşsal kaygılara kulak vermesi ve tekrar doğaya yönelerek kendisiyle barışmasıyla mümkün olabilecektir. Hayatın amacına ulaşma konusunda büyük bir engel olarak değerlendirebileceğimiz yalnızlık, ancak insanın kendine olan farkındalığını artırması; psiko-sosyal, duygusal ve zihinsel dünyasına ördüğü olumsuz düşünsel duvarları yıkabilmesi; kendisiyle, doğayla ve diğer insanlarla sağlıklı bir iletişim kurarak yaşama anlam katabilmesiyle problem olmaktan çıkacaktır. İnsanın gelişim sürecini en ideal şekilde sürdürebilmesi ve modern çağın psikososyal problemlerine karşı farkındalık düzeyini artırarak kendini güçlendirebilmesi ancak eğitimle gerçekleşecek bir idealdir. Eğitimin sağlıklı ve amaçlara uygun olarak yürütülebilmesi için eğitimin merkezinde bulunan öğretmenler üzerinde yabancılaşma ve yalnızlığın

etkilerinin belirlenmesinin önemi, araştırmamızı da önemli hale getirmektedir.

Araştırmamız, Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı çeşitli okullarda görev yapan öğretmenlerin yalnızlık düzeyleri üzerinde 'cinsiyet, yaş, kıdem, medeni durum (evlilik/bekârlık), çocuk sahibi olma durumu, okul ortamından memnuniyet düzeyi, subjektif dindarlık algısı, televizyon/internet/cep telefonu vb. iletişim-haberleşme araçlarıyla günlük meşguliyet düzeyi, kişisel gelişim (kurs, seminer, kitap okuma, spor vb) etkinliklerine günlük ayrılan süre' değişkenlerinin etkisini bilimsel olarak anlamayı amaçlamaktadır.

Araştırmanın evrenini, Ankara'nın Polatlı İlçesi'nde görev yapan çeşitli biraşlardan toplam 1494 öğretmen; örneklemini ise yine farklı biraşlardan "seçkisiz örneklem" yoluyla seçilen toplam 429 öğretmen oluşturmaktadır.

Araştırmamızdan elde edilen veriler SPSS 22.0 programında analiz edilmiştir. Temel istatistiksel analizler yapılmadan önce verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığı One Sample Kolmogorov-Smirnov analizi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin verilerinin normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir. Bu nedenle temel istatistiksel karşılaştırmalarda ve ölçekler arası ilişkilerde non-parametrik testler kullanılmıştır. Katılımcıların cinsiyetlerine ve medeni durumlarına göre UCLA Yalnızlık Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasında Mann Whitney U analizi kullanılmıştır. Katılımcıların yaş grupları, mesleki kıdemleri, çocuk sahibi olma

durumu, okul ortamından memnuniyet durumu, televizyon / internet / cep telefonu vb iletişim-haberleşme araçlarıyla günlük meşguliyet durumu, kişisel gelişim etkinliklerine (kurs, kitap okuma, spor vb.) günlük vakit ayırma durumu, kişisel dindarlık algılarına göre UCLA Yalnızlık Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasında ise Kruskal Wallis H analizi testi kullanılmıştır. Yapılan Mann Whitney U analizi ve Kruskal Wallis H analizinde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir. Ayrıca yapılan bu analizlere ek olarak katılımcıların ölçeklerden elde ettikleri ortalama puanların belirlenmesinde tanımlayıcı istatistiklerden aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri kullanılmıştır. Katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin verilerin yüzdelerle dağılımlarının belirlenmesinde ise frekans analizi kullanılmıştır.

Araştırmamızda demografik değişkenlere bağlı olarak örneklemin yalnızlık düzeylerinin farklılaştığı görülmektedir. Cinsiyet değişkenine göre örneklemin yalnızlık düzeyinde erkekler lehine anlamlı bir fark oluşturduğu görülmektedir. Bu bulgular erkeklerin yalnızlığı bayanlara göre daha yüksek düzeyde yaşadıklarını bizlere göstermektedir. Bu konularda yapılan literatür araştırmalarında farklı sonuçlar çıkmış olup araştırma bulgularımız literatür araştırma bulgularınca kısmen desteklenmiştir.

Yaş değişkenine göre elde edilen bulgularda yaşın örneklemin yalnızlık düzeyinde 50 yaş ve üzeri katılımcıların yalnızlık düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgular 50 yaş üzeri katılımcıların anlamlı fark oluşturacak yüksek

düzeide yalnızlık yaşadıklarını bizlere göstermektedir. Bu sonuç literatür araştırma bulgularınca büyük oranda desteklenmektedir.

Kıdem değişkenine göre örneklemin yalnızlık düzeyinde ise 21 yıl üzeri kıdeme sahip olan katılımcıların anlamlı fark oluşturacak şekilde yüksek yalnızlık yaşadıkları (tablo 36) görülmektedir. Kıdem değişkeninde yalnızlık düzeyiyle ilgili bulgu, yaş değişkeninin yalnızlıkla ilgili bulgusuyla da uyumludur ve bu sonuç literatür araştırma sonuçlarınınca da büyük oranda desteklenmektedir.

Medeni durum değişkenine göre örneklemin yalnızlık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu bulgular bizlere evli ya da bekar olmanın insanın yalnızlık düzeyi üzerinde anlam oluşturacak bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Bu konudaki literatür araştırmalarında farklı sonuçlar çıkmış olup, araştırma bulgularımız literatür bulgularıyla kısmen örtüşmektedir.

Çocuk sahibi olma değişkenine göre çocuk sayısı arttıkça örneklemin yalnızlık düzeyinde artış olmakla birlikte bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Dolayısıyla çocuk sahibi olmak / olmamak ya da çocuk sayısı öğretmen yalnızlığını anlamlı şekilde etkilememektedir. Bu bulgular literatürdeki diğer araştırma bulgularıyla büyük oranda örtüşmektedir.

Görev yapılan okul ortamından memnuniyet durumu değişkenine göre okul ortamından memnun olmayan katılımcıların

yalnızlık düzeyi anlamlı fark oluşturacak şekilde yüksek çıkmıştır. Diğer bir ifadeyle öğretmenin görev yaptığı okulla ilgili olumlu yada olumsuz algısının onun yalnızlığını anlamlı şekilde etkilemektedir. Bu bulgular literatür araştırma bulgularıyla büyük oranda örtüşmektedir.

Televizyon / internet / cep telefonu vb. iletişim araçlarıyla günlük meşguliyet durumu değişkenine göre meşguliyet süresi düştükçe yalnızlığın arttığı ve oluşan farkın anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Yani iletişim araçlarıyla meşguliyet düzeyi öğretmen yalnızlığını olumlu ya da olumsuz anlamda etkilemektedir. Bu sonuç iletişim araçlarının insanın psikososyal dünyasındaki etkisini göstermesi açısından son derece önemlidir.

Kişisel gelişim etkinliklerine (kurs, kitap okuma, spor vb.) günlük ayrılan süre değişkenine göre katılımcıların yalnızlık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Yani kişisel gelişim etkinliklerine katılmak ya da katılmamak öğretmenin yalnızlık yaşamasını anlam oluşturacak kuvvette etkilememektedir. Bu da etkinliklerin nicelikten ziyade niteliksel yönünün önemini bizlere göstermektedir. Bu bulgular literatür araştırma bulgularıyla da örtüşmektedir.

Kişisel dindarlık algısı, katılımcıların yalnızlık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturmamıştır. Yani öğretmenin kendi dindarlığıyla ilgili sübjektif algısı ve düşüncesi onun yalnızlığını anlam oluşturacak şekilde etkilememektedir.

Sonuç olarak çağımızda her zamankinden daha da önemli hale gelen eğitimin sağlıklı ve amaçlara uygun olarak yürütülebilmesi, eğitimin merkezinde yer alan öğretmenlerin psikososyal açıdan sağlıklı olmalarıyla yakından ilişkilidir. Bu anlamda günümüz insanının adeta kaderi haline gelen ve kronikleşerek tonunu ve şiddetini her geçen gün daha da artıran yalnızlığın, öğretmenlerin moral-motivasyonları üzerinde büyük bir tehdit oluşturması büyük bir risk olarak karşımızda durmaktadır. Bu tehditin bertaraf edilebilmesi için özellikle bilimsel araştırmaların verileri doğrultusunda öğretmenlere yönelik gerekli psikososyal, duygusal, mental ve ekonomik desteğin sağlanması son derece önemlidir. Zira yalnızlık gibi psikososyal problemlerle cedelleşen öğretmenlerin görevlerinde beklenen performansı göstermeleri ve eğitimin amaçlarına en ideal anlamda katkı sağlamaları beklenemez. Dolayısıyla bu anlamda araştırmamızın sonuçlarının; eğitim ve eğitimin merkezinde bulunan ve de ülke geleceğinin mimarları olarak sembolize edebileceğimiz öğretmenler için farkındalık sağlanması, bu konularda yapılacak diğer araştırmalara kaynak oluşturması ve konuya farklı bakış açıları sunması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

3.2.Öneriler

3.2.1.Öğretmenlere Yönelik Öneriler

1-Psikososyal problemlerle baş edebilme potansiyelinin herkeste varoluşsal olarak bulunduğunu bilmek ve problemlerden daha güçlü olduğumuzun bilincinde olmak

2-Sosyal hayatta karşılaşılan sıkıntıları kişiyi sosyal, psikolojik, zihinsel, duygusal, mental vb. yönlerden geliştiren değerler olarak algılamak

3-Sosyal ilişkileri önemsemek ve sosyal hayattan kopuk yaşamamak

4-Eğitim öğretim materyalleri konusunda yenilikleri takip etmek ve bu yönde kişisel gelişime önem vermek

5-Eğitimin-öğretimin belirli yaşlarla sınırlı olmayan ve hayat boyu devam eden bir süreç olduğunu benimsemek ve öğrenme arzularını sürekli canlı tutmak

6-Eğitimin etkin iletişimle başladığını önemseyerek bu konudaki farkındalığını görevi konusundaki muhataplarına sürekli yansıtmak

3.2.2. Devlet Yetkililerine Yönelik Öneriler

1-Öğretmenlerin kendilerini güvende hissedebilecekleri okul ortamları oluşturmak

2- Öğretmenleri şiddetten korumaya yönelik hukuki yaptırımları caydırıcı olacak şekilde artırmak

3-Görevde yükselme konusunda şeffaf ve liyakatı ön plana çıkaran uygulamaları benimsemek

4-Öğretmenlerin meslekleriyle ilgili kişisel gelişimlerine yönelik etkinliklere katılım taleplerinde kendilerine ulaşım, konaklama, eğitim vb. konularda ayırım yapmaksızın destek vermek

5-Öğretmenlerin onurlu bir hayat yaşayabilmeleri için hayat standartlarının üzerinde maddi olanaklar sunmak

6-Öğretmenlerden kötü örneklerle ilgili haberlerin uzun süre medyada yer verilerek kamuoyunda olumsuz öğretmen algısının oluşturulmasına yönelik çabalara karşı tedbirler almak

7-Teşvik ve ödül sistemini işletmek ve bunu cazip hale getirmek

8-Öğretmen ihbar hattı gibi öğretmene güvensizlik ve değersizlik hissi yaşatan uygulamaları kaldırmak

4. KAYNAKÇA

1. Kitaplar:

- Akgül, Aziz & Osman Çevik (2003). *İstatistiksel Analiz Teknikleri SPSS'te İşletme Yönetimi Uygulamaları*, Ankara: Emek Ofset.
- Ataünal, Aydoğan (2003). *Niçin Ve Nasıl Bir Öğretmen*. Ankara: Milli Eğitim Vakfı Yayınları.
- Bal, Hüseyin (2001). *Bilimsel Araştırma Yöntem ve Teknikleri*, Isparta: SDÜ Basımevi.
- Bilgin, Nuri (2003). *Sosyal Psikoloji Sözlüğü*, İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Bowlby, J., (1980). *Attachment And Loss, Volume III: Loss, Sadness And Depression*, New York: Basic Books.
- Burger, Jerry M., (2006). *Kişilik, Psikoloji Biliminin İnsan Doğası İçin Söyledikleri*, Çev. İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu, İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Bursalıoğlu, Ziya (1994). *Okul Yönetiminde Yeni Yapı ve Davranış*, Ankara: Pegem Yayınları.
- Cowles, M. (1989). *Statistic in Psychology: A Historical Perspective*, NJ: Lawrance Erlbaum Associates, Hillsdale.
- Danış, Mehmet Zafer; Onat, Ümit; Danış, Y. (2006). *Yaşlılıkta Yoksulluk ve Sosyal Hizmet*, Sosyal Hizmet Sempozyumu 2003: Yoksulluk ve Sosyal Hizmetler Bildiri Kitabı, II. Cilt, Ankara: H.Ü SHYO Yayını.
- Dilaver, Hasan Hüseyin (1996). *Türkiye'de Öğretmen İstihdamının Dünü, Bugünü Ve Yarını, Eğitimimize Bakışlar*, İstanbul: Kültür Koleji Vakfı Yayınları.
- Erginer, Aysun (2006). *Avrupa Birliği Eğitim Sistemleri. Türk Eğitim Sistemiyle Karşılaştırmalar*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Eskicumalı, Ahmet (2002)., *Öğretim Ve Öğretmenlik Mesleği, Öğretmenlik Mesleğine Giriş* Editör: Yüksel Özden, Eğitim, Ankara:Pegem A Yayıncılık.
- Fromm, Erich (1996). *Özgürlükten Kaçış*, Çevirmen: Şemsa Yeğin, İstanbul: Payel Yayınevi.
- Garland, J. (2001). *Problems of Life: Loneliness*, NJ: Norwood.
- Gasset, Ortega Y. (1995). *İnsan ve Herkes*, Çev.Neyire Gül Işık, İstanbul:Metis Yayınları.

- Geçtan, Engin (1999). *İnsan Olmak*, 20. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Geçtan, Engin (2004). *İnsan Olmak*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kaptan, S. (1999). "Eğitim'i" Arıyorum, 21. Yüzyılın Eşiğinde Türk Eğitim Sistemi, Eğitimde Yansımalar V. Ulusal Sempozyumu, 1-3. Ankara: Tekışık Yayıncılık.
- Karasar, Niyazi (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kiliçci, Yedigâr (2000). *Okulda Ruh Sağlığı*, Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kızılgöçit, Muhammed (2015). *Yalnızlık umutsuzluk ve dindarlık üzerine psiko-sosyal bir çalışma*, Ankara: Gece Kitaplığı Yayınları.
- Lehr, Ursula (1994)., *Yaşlanmanın Psikolojisi*, Çev. Neylan Eryar, İstanbul: Bilimsel ve Teknik Yayınları.
- Lloyd, Genevieve (1996). *Erkek Akıl*, Çev. Muttalip Özcan, İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Lynch, J. J. (1977). *The Broken Heart: The Medical Consequences of Loneliness*, Basic New York: Books.
- Miceli, Maria, Bruce Morasch, D. Perlman, L. A. Peplau (1982). *Loneliness and Self-Evaluation*, (Ed. Daniel Perlman, Letitia Anne Peplau) Loneliness: A Sourcebook Of Current Theory, Research And Therapy s.137.
- Moustakas, Clark (1961). *Loneliness*, Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Özden, Yüksel (1999). *Eğitimde Dönüşüm Eğitimde Yeni Değerler*, Ankara: Pegem A Yayınları.
- Peplau, L. A. & Perlman, D., (1982). *Perspectives On Loneliness*. İn L. A. Peplau ve D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook Of Current Theory, Researchand Therapy*(s.1-118). New York: Wiley.
- Redhouse, (1979). *Yeni İngilizce-Türkçe Sözlük*, İstanbul: Redhouse Yayınevi.
- Rogers, C. (1994). *Etkileşim Grupları*, Çev. H. Erbil, Ankara: EkinYayınları.
- Sadler, William A & Thomas, B. Johnson (1980). *From Loneliness to Anomia*, İn J. Hartog, J. R. Audy ve Y. A. Cohen (Eds.), *The Anotomy of Loneliness* (34-64), New York: International Universities Pres.

- Sencer, Muzaffer (1989). *Toplumbilimlerde Yöntem*, 3. Baskı, İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Seyidoğlu, Halil (2000). *Bilimsel Araştırma ve Yazma El Kitabı*, İstanbul: Güzem Yay.
- Sullivan, H. S. (1953). *The Interpersonal Theory Of Psychiatry*, New York: W. W. Norton Company Inc.
- Tdk *Türkçe Sözlüğü*, Ankara: Türk Tarih Kurumu Basım Evi.
- Ural, Kemal (2001). *İnançsızlığın Anatomisi*, İstanbul: Şule Yayınları.
- Weiss, R. S., (1973). *Loneliness: The Experience Of Emotion And Social İsolation*, Cambridge: MIT Press.
- Yahyaoğlu, Recai (2011). *Yalnızlık Psikolojisi*, İstanbul: Nesil yayınları.
- Yalom, Irvin (1999). *Varoluşçu Psikoterapi*, Çev. Z. İyidoğan Babayiğit, İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Young, J. E. (1982). *Loneliness, Depression and Cognitive Therapy: Theory and Application*, İn Peplau, L. A., Perlman, D. (Eds.) *Loneliness of Current Theory, Research and Therapy*, New York: Wiley-İnterscience.

2. Makaleler

- Armağan, Ahsen (2014). Yalnızlık ve Kişilerarası İletişim İlişkisi: Öğrenciler Üzerinde Bir Araştırma, *Uluslararası Sosyal Arastirmalar Dergisi*, ISSN: 1307-9581, Cilt. 7, Sayı.30, ss.27-43. (www.sosyalarastirmalar.com).
- Atalay, Hakan, (2010). Yalnızlık Notları, *Psikeart Dergi*, Sayı.11. (www.psikeart.com)
- Aysun, Süreyya (2010). Yalnızlık Üstüne, *Psikeart Dergi*, Sayı.11. (www.psikeart.com)
- Bakioğlu, Ayşen & Korumaz, Mithat (2014). Öğretmenlerin Okulda Yalnızlıklarının Kariyer Evrelerine Göre İncelenmesi, *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, Cilt-Sayı.39, ss. 25-54.
- Batıgün, Ayşegül D. (2008), İntihar Olasılığı ve Cinsiyet: İletişim Becerileri, Yaşamı Sürdürme Nedenleri, Yalnızlık ve Umutsuzluk Açısından Bir İnceleme, *Türk Psikoloji Dergisi*, 23 (62), 65-75.
- Bowman, Claude C. (1955). Loneliness and Social Change, *American Journal of Psychiatry*, 112 (2).

- Buluş, Mustafa (1997). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı.3, ss. 82-90.
- Çeçen, Ayşe Rezan (2008). Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Ve Ana-Baba Tutum Algılarına Göre Yalnızlık Ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6 (3).
- Çelikten, Mustafa; Şanal, M. & Yeni, Y. (2005). Öğretmenlik Mesleği ve Özellikleri, *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt:2, ss.207-237.
- De Jong Gierveld, J.,A (1998). Review Of Loneliness: Concept And Definitions, Determinants And Consequences, *Review in Clinical Geontology*, 8,73-80.
- Demir, Ayhan (1989). UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenilirliği, *Psikoloji Dergisi*, 7 (23).
- Duru, Erdinç (2008). Yalnızlığı Yordamada Sosyal Destek ve Sosyal Bağlılığın Rolü, *Türk Psikoloji Dergisi*, 23 (61).
- Erdem, Ali Rıza (2008)., Küreselleşme Bağlamında Türkiye’de Eğitim Bilimlerinin Bugünü ve Geleceği, *Üniversite ve Toplum*, 8, (4), 1-7.
- Erözkan, Atılğan (2004). Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Yalnızlık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4 (2), ss.155-175.
- Eskin, Mehmet (2001). Ergenlikte Yalnızlık, Başetme Yöntemleri ve Yalnızlığın İntihar Davranışı ile İlişkisi, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, Cilt.4, Sayı.1.
- Genç, Salih Zeki & Eryaman, Mustafa Y. (2007). Değişen Değerler Ve Yeni Eğitim Paradigması, *Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt: 9, Sayı:1, ss.89-102.
- Gierveld, J. De Jong, (1988). A Review Of Loneliness: Concept And Definitions, Determinants And Consequences, *Review in Clinical Geontology*, 8,73-80.
- Gümüş, Aynur E. (2000). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Beden İmgelerinden Doyum Düzeylerinin Sosyal Kaygı Düzeyleri ile İlişkisinin İncelenmesi, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 33,1-2, 2000.
- Hamamcı, Zeynep & Duy, Baki (2005). Duy, Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Sosyal Beceri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ve Fonksiyonel Olmayan

- Tutumları Üzerindeki Etkisi, *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 4 (7), ss.3-20.
- Izgar, Hüseyin (2009). Okul Yöneticilerinde Yalnızlık ve Depresyon Üzerine Bir İnceleme, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9 (1), 231-258.
- İlhan, Tahsin (2012). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık: Cinsiyet Roller ve Bağlanma Stillerinin Yalnızlığı Yordama Güçleri, *Kuram Ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12 (4), ss. 2377-2396.
- Jones, H. Warren (1981). Loneliness and Social Contact, *the Journal of Social Psychology*, 113.
- Kalayci, Nurdan (2008). Yüksek Öğretimde Uygulanan Toplam Kalite Sürecinde Göz Ardı Edilen Unsurlardan “TKY Merkezi” ve “Eğitim Programları.” *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6, (2).
- Karahan, T. Fikret v.d. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ile Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkiler, *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. Sayı.18, ss.27–39.
- Karakoç, Enderhan & Taydaş, Onur (2013). Bir Serbest Zaman Etkinliği Olarak Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanımı ile Yalnızlık Arasındaki İlişki: Cumhuriyet Üniversitesi Örneği, *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergi*, Cilt.7, Sayı.4.
- Karnick, Paula (2011). Yalnızlık Hissi: Teorik Yaklaşımlar, Çev. Selçuk Zengin, Muhammed Kızılgeçit, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, Cilt.11, Sayı.3, ss.217-229.
- Kılavuz, M. Akif (2005). Batı Kültüründe Yaşlanma Dönemi Yalnızlık Duygusunu Azaltma Ve Arkadaş İlişkilerini Geliştirme Açısından Dinî Etkinliklerin Önemi, *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Cilt. 14, Sayı. 2, ss. 25-39.
- Kilinç Hicran & Sevim, Seher A. (2005). Ergenlerde Yalnızlık ve Bilişsel Çarpıtmalar, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, Cilt: 38, Sayı:2, 67-89.
- Killeen, Colin (1998). Loneliness: An Epidemic in Modern Society, *Journal of Advanced Nursing*, Cilt.28, Sayı.4, ss.762–770.
- Link, W. J. (1991). The Effects of Cognitive-Behavioural Group Interventions on Loneliness, *American Journal Of Community Psychology*, 57.

- Mcwhirter, B. T. (1997). Loneliness, Learned Resourcefulness, And Self-Esteem In College Students, *Journal of Counseling ve Development*, 75 (6), 460–470.
- Neto, F. & Barros, J. (2000). Psychosocial Concomitants of Loneliness among Students of Cape Verde and Portugal. *Journal of Psychology*, 134 (5), 245–255.
- Oğuz, Ebru & Kalkan, Melek (2014). Öğretmenlerin İş Yaşamında Algıladıkları Yalnızlık İle Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişki, *İlköğretim Online*, 13 (3), 787-795.
[Online]: <http://ilkogretim-online.org.tr>
- Önder, M. Emin (2010). *Yalnızlık, Psikeart Dergi*, Sayı.11.
(www.psikeart.com).
- Ponzetti, J. J. (1990). Loneliness Among College Students, *Family Relations*, 39, 336–340.
- Qualter, Pamela (2003). *Loneliness in Children and Adolescents: What Do Schools and Teachers Need to Know and How Can They Help?*, *Pastoral Care*,.
- Rokach, Ami & Brock, H. (1997). Loneliness and the Effects of Life Changes, *Journal of Psychology Interdisciplinary and Applied*, 131 (3), 284-299.
- Rokach, Ami (1990). Surviving And Coping With Loneliness, *The Journal Of Psychology*, 124 (1), 39-54.
- Rokach, Ami (2004). Loneliness Then and Now: Reflections on Social and Emotional Alienation in Everyday Life, *Current Psychology*, 23 (1), 24-40.
- Rook, Karen S. (1984). Research on Social Support, Loneliness, and Social Isolation: Toward an Integration. *Review of Personality and Social Psychology*, 5, 239–264.
- Russell, D.; Peplau, L. A. & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42, 290-294.
- Russell D., L. A. Peplau, L. A. & Cutrona, C. E. (1980). The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminant Validity Evidence, *Journal of Personality and Social Psychology*, 39 (3), 472-480, 1980.
- Russell, D. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structures, *Journal of Personality Assessment*, 66 (1), 20-40.

- Subaşı, G. (2007). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayıcı bazı değişkenler. *Eğitim ve Bilim*, 32(144), 3-15.
- Şentürk, Habil & Yakut, Selahattin (2014). Hayatın Anlamı ve Din, *SDÜ İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Sayı.33, ss. 45-60.
- Şişman, Mehmet & Turan, Selahattin (2004). Bazı Örgütsel Değişkenler Açısından Çalışanların İş Doyumu Ve Sosyal Duygusal Yalnızlık Düzeyleri (Meb Şube Müdür Adayları Üzerinde Bir Araştırma), *Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt. 5, Sayı. 1.
- Toker, Ş. O. (1995). Ortadoğu'da Sağlık Hizmetlerine Değişik Bir Yaklaşım; İsrail Örneği, *Toplum ve Hekim*, 9.
- West , A.; Kellner, R. ve Moore-West, M. (1986). The Effect Of Loneliness: A Review Of The Literature. *Comprehensive Psychiatry*, 27 (4), 351–363.
- Yaşar, M. Ruhat (2007). Yalnızlık, *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt.17, Sayı.1, ss.237-260.
- Yılmaz, Ercan & Aslan, Hüseyin (2013). Öğretmenlerin iş yerindeki yalnızlıkları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 3(3), ss. 59-69. www.pegegog.net
- Yüksel, Müge Yukay; Özcan, Zafer & Kahraman, Ahmet (2013). Orta yaş öğretmenlerin yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi, *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, ISSN: 2146-9199. Cilt.2, Sayı.4, Makale No: 30.

3. Tezler

- Bilgen, Suzan (1989). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve bazı değişkenlerin uyum düzeylerine etkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara: Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Buluş, Mustafa (1996). *Ergen öğrencilerde denetim odağı ve yalnızlık düzeyi ilişkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir:Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çağır, Gülden (2010). *Lise ve üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanım düzeyleri ile algılanan esenlik halleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir:Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Demir, Ayhan (1990). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini etkileyen bazı etmenler*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Demir, Necati (2004). *Ernst cassier’de insanın anlamı*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Demirbaş, Birol (2014). *İş yerinde yalnızlığın işten ayrılma niyetine etkisinin belirlenmesine yönelik bir uygulama*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bilecik: Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Elma, Cevat (2003). *İlköğretim okulu öğretmenlerinin işe yabancılaşması (Ankara ili örneği)*, Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Erim, Banu (2001). *Yetiştirme yurtlarında yaşayan ergenlerin, benlik saygısı, depresyon ve yalnızlık düzeyleri ile sosyal destek sistemleri açısından karşılaştırılması*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Haliloğlu, Sümeyye, (2008). Ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerin yalnızlık düzeyleri, bağlanma biçimleri ve işlevsel olmayan tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Malatya ili örneği), Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Malatya: İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hoşgörür, Vural (1997). *Eğitim işgörenlerinin örgütsel tutumları (Samsun ili merkez ortaöğretim okulları örneği)*, Doktora Tezi, Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- İmamoğlu, Seval (2008). *Genç yetişkinlikte kişilerarası ilişkilerin cinsiyet, cinsiyet rolleri ve yalnızlık algısı açısından incelenmesi*, Doktora Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kaplan, Mahmut Süleyman (2011). *Öğretmenlerin iş yerinde yalnızlık duygularının okullardaki örgütsel güven düzeyi ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Karaduman, Mustafa (2013). *İş yaşamında yalnızlık algısının örgütsel vatandaşlık davranışı ile ilişkisi ve öğretmenler üzerinde bir*

- uygulama*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karakurt, Abdurrahim (2012). *Öğretmenlerin iş yerinde yalnızlık düzeyinin örgütsel destek ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya: Necmeddin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kılıç, Şenay Duygu (2014). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kizilgeçit, Muhammed (2011). *Yalnızlık umutsuzluk ve dindarlık ilişkisi*, Doktora Tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Koçak, Recep (2003). *Duygusal ifade eğitimi programının üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerine etkisi*, Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kösterelioğlu, Meltem Akın (2011). *İlköğretim okulu öğretmenlerinin iş yaşam kalitesi ile işe yabancılaşması arasındaki ilişki*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özdemir, Nurgül (2011). *Düzenli fiziksel aktivitenin ilköğretim öğrencilerinin okula yabancılaşma ve yalnızlık düzeyleri üzerine etkileri*, Doktora Tezi, İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Öztürk, Meral (1997). *10-13 yaşları arasındaki çocuklardaki umutsuzluk ve yalnızlığın bazı değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sarıçam, Hakan (2011). *Üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Saylan, Aydan (1997). *Varoluşsal bir soru(n) olarak yalnızlık*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Selçukoğlu, Zeliha (2001). *Araştırma görevlilerinde tükenmişlik düzeyi ile yalnızlık düzeyi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin bazı*

değişkenler açısından incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yaparel, Recep (1984). *Sosyal ilişkilerdeki başarı ve başarısızlık nedenlerinin algılanması ile yalnızlık arasındaki bağlantı*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yılmaz, Mehtap Güler (2012), *Ortaöğretim öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile utangaçlık düzeyleri arasındaki ilişki (İstanbul ili tuzla ilçesi örneği)*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Uyanık, Sema (2007). *Üstün yetenekli çocuklarda mükemmeliyetçilik, yalnızlık ve kendine saygı düzeyinin sınav kaygısı üzerindeki etkileri*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

4. İnternet Kaynakları

1739 Sayılı Milli Eğitim Temel Kanununun 43. Maddesi.

Erişim: mevzuat.meb.gov.tr/html/temkanun_0/temelkanun_0.html.2015.

Booth, R., *Loneliness As A Component Of Psychiatric Disorders*. Medscape Psychiatry and Mental Health eJournal, 5(2), 2000. <http://www.medscape.com/viewarticle/430545>. web (10 Ekim 2013.)

Erol, Mehmet Ali, *Kendine Yabancılaşma*,

Erişim: http://www.tavsiyeediyorum.com/makale_585.htm (17/01/2014)

<http://www.beyaznokta.org.tr> (Mart 2006)

Şener, Yılmaz (2018).

<https://yilmazsenerr.tumblr.com/post/77725830698/yaln%C4%B1z1%C4%B1k-kimsesizlik-de%C4%9Fildir-insan%C4%B1n>

5. EKLER

Ek - 5.1. Kişisel Bilgiler

1- Cinsiyetiniz: Kadın ()	Erkek ()			
2- Yaşınız: 20-29 ()	30-39 ()	40-49 ()	50-59 ()	60 + ()
3- Kıdeminiz: 1- 5 Yıl ()	6-10 Yıl ()	11-15 Yıl ()	16-20 Yıl ()	21 + ()
4- Medeni Durumunuz: Evli ()	Bekâr ()			
5- Çocuk Sahibi Olma Durumunuz: Yok ()	1 ()	2 ()	3 ()	4+ ()
6-Okul Ortamından Memnuniyet Durumunuz:				
Çok Memnunum ()	Memnun Değilim ()	Orta Düzeyde Memnunum ()		
Memnunum ()	Hiç Memnun Değilim ()			
7- Televizyon/İnternet/ Cep Telefonu Vb. İletişim-Haberleşme Araçlarıyla Meşguliyet:				
Günde Yaklaşık Olarak: 1 Saat ()	2 Saat ()	3 Saat ()	4 Saat ()	5 + ()
8- Kişisel Gelişim Etkinliklerine (Kurs, Kitap Okuma, Spor Vb) Zaman Ayırma Durumu:				
Günde Yaklaşık Olarak: 1 Saat ()	2 Saat ()	3 Saat ()	4 Saat ()	5 + ()
9- Kişisel (Öznel / Subjektif) Dindarlık Algımız:				
Çok Dindarım ()	Dindar Değilim ()	Orta Düzeyde Dindarım ()		
Dindarım ()	Hiç Dindar Değilim ()			

Ek - 5.2. UCLA Yalnızlık Ölçeği

	Hiç yaşamam	Nadiren Yaşarım	Bazen yaşarım	sık sık yaşarım
1. Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum	(4)	(3)	(2)	(1)
2. Arkadaşım yok.	(1)	(2)	(3)	(4)
3. Başvuracağım kimse yok.	(1)	(2)	(3)	(4)
4. Kendimi tek başıyım gibi hissetmiyorum.	(4)	(3)	(2)	(1)
5. Kendimi bir arkadaşgurubunun bir parçası olarak hissediyorum.	(4)	(3)	(2)	(1)
6. Çevremdeki insanlarla birçok ortak yönüm var.	(4)	(3)	(2)	(1)
7. Artık hiç kimseyle samimi değilim.	(1)	(2)	(3)	(4)
8. İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılmıyor	(1)	(2)	(3)	(4)
9. Dışa dönük bir insanım.	(4)	(3)	(2)	(1)
10. Kendimi yakın hissettiğim insanlar var.	(4)	(3)	(2)	(1)
11. Kendimi grup dışına itilmiş hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
12. Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.	(1)	(2)	(3)	(4)
13. Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor.	(1)	(2)	(3)	(4)
14. Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
15. İstedğim zaman arkadaş bulabilirim.	(4)	(3)	(2)	(1)
16. Beni gerçekten anlayan insanlar var.	(4)	(3)	(2)	(1)
17. Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.	(1)	(2)	(3)	(4)
18. Çevremde insanlar var ama benimle değiller.	(1)	(2)	(3)	(4)
19. Konuşabileceğim insanlar var.	(4)	(3)	(2)	(1)
20. Derdimi anlatabileceğim insanlar var.	(4)	(3)	(2)	(1)

Ek - 5.3. Tablolar Dizini

Tablo 1.Farklı Büyüklükteki Evrenler İçin % 96 Güven Düzeyine Göre Örneklem Büyüklüğü

Tablo 2.UCLA Yalnızlık Ölçeğine İlişkin Güvenilirlik Analiz Sonuçları

Tablo 3.Normal Dağılım Tablosu

Tablo 4.Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Frekans ve Yüzdeler Dağılımları

Tablo 5.Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Frekans ve Yüzdeler Dağılımları 102

Tablo 6.Katılımcıların Mesleki Kıdem Değişkenine Göre Frekans ve Yüzdeler Dağılımları

Tablo 7.Katılımcıların Medeni Durum Değişkenine Göre Frekans ve Yüzdeler Dağılımları

Tablo 8.Katılımcıların Çocuk Sahibi Olma Durumu Değişkenine Göre Frekans ve Yüzdeler Dağılımları

Tablo 9.Katılımcıların Okul Ortamından Memnuniyet Durumu Değişkenine Göre Frekans ve Yüzdeler Dağılımları

Tablo 10.Katılımcıların Televizyon / İnternet / Cep Telefonu vb. İletişim-Haberleşme Araçlarıyla Günlük Meşguliyet Durumu Değişkenine Göre Frekans ve Yüzdeler Dağılımları

Tablo 11.Katılımcıların Kişisel Gelişim Etkinliklerine (Kurs, Kitap Okuma, Spor vb.) Günlük Zaman Ayırma Durumu Değişkenine Göre Frekans ve Yüzdeler Dağılımları

Tablo 12.Katılımcıların Kişisel Dindarlık Algısı Değişkenine Göre Frekans ve Yüzdeler Dağılımları

Tablo 13.Katılımcıların Yalnızlık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Tablo 14.Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Yalnızlık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Tablo 15.Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Yalnızlık Puanlarının Karşılaştırılması

Tablo 16.Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Yalnızlık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Tablo 17.Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Yalnızlık Puanlarının Karşılaştırılması

- Tablo 18.Katılımcıların Kıdem Değişkenine Göre Yalnızlık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler
- Tablo 19.Katılımcıların Kıdem Değişkenine Göre Yalnızlık Puanlarının Karşılaştırılması
- Tablo 20.Katılımcıların Medeni Durum Değişkenine Göre Yalnızlık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler
- Tablo 21.Katılımcıların Medeni Durum Değişkenine Göre Yalnızlık Puanlarının Karşılaştırılması
- Tablo 22.Katılımcıların Çocuk Sahibi Olma Değişkenine Göre Yalnızlık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler
- Tablo 23.Katılımcıların Çocuk Sahibi Olma Değişkenine Göre Yalnızlık Puanlarının Karşılaştırılması
- Tablo 24.Katılımcıların Görev Yapılan Okul Ortamından Memnuniyet Durumu Değişkenine Göre Yalnızlık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler
- Tablo 25.Katılımcıların Görev Yapılan Okul Ortamından Memnuniyet Durumu Değişkenine Göre Yalnızlık Puanlarının Karşılaştırılması
- Tablo 26.Katılımcıların Televizyon / İnternet / Cep Telefonu vb. İletişim Araçlarıyla Günlük Meşguliyet Değişkenine Göre Yalnızlık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler
- Tablo 27.Katılımcıların Televizyon / İnternet / Cep Telefonu vb. İletişim Araçlarıyla Günlük Meşguliyet Değişkenine Göre Yalnızlık Puanlarının Karşılaştırılması
- Tablo 28.Katılımcıların Kişisel Gelişim Etkinliklerine (Kurs, Kitap Okuma, Spor vb.) Günlük Zaman Ayırma Durumu Değişkenine Göre Yalnızlık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler
- Tablo 29.Katılımcıların Kişisel Gelişim Etkinliklerine (Kurs, Kitap Okuma, Spor vb.) Günlük Zaman Ayırma Durumu Değişkenine Göre Yalnızlık Puanlarının Karşılaştırılması
- Tablo 30.Katılımcıların Kişisel Dindarlık Algısı Değişkenine Göre Yalnızlık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler
- Tablo 31.Katılımcıların Kişisel Dindarlık Algısı Durumu Değişkenine Göre Yalnızlık Puanlarının Karşılaştırılması

Ek - 5.4. Kısaltmalar Dizini

age	:Adı geçen eser
agm	:Adı geçen makale
Akt.	:Aktaran
Ark	:Arkadaşları
Bkz., bkz.:	Bakınız
C.	:Cilt
Çev.	:Çeviren
Der.	:Derleyen
Ed.	:Editör
MEB	:Milli Eğitim Bakanlığı
n	:Toplam
P	:Anlamlılık
r	:Korelasyon katsayısı
Ss	:Standart Sapma
s.	:Sayfa
S.	:Sayı
TDK	:Türk Dil Kurumu
Terc.	:Tercüme eden
UCLA	:University of California Los AngelesLoneliness Scale
vb.	:ve benzeri
vd	:ve devamı
vs.	:vesaire
Yay.	:Yayınları, Yayınevi
\bar{x}	:Aritmetik Ortalama
%	:Yüzde



978-605-7695-06-2

