



Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi

The Journal of International Social Research

Cilt: 7 Sayı: 30 Volume: 7 Issue: 30

www.sosyalarastirmalar.com Issn: 1307-9581

YALNIZLIK VE KİŞİLERARASI İLETİŞİM İLİŞKİSİ: ÖĞRENCİLER ÜZERİNDE BİR ARAŞTIRMA

LONELINESS AND INTERPERSONAL COMMUNICATION ABILITY RELATIONSHIP: A RESEARCH ON UNIVERSITY STUDENTS

Ahsen ARMAĞAN*

Öz

Bu çalışmanın temel amacı; üniversitede öğrenim gören genç kuşağın yalnızlık düzeylerinin belirlenmesi, demografik değişkenler temelinde, yalnızlık düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığının saptanmasıdır. Ayrıca, öğrencilerin iletişim beceri düzeylerinin belirlenip, yalnızlıkla, iletişim beceri düzeyleri arasında, ilişkinin olup olmadığının ortaya çıkarılmasıdır.

Araştırmanın amacı dikkate alınarak teorik kısımda, yalnızlık olgusu ve kişilerarası iletişim becerileri, farklı bakış açılarından irdelenmiş ve araştırmaya özgün nitelik kazandıracak olan, iletişim becerileri ve yalnızlık ilişkisi üzerinde durulmuştur. Çalışmanın ikinci bölümünde, bir alan araştırmasına yer verilmiştir. Araştırma betimsel ve çıkarımsal özellik taşımaktadır.

Konunun özelliği dikkate alınarak araştırma farklı sosyo-kültürel çevreden gelen ve farklı yerlerde barınan, iletişim alanında örgün öğrenim gören öğrenciler üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Elde edilen veriler istatistiksel olarak analiz edilmiştir. Analizde; frekans dağılımı, yüzdeler dağılımı, Non-Parametrik korelasyon, faktör analizi, güvenilirlik testi; alt kategoriler için ise N-Par Mann Whitney testi ve N-Par Kruskal Wallis-H testi kullanılmış, veriler yorumlanarak değerlendirilmiştir.

İstatistiksel analiz sonuçları aşağıda belirtilmektedir:

- Erkek öğrenciler kızlardan daha fazla yalnızlık yaşamaktadırlar.
- 17-20 yaş grubundaki öğrenciler, diğer yaş gruplarına göre daha fazla yalnızlık yaşamaktadırlar.
- Demokratik ailede yetişen ve okul başarısı yüksek olan öğrenciler yalnızlık yaşamamaktadır.
- Demokratik ailede yetişen ve okul başarısı yüksek olan kız öğrencilerin, iletişim becerilerinin de yüksek olduğu gözlemlenmiştir.
- Öğrencilerde iletişim becerisi arttıkça yalnızlık düzeylerinin düştüğü belirlenmiştir ve iki değişken arasında korelatif ilişki saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Yalnızlık, Yalnızlık Boyutları, Kişilerarası İletişim, İletişim Becerileri, Yalnızlık İletişim İlişkisi.

Abstract

Loneliness is having no ability to get out of the cocoon knitted itself , as a result of detaching the belongings to the other world, with the retirement of consciousness and senses of human into oneself. Interaction and communication can be qualified that being integrated with the other consciousness and senses and to put the meaning to its own existency.

So that, the main aim of this study, to identify the loneliness level of university youth, to determine whether this level changed or not on the basis of demographic variables, also with determining the communication ability level to reveal whether the loneliness and this level is related to each other or not.

Taking the aim of the research into consideration, the term of loneliness and interpersonal communication was theoretically explicated from different points of view and the relationship between communication ability and loneliness which will give the original character to the research

* Doç. Dr., Uşak Üniversitesi.

was emphasized in the 2nd part of the study, an area study based on theoretical informations was placed. The research has descriptive and resulting quality.

The acquired data were analyzed, statistically. In the analysis, frequency and percentage distribution, non-parametric correlation, factor analysis and reliability test were carried out for sub-categories, N-Par Kruskall Wallis H and N-Par Mann Whitney tests were applied and evaluated by interpretation of the data. The results of statistical analysis are listed below:

- Male students suffer from loneliness more than females.
- 17-20 year old students suffer from loneliness more than the other groups of age.
- The students having the perception of democratic management and great success in school life, don't suffer from loneliness.
- Again the female students grown up in a family having democratic management and having a great success in school life are more successful on communication ability than the others.
- It was determined that the greater success in communication ability brings the lower loneliness level and there is a correlative relationship between these 2 facts.

Keywords: Loneliness, Dimension of Loneliness, Interpersonal Communication, Communication Abilities, Loneliness and Communication Relationship.

Giriş

Evsresel bir olgu olan yalnızlık insanlığın gelişim aşamasından günümüze kadarki süreçte değişen sosyo-kültürel yapı ve dinamiklerin etkisi ile, daha yoğun yaşanan ve travmatik boyutlara ulaşması nedeniyle, uzmanların daha fazla üzerinde durduğu bir konu haline gelmiştir. İnterdisipliner bir yaklaşımı öngören yalnızlık olgusu, sadece bilimsel alanda değil, felsefe ve diğer sanat yapıtlarının da temalarını oluşturan ve anlam yüklü mesajlarla önemini ortaya koyan bir olgudur.

Yalnızlık insan bilincinin ve duygularının kendi üstüne kapanarak, dış dünya ile aidiyet bağlarını koparması sonucunda, kendi ördüğü kozanın dışına çıkamamasıdır. Etkileşim ve iletişim ise, kozanın duvarlarının aşarak, diğer bilinç ve duygularla bütünleşip, insan varlığına anlam katmasıdır.

Yalnızlık bireysel ve dış çevresel etkenlerin karşılıklı etkileşimi sonucunda ortaya çıkan ve insanlara acı veren, onları düş kırıklığına uğratarak, umutlarını yok eden, bilişsel ve duysal zorlanma halidir. Örneğin; bireysel olarak, öz algı, öz farkındalık, özgüven eksiklikleri ya da çevresel olarak; bireyin yakınlarının kayıpları, boşanma, göç, sosyal baskı, belirsizlik, kaos gibi risk faktörlerinin etkileri, sosyal etkileşim ve iletişim yoksunluğu gibi daha sayılabilecek pek çok etmen karşılıklı olarak birbirlerini tetikleyerek bireyin yabancılaşmasına ya da yalnızlığa sürüklenmesine neden olmaktadır.

Diğer yandan etkileşim ve iletişim ise bireyi sosyalleştirerek yaşama bağlayan ve bireyi inşa eden bir olgudur. Bu bağlamda bakıldığında, yalnızlık bireyin kendisine mahkumiyeti iken etkileşim ve iletişim onu, mahkumiyetten kurtaran ve bireyi var eden ve zenginleştiren temel etkinliktir.

Yalnızlık tanımlanması oldukça güç bir olgudur. Bir yandan onun öznel nitelikli olması, diğer yandan yalnızlığı doğuran etkenlerin çok çeşitli ve çok boyutlu olması tanımlanmasını güç hale getirmektedir. Bununla birlikte yalnızlık olgusuna farklı kuramsal perspektiften yaklaşanlar yalnızlığa farklı tanımlar getirmekte ve anlamlar yüklemektedir. Örneğin; psikodinamik perspektiften yaklaşanlar (Gençtan, 1998: 98) yalnızlığın köklerini; bebek-anne bağımlılık duygusunun yoksun olduğuna dayandırarak bu duygunun yetişkinlik dönemine taşınan ego-savunma işlevini yerine getirdiğinden söz ederken; bilişselci yaklaşımı benimseyenler; yalnızlığı, bireyin, algı, tutum, içsel ilişkisel ve iletişimsel süreçleri üzerinde odaklanmakta ve bireyin farklı bir öz farkındalık biçimi oluşturarak aidiyet duygusunu kaybettiğinden (Serfat, 1980: 305) dem vurmaktadır. Buna karşın existansiyelist perspektiften

yaklaşanlar ise yalnızlığı olumlayarak, bireyin tüm yaşamının yalnızlık olduğunu (Young, 1990: 271) iddia etmektedir.

Bireyin bilişsel, davranışsal ve duygusal özelliklerinin tümünü kapsayan yalnızlık, tıpkı parmak izleri gibi, kişiye özeldir ve bireyin herhangi bir yaşamsal zaman sürecindeki bir anını kuşatabildiği gibi, kronikleşip sürekli hale gelebilen ve bireyi farklı sonuçlara (kurtulmaya çalışmaktan – intihara kadar geniş bir skala sunan) sürükleyen bir örüntü sunabilmektedir. Oysa kişilerarası iletişim, sosyal bir varlık olan bireyin yaşamının her alanında, içinde bulunduğu koşullara uyum sağlamasında, yaşamı diğerleriyle paylaşıp ortaklık yaratmada, aidiyet bağlarını kurup yaşama anlam katmada, yaşamını ve toplumu yeniden üretmede gerekli ve zorunlu bir etkinlik olmanın ötesinde, aynı zamanda bireyi yalnızlıktan kurtaran temel bir etkinlik olarak görülmektedir.

Belirtilen özellikler dikkate alındığında bu çalışmada; yalnızlık ve iletişim ilişkisi üzerinde durulmaktadır.

1- Yalnızlığa Kuramsal ve Kavramsal Yaklaşım

Karmaşık nitelik taşıyan yalnızlığın epistemolojik olarak tek bir tanımını vermek güçtür. Farklı kuramsal bakış açılarına göre yalnızlık tanımları farklılık taşımaktadır.

Yalnızlık olgusuna **psikodinamik kuramsal perspektiften yaklaşanlar**, olgunun köklerini Freud'un psikoanalitik yaklaşımlarına dayandırmakta ve ondan hareketle, yalnızlığı; yaşam içgüdüsünün bireyin kendi "ben"inin içine sıkışıp kalmasından söz etmektedirler. Kendi egosuna çekilen birey kendisini dış çevreden yalıtmakta ve kendini merkeze taşıyarak ideal bir içsel durum yaratmaktadır (Gençtan, 1998: 98). İdeal içsel durum yaratmaya duyulan aşırı istenç, yalnızlık olarak tezahür etmektedir.

Kökleri bebeklik dönemine kadar uzanan yalnızlığın, anneye bağlanma yoksunluğu nedeniyle, bebeklikte hissedilen duygusal boşluğun yetişkinliğe taşınarak, narsistik eğilimle egoyu, korumaya almak amacını taşıdığı belirtilmektedir.

Diğer yandan yalnızlığa **Existansiyelist (varoluşçu) perspektiften yaklaşanlar**, yalnızlığı insanın ontolojik gerçekliği olarak kabul etmekte ve yalnızlığı bir yaşam biçimi olarak olumlamaktadırlar. İnsanın yaşamının özünün yalnızlık olduğu savunularak, hayatı yaşamının, sadece bireyin gerçekleştirmesi gereken bir özellik olduğu, bu durumun ne başkasına aktarılabilirliği ne de başkasına vekalet verilmesinin mümkün olmadığı gibi, başkalarının da vekaletinin üstlenilemeyeceği ve bu duygunun sadece bireysel olabileceği ve bireyin istenciyle (Gündoğan, 2012) yaşanabileceği üzerinde durulmaktadır. Günümüzde çoğu Hint, Uzakdoğu felsefeleri, Budizm, İlahi dinler ve mistik bakış açıları, yalnızlığı bir yaşam biçimi olarak idealleştirmekte ve aslolan, hayatın temelini, acı çekebilmek için yalnız olmak durumuna bağlamaktadırlar (Gasset, 1995: 60).

Existansiyelist bakış açısında; bireyin kendini özgür, yaratıcı ve mutlu hissetmesi, diğerlerinden kendini yalıtarak, kendi yalnızlığında kendisi ile yüzleşmesi ile mümkün hale gelebilmektedir (Yalom, 1999: 77).

Bir diğer kuramsal bakış açısı da **bilişsel yaklaşımdır**. Bilişsel yaklaşım, yalnızlığın bilişsel ve ilişkisel süreçleri üzerinde odaklanmaktadır. Yalnızlığı, bireyin sahip olduğu mevcut ilişkiler örüntüsü ile, gerçekleştirmeyi arzu ettiği ilişkiler örüntüsü arasındaki farklılık olarak algılamakta, bu farkın arası ne kadar açıksa, çekilen yalnızlık katsayısının da o oranda fazla yaşanacağı ifade edilmektedir (Sermat, 1980). Bu durum aynı zamanda Festinger'in (1957), bilişsel çelişki kuramının da özünü oluşturmaktadır. Bireyin bu çelişkili durumdan kurtulabilmesi; kendi içsel sürecindeki çelişen bilgilerin önemini azaltmak ya da içsel süreçteki uyuşan bilgilerin önemini güçlendirerek mümkün hale gelebilmektedir (Kağıtçıbaşı, 2006: 158). Belirtildiği gibi bilişsel süreç yaklaşımında, bireyin duygu ve davranışları veri kabul edilmekle birlikte, yalnızlık, bireyin algıları, tutumları ve içsel yaşantı süreçleri çerçevesinde irdelenmekte

ayrıca bireyin sosyal yaşamdaki ilişkiler örüntüsünde geçerli olan kendi standartları ve normları yalnızlığı nasıl yaşayacağını belirlemektedir.

Belirtilen kuramsal yaklaşımlar dikkate alınarak yalnızlık konusunda birkaç tanım verilmesi gerekirse;

Yalnızlık Sadler ve Johnson'a (1980: 59) göre, bireyin içsel dünyasındaki ilişki gerçeğinin bozulmasına bağlı olarak, farklı bir öz farkındalık biçimi oluşturarak, toptan ya da çoğu zaman akut bir duyguyu geliştiren bir yaşantı hali olarak görülmektedir. Yalnızlık öznedir. Ayırt edici bir benlik algısı gelişimi ve bireysel bir yaşantı halidir (Duy, 2003: 15).

Young ise yalnızlığa, etkileşimsel ve iletişimsel perspektiften yaklaşarak; yalnızlığı bireylerarası etkileşim ve iletişimin algılanan yoksunluğuna bağlı olarak yaşanan psikolojik zorlanma hali olarak (1990: 207), tanımlamaktadır.

Peplau (1985: 270), yalnızlığı, bireyin sosyal ilişkiler yoksunluğuna bağlı olarak geliştirdiği öznel tepki durumu olarak tanımlamaktadır.

Yalnızlığa daha kapsamlı yaklaşan Duy (2003: 12), dışsal farkındalığı ön planda tutan bireyin, diğerleri tarafından anlaşılmasını yabancılaştığı, ya da red edildiği, sosyal bütünleşme duygusunu arzu ettiği biçimde gerçekleştirilememenin bireye yüklediği, acı ve duygusal zorlanma hali olarak tanımlamaktadır. Yalnızlık yaşayan bireyin, kişilerarası ilişki ve iletişim sürecindeki başarısızlığı; hem kişilik, hem de durumsal faktörlerin karşılıklı etkileşiminin sonucu olarak gören Duy, bireyin mevcut durumu değiştiremez olarak algılamasına bağlı olarak yalnızlığı yaşayıp, edilgenleşip, umutsuzluğa düşerek kısır döngüye sürüklendiğini bu duruma bağlı olarak benlik değerlerinde (öz saygı, özgüven, öz farkındalık) azaldığını da ilave etmektedir.

Literatürler yalnızlık (loneliness), yalnız olma (alone) ve toplumsal dışlanma (isolation), kavramların günlük dilde birbirleri yerine kullanılmakla birlikte birbirlerinden çok farklı olduğunu ileri sürmektedirler (Bilgin, 1995: 128).

Tek başına kalabilme (alone) düşüncesi özellikle, üzerimize sel gibi gelen yorucu kalabalıkla, sorunlarla, kargaşa ve yorgunlukla başa çıkabilmek, ya da bir şeyler yaratıp üretmek ve kendimizi yeniden inşaa edebilmek için, kendi kapılarımızı isteyerek kapattığımız bir durumdur. Sosyal izolasyon ise; bireyin sosyal etkileşim ağının bilinçli olarak minimal seviyeye getirilmesi geçici olarak toplumdan soyutlanarak kendi fildişi kulesine kapanmasıdır. Uzun süreli toplumsal izolasyon bireylerde, konsantrasyon ve dikkat bozukluğu yaratmakta, karmaşık ve tuhaf halüsinasyonlara neden olduğu için birey eninde sonunda, toplumsal ilişkilere geri dönmektedir.

Oysa yalnızlık, sadece bireyin diğer bireylerle etkileşim ve iletişime girememesi durumu olarak algılanmamalıdır. Birey yalnız olma halinde yalnızlığı yaşayabileceği gibi, diğer bireylerle çevrelendiğinde, kalabalık haldeyken de yalnızlığı yaşayabilir. Yalnızlık bireyin diğer bireylere aidiyet duyamaması, öznel bağlarını diğerlerinden koparması, yabancılığı ve diğerleri ile arasına geçirmezlik zırhı koymasındır.

Yalnızlık, bilişsel, duygusal ve davranışsal öğeleri içeren, farklı boyutlarda tezahür eden bir durumdur. Peplau (1985) yalnızlığın boyutlarını, "geçici" (kısır süreli düşük yoğunluklu), "durumsal" (dış çevresel koşulların sebep olduğu); "kronik" (yoğun yaşanan ve tedavi gerektiren) olmak üzere üç başlık altında toplamıştır. Sadler ve Johnson (1993: 54) yalnızlığın; "kozmetik" (bireyin doğa ve evrenle ilişkisi), "kültürel" (sosyo-kültürel değer ve normlara yabancılığı), "kişilerarası" (kişilerden kopuş, ayrılma), "sosyal" (çevredeki kişilere), olmak üzere dörtlü sınıflamaya (Duy, 2003: 20) tabi tutmuştur. Yapıcı (2011: 183), yukardaki yalnızlık boyutlarını kabul etmekle birlikte "Gizil" (iç dünyada yoğun yaşanan ve dışa aksettirilmeyen) ve "duygusal" (iç ve dış dünyadaki dengesizlik) yalnızlık boyutunu da ilave etmektedir.

Yalnızlık konusunda yapılan çalışmalar yalnızlığa öznel ve nesnel açıdan yaklaşırsa da (Yılmaz, 2008; Duy, 2003; İmamoğlu, 2008; Eskin, 2000) yalnızlık iç ve dış çevrenin karşılıklı etkileşimine bağlı olarak gelişmektedir. Birisi diğerini uyaran faktörlerdir. Örneğin dışsal (nesnel) etkenler arasında; sosyal destek yoksunluğu, iletişimsel geçirmezlik, risk faktörleri, göçler, kayıplar, sosyal beceri yoksunluğu, sorunlarla baş edememe, edilgenlik, yadsıma, ağır sorunlar yalnızlığı tetiklediği gibi, içsel (öznel) nedenler arasında, benlik yapı karmaşası (özsaygı, özgüven, öz farkındalık), yetersizlikler, gelişimsel engeller, huzursuzluk, mutsuzluk, anksiyete, güvensizlik, dikkat eksikliği, dağılımlık, diğerlerini suçlama, anlaşılama duygusu ve korkusu da yalnızlık durumunu tetikleyebilmektedir.

Yalnızlığı alt etmede bireyin kendi becerileri, sosyal destek ya da uzman yardımı katkı sağlamakla birlikte birey, sağlıklı olan (madde kullanımı, suç işleme, yıkıcı taktikler, intihar gibi) yöntemlere de başvurabilmektedir.

2- Kişilerarası İletişim

Sosyal bir varlık olan insanın olmazsa olmaz eylemi olan iletişim; bir bilginin, bir oluşumun, sembol, simge, göstergeler ve davranışlar yoluyla aktarılıp anlamlandırılması sürecidir. Kişilerarası iletişim ise; iletişim sürecinde yer alan bireylerin karşılıklı olarak anlam yaratıp, bu anlamları paylaşabilmek için etkileşim ve ilişkiye geçip (Orbe, 2005: 27), birbirlerine bilgileri aktarabilmeleridir.

Bireyleri iletişime yönelten sayısız sebepler vardır. Örneğin; Mc Adams (1989), insanların birbirleri ile etkileşim içerisinde olmalarını gerektiren eğilimleri, duygusallık, aktivite, dürtüsellik ve sosyallik olarak belirli başlıklar altında toplamıştır (Gürüz ve Temel, 2011: 54). Bireyler başlangıçta, temel gereksinmelerini karşılamak için iletişime geçse de daha sonra ihtiyaçlar hiyerarşisi (İmamoğlu, 2008: 1) doğrultusunda, şevkat, güvenlik, doyum ve kendini gerçekleştirme, sosyal bir varlık haline gelebilme ve kimlik kazanıp özerkleşme ihtiyacını karşılamak için iletişim kurmaya devam etmektedirler.

Kişilerarası iletişimin temelinde; süreklilik, değişim, iletişim dizgeleri arasında akışkanlık, ard zamanlı olarak anlamlandırma ve devingenlik süreci yaşanmaktadır. Aynı zamanda iletişim sürecini etkileyebilecek olan, bireyin bilişsel, duygusal ve davranışsal özellikleri, kişiliği, inançları, değerleri, edintileri ve diğer kültürel kodlar gibi bağlamsal etmenlerde iletişim sürecindeki akışkanlığa boyut kazandırmakta ve (Çubukçu, 2006: 75), yaşamı zenginleştiren ya da fakirleştiren etmenler olarak belirlemektedir.

Toplumsal bir harç olan iletişim, bireylerin bir araya gelmesinde katkı yaşattığı gibi, insan etkileşiminde devamlılık sağlayarak her türlü birikimleri sonraki kuşaklara aktaran, değişim ve gelişimi yaratan, itici bir güç olarak ifade edilebilir.

Bireyler yaşamları boyunca etkileşmek ve iletişim kurmak zorundadırlar. İletişim yoluyla düşünsel güçlerini ve duygularını açığa çıkararak kendilerini tanıtılabilmekte, muhataplarının ihtiyaç, beklenti ve amaçlarının ne olduğunu anlayabilmekte, sonuçta da ya birbirlerini mutlu edip doyuma ulaşmakta ya da iletişim yeteneklerinin yoksunluğuna bağlı olarak mutsuz, doyumsuz olup içsel çatışmaya sürüklenip yabancılaşma ve yalnızlaşmaya itilmektedir. Farklı bir ifade ile, kurduğumuz iletişim yoluyla başkalarının bizi nasıl algıladıklarına bağlı olarak, kendimiz hakkında bilgi edinir, alacağımız olumlu ya da olumsuz geri bildirim ve tepkilere göre kendi benliğimize ilişkin öz imgemizi, öz saygımızı, özgüvenimizi oluştururuz (Özşaker, 2013: 4).

Bateson ekolü mensupları, kişilerarası iletişimde mesajların bir benlik doğrulaması içerdiğine (Watzlawick, 1972) işaret etmekte ve kişilerarası iletişimin belirli koşullarda tedavi edici yanı olduğu ifade edilerek, diğerlerinden elde edilecek onaylanmanın, bireyin benliğinden geçerek bir tür iç desteğe dönüştüğü üzerinde durmaktadır. Böylece dış görünüşümüz hakkındaki düşüncemiz, duygu ve davranışlarımız, diğerlerinin yargılarına göre belirlenmekte, düşüncelerimiz ve duygularımız onaylanarak benliğimiz destek kazanmaktadır.

İletişim kurabilmek karmaşık bir süreçtir. Bu süreci yönetmek bireylerin iletişim kurma becerisine sahip olmasıyla mümkün hale gelebilmektedir. Doğru zamanda, doğru yerde, doğru kişiyle etkileşime geçme becerisini kazanmayı gerektirir.

İletişim öncelikli olarak "ben" imle (iç iletişimle) başlar. Kendimizi kişiliğimizi, güçlü ve zayıf yönlerimizi, sosyal uyaranlara verilecek tepkinin nasıl olacağını, amaç, öngörü, duygularımızın nasıl olduğunun ayırdına varmayı kısaca, kendimizi tanımakla başlar ve ilişkilerde tutarlı, güvenli ve başarılı olmakla devam eder.

Jürgen Habermas sağlıklı iletişim kurabilme ilkelerini (1997: 200-250), "her birey biriciktir, tüm insanlar saygıya değerdir, her birey karar verme gücüne ve hakkına sahiptir, iletişime başlamada herkes eşit koşullardadır, ilişkilerde gönüllülük esastır, özel yaşama saygı duyulmalıdır" olarak belirlemektedir.

Etkili iletişim kurma becerilerini Çetinkaya (2011: 367) ise; sözel ve sözel olmayan mesajlara duyarlı olma, etkili dinleme, empati geliştirme, sözel olmayan iletilerin kodlarını çözebilme, önyargılı olmama, muhatabı koşulsuz kabul edebilme, iletişimsel çatışmaları doğru yönetebilme ve doğru geribildirimle iletişimi devam ettirebilme olarak belirli başlıklar altında toplamaktadır.

Sarıklı (2013: 3) çevremizdeki kişilerle iletişim kurarken bireylerin verdiği genel tepkilerden söz etmekte ve bu tepkilerin başkalarına ya da kendimize dolaylı ya da dolaysız olarak ya saldırgan yönelimli ya da pasif etkisiz, etkili girişken güvenli yönelimli olduğunu belirtmektedir.

Etkili iletişim becerilerini geliştirmek ve güvenilir ilişkiler kurabilmenin temel yolu diğerinin önemli ve değerli olduğunun kabul edilerek işe başlanması, diğerini kırmadan, incitmeden, saygı duyarak, düşünce ve duyguların açıkça ifade edilmesi, doğal davranılması, ses tonu, sözcük seçimi ve dil ötesi göstergelere (mimik, jest, vücut dili) dikkat edilip, iletişimsel kopukluk yaratılmaması, etkili soru sorularak diğerlerinin katılımının sağlanması, yargılayıcı, suçlayıcı, hesap sorucu ifadelerden kaçınılması, dinlemeye özen gösterilmesi, empati geliştirilmesi ve önyargılardan soyutlanmasıdır. Kurulacak iletişimin kalitesi bireyler arasında iletişimsel doyumun artırılmasına katkı sağladığı kadar, bireysel gelişime de yol açabilecektir.

Bireyler arasındaki mesafeyi açan ve bireyi doyumsuzluğa sürükleyen iletişimsel engeller çevresel faktörlerden kaynaklanabildiği gibi çoğu da bireyin içsel ya da psikolojik niteliklerinden kaynaklanabilmektedir. Örneğin; dil ve anlatım bozukluğu, ses tonlamaları, vurgu hataları, mesajın kodlanmasına bağlı anlamlandırma hataları, aşırı ya da eksik kullanılan ya da sık sık tekrar edilen fikirler ya da duygusal ifadeler, iletişimsel engeller arasında yer almaktadır. Gene dinleme ve algılama hataları, statü farkının vurgulanması, cinsiyetçi yaklaşımlar, empati eksikliği, sorgulamak, suçlayıp yargılamak, geçiştirmek, göz dağı vermek, emir vermek gibi iletişimsel hatalar bireylerde hayal kırıklığı yaratarak, aşağılık duygularını beslemekte, iletişim çatışmasına ya da uyuşmazlığa bağlı iletişim kopmasına neden olmaktadır (Condrill ve Bough, 2003: 75).

İletişim engellerinin olduğu ortamda bireyler arasındaki geçirmezlik sosyal mesafeyi daha da açmakta, süreklilik halinde, birey yabancılaşmaya ya da yalnızlığa itilmektedir (Johnson, 1993: 276).

3- Yalnızlık ve İletişim İlişkisi

Existansiyelist (varoluşçu) bakış açısındaki gibi, insanın ontolojik gerçekliği olarak kabul edilen yalnızlık algısı bir tarafa bırakıldığında, sosyal psikolojik anlamda yalnızlık, insan bilincinin kendi üstüne kapanarak kendine ördüğü kozanın dışına çıkarılması sonucunda, psiko-patolojik durumu deneyimlemesi (acı çekmesi, ümidini kaybetmesi, yakın ve uzak çevreyle bağlarını koparması vb) olarak algılanmaktadır. Bunun karşısı olarak etkileşim ve iletişim edimi ise, kendisi ile yetinemeyen bilincin, kendine ördüğü kozanın duvarlarını aşarak

diğer bilinçlerle bir araya gelerek, birleşmesi, bütünleşmesi, paylaşması, ileti alışverişi ile anlam kazanması ve kendini daha üst bilinç olarak inşa edebilmesi süreci olarak görülebilir.

Bu bağlamda bakıldığında yalnızlık bireyin, diğerlerine aidiyet duygusunu ortadan kaldırarak kendi öznelliğine hapseden bir durum yaratırken, etkileşim ve iletişim bireyi mahkumiyetten kurtaran ve "ben"i sosyal bir varlık olarak yaratan, topluma bağlayan ve bireyi daima diğerine referansla geliştiren sosyo-affektif nitelikli bir nitelik taşımaktadır.

Gündoğan, Hegel'e referansla, "ben" in insan olarak var olabilmesi diğer bir ifade ile öz bilinç ve öz duygu haline gelebilmesinin temelini, başkası tarafından kabul görüp onanmasına başkasının da öz bilinç ve öz duygu haline gelmesinin "ben" tarafından kabul edilmesine bağlı olduğunu, yani; bir öz bilincin ve duygunun, diğer bir öz bilinç ve duygu için var olduğunu, bunun da iletişimle sağlandığını ifade etmekte, öz olarak "Bendeki Biz, Bizdeki Ben" ile yaşamın anlam kazanacağı üzerinde durmaktadır (Hegel, 1986; Gündoğan, 2013; Bilgin, 1996).

Heidegger'e göre de insanın tözünde doğal dünya ve diğerleriyle birlikte olma yani iletişim kurma ilişkisi yatmaktadır (Steiner, 1996: 97) ve ona göre hiçbir insan kendi kendine yetmediği için başkasına muhtaçtır, birliktelik ve iletişim kurmak insanlığın temel özelliğidir. İletimden soyutlanarak hiçbir birey kendi insanlığını yaşayamaz ancak birey diğerleri dolayımı ile ve iletişimle var olup yalnızlığını paylaşabilmektedir.

Başkaları ile iletişerek anlam dizgelerini paylaşmak, onlarla ortak bir aidiyet alanımızın olduğu kabulüne dayanır. Bu yolla yalnızlığımızı gideririz. Zaten diğerleriyle paylaşım ve dostluk kurup duygusal ve sosyal doyumu sağlamanın temelinde yalnızlıktan kurtuluş yatmaktadır. Gene, bilgi dağarcığımızı geliştirmek, diğerlerini ikna edip kendimizi yönetmek, ortaklaşmak, farklı olanı ortaya koymak, sorun çözme kapasitesini arttırmak, kısaca insan olarak gelişmenin temelinde yalnızlıktan kurtulma yatar. Bunları yerine getirebildiğimiz ölçüde, diğerlerince umursanıp kabul edildiğimizi, onandığımızı, egomuzun onarıldığını, değerli ve yetkin olduğumuzu, sevilip kabul gördüğümüzü algılar kendi benliğimizi geliştirir olgunlaşırız. Bunların yokluğu ve yoksunluğu bizi yabancılaşma sonuçta da yalnızlığa sürükler (Bilgin, 1996: 170-172).

Yalnızlık bireyin diğerlerinden aidiyet bağını kesen ve ne kadar uzakta ve kopuk olduğu algısını pekiştiren, ümitleri ve amaçları acımasızca yok ederek gelecek bağlantısını kesen, güçten düşürüp iç karartıcı ya da boşluk duygusuna sürükleyen bir durum yaratmakta, bunun sonucunda birey, düşük yaşam doyumu, edilgenlik, yetersizlik, psikosomatik eğilimler, kişilik dağılması ileri evrelerde alkolizm, depresyon hatta intihara dahi sürüklenebilmektedir (Güloğlu, 2010: 88; Peplau ve Perlman, 1982). Oysa iletişim, hayatın her alanında kişinin içinde bulunduğu duruma uyum sağlama becerisini geliştirerek zenginleşip gelişmede özel bir yere sahiptir. Çevresi ve ilişkileri ile bütünleşen insan iletişim edimi sayesinde onaylandığı süreç bilişsel, duyuşsal ve davranışsal evrenini geliştirerek, öz saygı, öz farkındalık ve özgüven elde edebilme yetisini kazanabilir (Matthews, 1993: 116).

Watzlawick ve arkadaşları (1972: 238-254), her iletişimde ileti içeriğinin yanı sıra bir de ilişkisel yan olduğunu sadece iletişimin enformasyon iletişimi ile sınırlanmayıp, davranışı da devreye soktuğunu belirtmektedir. Bir insanın özne olarak var olabilmesi bu iki özelliğin aynı anda devreye girip sunulması ile ilgili olmaktadır.

Diğerlerinin bu sunumu kabul ve reddine göre özne kendini ya olumlu ya da olumsuz olarak belirlemektedir.

Bilgin (1996: 170-172) öznenin iletişim sunumuna karşı, karşı tarafın vereceği tepkinin üç farklı biçimle tezahür edeceğini ifade etmektedir. Açık anlatımla bu tepkiler "Onaylama", "Ret" ve "İnkar" biçiminde olmaktadır. Bu durum bireyin öznel ve psikolojik iyi olabileme halini doğurabileceği gibi, bunun tersi onun yabancılaşma ya da yalnızlaşma durumuna sürüklenmesine de neden olabilecektir. Örneğin: X bireyinin iletişimsel sunumu karşısında Y bireyi;

- **Onaylama tepkisi** gösteriyorsa, X'in kabulü ve tastiki gerçekleşmektedir. Bu durum bireyde iyi olma halini, olgunlaşmasını ve istikrarlı olmasını sağlamaktadır. Cristopher (1999: 147), bireyde öznel ve psikolojik iyi oluş halinin birbirini tamamlayan ancak farklı özellikler olduğunu ifade etmektedir. Öznel iyi oluş, bireyin huzurlu, mutlu ve sorunlarını yönetebilmesine gönderme yaparken, psikolojik iyi oluş hali bireyin, meydan okuma, çaba sarfetme, motivasyon ve yaşam enerjisine gönderme yapmaktadır. Böylece, diğerlerince onanma, bireyin yaşamını idame ettirip, var olabilmesi mutlu ve sağlıklı yaşam geçirmesinin nüvesi olmaktadır.

- İletişim sürecinde X'in söylem ve eylemlerine verilecek **ikinci tepki türü "Ret"dir**. Yani senin görüşünün geçerliliği değil, benim görüşümün geçerliliği daha önemli mesajı verilir ki, bu durumda iletişimin bir ucu açıktır. Doğru bulununcaya kadar iletişimin sürdürülmesinde ısrar bulunur. Bu durum özneyi çok rahatsız etmez, hatta onu canlı kılar. Öz bir ifade ile yanlış görüşü onaylamama durumu söz konusudur.

- **Üçüncü tepki ise "İnkâr"dır**. İnkâr bir birey için en tehlikeli boyuttur. "Senin varlığını kabul etmiyorum, sen mevcut değilsin ve seni yok sayıyorum" mesajının verilmesidir. Farklı bir ifade ile sosyal algılanırlığın olmamasıdır ve geçirmezlik (impermeabilite) durumudur. Diğerinin bilinci ve duygularının sosyal algılanırlığı ortadan kaybolmuştur. Bu durumun sürekliliği X'in benlik yitimidir. Yabancılaşması ve yalnızlık girdabına sürüklenmesi halini doğurur.

Görüldüğü gibi, iletişimsel etkileşimde geri bildirimlerdeki süreklilik, bireyin özgüven, öz saygı, öz farkındalığını geliştirip onu var edip geliştirebildiği gibi, geçirmezliği bireyi sarsıp, yabancılaşma ve yalnızlığına mahkum etme durumunu da yaratabilmektedir.

Ege Üniversitesi İletişim Fakültesi Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma

Ege Üniversitesi İletişim Fakültesinin Gazetecilik, Halkla İlişkiler ve Tanıtım, Radyo Televizyon ve Sinema Bölümlerinde okuyan öğrenciler üzerinde bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Öğrenciler farklı coğrafi alanlardan, farklı sosyo-kültürel yapılardan gelmekte ve öğrencilik süresince farklı yerlerde barınmaktadırlar. Bu nedenle, yalnızlık çekip çekmedikleri, iletişim becerilerinde başarılı olup olmadıkları, ayrıca bu iki etkenin birbirini etkileyip etkilemediği merak edilerek belirlenmeye çalışılmıştır.

Araştırmanın Amacı

Kuramsal bölümde detaylı bir biçimde işlenen bilgiler çerçevesinde, araştırmanın temel amacını; üniversitede öğrenim gören öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin belirlenmesi, demografik değişkenler temelinde farklılaşıp farklılaşmadığının saptanması, ayrıca; yalnızlık düzeyleri ile iletişim becerileri arasında herhangi bir ilişkinin olup olmadığının ortaya çıkarılması oluşturmaktadır.

Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın temel amacı dikkate alınarak üç hipotez oluşturulmuş ve test edilmiştir.

H1: Üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerine (yaş, cinsiyet, aile yapısı, aile yönetim algısı ve okul başarısı) bağlı olarak yalnızlık düzeyleri farklılaşmaktadır.

H2: Üniversite öğrencilerinin demografik özellikleri dikkate alındığında (yaş, cinsiyet, aile yapısı, aile yönetim algısı ve okul başarısı), iletişim beceri düzeyleri farklılık taşımaktadır.

H3: Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri, iletişim becerileri ile yakından ilişkilidir ve aralarında ters bir ilişki söz konusudur.

Araştırmanın Yöntemi

Araştırma betimsel ve çıkarımsal özellik taşımaktadır.

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, Ege Üniversitesi İletişim Fakültesi, Gazetecilik, Halkla İlişkiler ve Tanıtım, Radyo Televizyon ve Sinema Bölümlerinde örgün öğrenim gören öğrenciler oluşturmakta, örneklemi ise, tüm bölüm ve sınıflardan denge gözetilerek ve tesadüfi örneklem yöntemi kullanılarak seçilen 235 öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırmada Kullanılan Ölçüm Araçları

Araştırmada anket soru formundan yararlanılmıştır. Araştırmada öğrencilerin demografik niteliklerine ve genel yönelimlerine yönelik sorulan sorular çoktan seçmeli olarak hazırlanmıştır.

Öğrencilerin yalnızlık düzeylerini belirlemek için UCLA yalnızlık ölçeği kullanılmıştır. Ölçek ilk kez Russell, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilmiş, daha sonra Russell, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından revize edilmiştir. Ölçek 10 olumlu ve 10 olumsuz cümleden oluşmaktadır. Olumsuz ifadeler bireylerin sosyal ilişkilerine bağlı olarak yaşadığı doyumsuzluğu ve aidiyet duyulamama durumunu yansıtırken, 10 olumlu cümle de sosyal etkileşim ve ilişkilerden elde edilen doyum düzeyini yansıtmaktadır (Duy, 2003: 91). Ölçekte dördümlü Likert tipi sorular yer almaktadır (Ben bu durumu hiç yaşamam, ben bu durumu nadiren yaşıyorum, ben bu durumu bazen yaşıyorum, ben bu durumu sık sık yaşıyorum). Ölçekte puanlama yapılırken, olumlu ve olumsuz puanlamada ters yöntem kullanılmıştır. Ölçeğin 1-4 arasında puanları dikkate alındığında en düşük puan 20, en yüksek puan 80 olmaktadır. Ölçekten alınan puanın 20-40 arasında olması düşük düzey, 41-60 arası orta düzey ve 61-80 arası ise yüksek düzey yalnızlığı göstermektedir. Ölçek ilk kez, 1980 yılında Yaparel tarafından Türkçe'ye çevrilerek kullanılmış, daha sonra Demir tarafından çevirisi değerlendirilerek ölçek üzerinde geçerlik ve güvenilirlik katsayıları belirlenmeye çalışılmıştır (Demir, 1989). Ölçeğin güvenilirlik katsayısı .94 olarak bulunmuştur, korelasyon katsayısı 0.82'dir

Öğrencilerin iletişim becerilerini ölçmek için ise tarafımızca 10 maddelik soru formu geliştirilmiş ve Likert tipi hazırlanan sorulara faktör analizi uygulanmış ve sonuçta Cronbach $\alpha = ,72$ olarak bulunmuştur.

Araştırmanın Kısıtları

Araştırma Ege Üniversitesi İletişim Fakültesi öğrencilerini kapsamakta olup genelleme yapılamaz.

Verilerin Toplanması ve Kullanılan İstatistiksel Testler

235 öğrenciden elde edilen veriler, istatistiksel olarak SPSS 16.0 programında değerlendirilmiştir.

Genel değerlendirmelerde frekans ve yüzdelik testinden yararlanılmış, ayrıca; Non-Parametrik korelasyon, güvenilirlik testi, Keiser-Mayer-Olkin- ve Bartlett's Testinin uygunluğu sonucunda açıklayıcı faktör analizi yapılmış ve alt kategoriler için N-Par Man-Whitney Test ile N-Par Kruksal Wallis-H Testi (Wilcoxon Testi) kullanılmıştır. H₃ hipotezi için N-Par Kendalls korelasyon testinden yararlanılmıştır.

A- Genel Bulgular

• Cinsiyet; araştırmaya katılan öğrencilerin %53.6'sını erkekler, %46.4'ünü kızlar oluşturmaktadır.

• Yaş; öğrencilerin %84.7'si 17-20 yaş aralığında, %12,3'ü 20-26 yaş aralığında, %2.7'si ise 26-30 ve üstü yaş aralığında yer almaktadır.

• Algılanan Aile Geliri; öğrencilerin %87.2'si kendilerini orta düzeyde gelir grubunda algılamakta, %6.4'ü düşük, sadece %6.0'ı yüksek gelir grubunda algılamaktadır.

- Yetişilen Coğrafi Çevre; öğrencilerin %79'u kentlerde, %14.0'ı kasabalarda, %6.4'ü ise kırsal kesimde doğup büyümüşlerdir.
- Yetişilen Aile Yapısı; öğrencilerin %83.0'ı çekirdek aile içinde, %14.0'ı geniş aile içinde, %3.0'ı ise eksik aile içinde sosyalizasyon sürecini tamamlamışlardır.
- Aile Yönetim Algısı; öğrencilerin %73.6'sı ailelerinin demokratik, %19.6'sı otoriter, %6.4'ü gibi azımsanmayacak bir bölümü de ilgisiz olduğunu belirtmişlerdir.
- Barınılan yer; öğrenciler yüksek öğrenim sürecinde barındıkları yerlerin, %45.5'i aile yanı, %25.1'i yurtlar, %29.4'ü ise diğer yerler olduğunu ifade etmişlerdir.
- Algılanan Okul Başarı Durumu; öğrencilerin %48.1'i kendilerini başarılı, %48.1'i orta düzeyde başarılı, %4.8'i de başarısız olarak algılamaktadırlar.

B- Öğrencilerin Yalnızlık Düzeyleri ile Demografik Durumları Arasındaki İlişkiler (H1 Hipotez Testi)

H1 Hipotezinde öğrencilerin, demografik değişkenler temelinde (yaş, cinsiyet, gelir, aile yönetim algısı, başarı durumu; alt değişkenler = Bağımsız değişken) yalnızlık durumunun (Bağımlı değişken) farklılaşıp farklılaşmadığı ele alınmaktadır.

Öğrencilerin yalnızlıkla ilgili durumunu saptamak için sorulan sorulara verilen cevaplar incelendiğinde; kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum %60, arkadaşım yok %11.9, başvuracağım kimse yok %15.0, kendimi tek başıyım gibi hissediyorum %20.5, kendimi arkadaş grubunun bir parçası olarak görüyorum %58.7, çevremdeki insanlarla pek çok yönüm var %31.9, artık hiç kimse ile samimi değilim %17.4, ilgilerim ve fikirlerim çevremdekilerle paylaşılmıyor %21.4, dışa dönük insanım %47.7, kendimi yakın hissettiğim insanlar var %67.1, kendimi grup dışına itilmiş hissediyorum %9.0, sosyal ilişkilerim yüzeyseldir %32.7, hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor %39.2, kendimi soyutlanmış hissediyorum %5.2, istediğim zaman arkadaş bulabilirim %48.3, beni gerçekten anlayan insanlar var %51.1, içime kapanmaktan mutsuzum %7.4, çevremde insanlar var ama benimle değil %25.9, konuşabileceğim insanlar var %67.5 ve derdimi anlatabileceğim insanlar var %62.5 yanıtları alınmıştır. Genel dağılıma bakıldığında, öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin %50'lerin altında olduğu ifade edilebilir.

Yalnızlık düzeyine ilişkin genel bulguların anlamlı kılınup kolay yorumlanabilmesi amacıyla verilerin faktör analizine uygun olup olmadığını saptamak için KMO ve Bartlett's Testi uygulanmış ve sonuçların faktör analizine uygunluğu belirlenmiştir (Bulgular, 884; ki = kare 1611, 620; sig ,000)

Tablo 1. Açıklayıcı Varyans Analizi

Gruplar	Öz değer	Varyans	Toplam
		%	%
1	7.055	22.274	22.274
2	1.775	21.877	44.152

Extraction Method: Principal Component Analysis

1. Faktör Varyansı: Varyansın %22.274'ünü

2. Faktör Varyansı: Varyansın %21.877'sini

Faktörler toplam varyansın %44'ünü açıklayabilmektedir.

Cronbach's Alpha = 20 soru için ,751 olarak bulunmuştur. Bu durum araştırmanın güvenilir olduğunu göstermektedir.

Faktör analizi uygulama sonucunda, değişkenlerden iki tanesinin öz değerinin bir'i aştığı gözlemlenmiştir. Bu da yalnızlıkla ilgili verilerin 2 grupta toplanacağını ya da iki faktöre ayrılabilceğini göstermektedir.

Tablo 2. Açıklayıcı Faktör Analizi

		Faktör 1	Faktör 2
37	Derdimi anlatabileceğim insanlar var	,776	
27	Kendimi yakın hissettiğim insanlar var	,731	
36	Konuşabileceğim insanlar var	,701	
33	Beni gerçekten anlayan insanlar var	,700	
23	Çevremdeki insanlarla birçok ortak yönüm var	,672	
22	Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum	,659	
26	Dışadönük bir insanım	,602	
18	Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum	,571	
32	İstedğim zaman arkadaş bulabilirim	,362	
21	Kendimi tek başıyım gibi hissetmiyorum	,353	
35	Çevremde insanlar var ama benimle değiller		,672
25	Düşüncelerin ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılmıyor		,657
24	Artık hiç kimseyle samimi değilim		,657
28	Kendimi grup dışına itilmiş gibi hissediyorum		,652
34	Bu derece işime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum		,640
20	Başvuracağım kimse yok		,628
31	Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum		,622
19	Arkadaşım yok		,611
30	Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor		,573
29	Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir		,466

Extraction Method: Principal Component Analysis

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization

Faktör 1; 10 maddeyi kapsamaktadır (37, 27, 36, 33, 23, 22, 26, 18, 32, 21). Varyans ağırlığının %22.274'ünü oluşturan bu maddeler bireyin yalnızlık hissetmediğini göstermektedir. En belirgin madde, faktör ağırlığı ,776 olan "öğrencilerin sorunlarını, derdini anlatabilecekleri insanların olduğu" yönündedir.

Faktör 2; 10 maddeyi içermektedir (35, 25, 24, 28, 34, 20, 31, 19, 30, 29). Varyans ağırlığının 21.887'sini oluşturan bu maddeler bireyin yalnızlığının göstergesidir. En belirgin madde, faktör aralığı ,672 olan "çevremde insanlar var ama benimle değiller" diyenlerdir. Farklı bir anlatımla, kalabalık içinde yalnızlık çekenlerdir.

Alt değişkenler (Demografik Değişken = Bağımsız Değişken) ile yalnızlık arasındaki farklılaşmaya dayalı ilişkiyi saptayabilmek için, Mann-Whitney ve Kruskal Wallist testinden yararlanılmış ve bulgular öğrencilerin;

- Cinsiyet ile yalnızlık duygusu yaşamayanlar
- Aile yönetim algısı ile yalnızlık yaşayanlar
- Algılanan aile geliri ile yalnızlık yaşayanlar ve yalnızlık yaşamayanlar
- Yetişilen aile yapısı ile yalnızlık yaşayanlar ve yalnızlık yaşamayanlar
- Barınılan yer ile yalnızlık duygusu yaşayalar ve yaşamayanlar
- Okul başarısı ile yalnızlık yaşayanlar

arasında istatistiksel olarak ($P>0.05$), anlamlı bir farklılaşma bulunmadığı için, (nin belirtilen alt kategorileri için) H_1 hipotezi olumlanmamıştır.

Buna karşın;

- Cinsiyet (kız-erkek) ve yalnızlık duygusu yaşayanlar
- Yaş dağılımı (17-20; 20-26; 26-30 ve üstü) ile yalnızlık yaşayanlar ve yalnızlık yaşamayanlar
- Aile yönetim algısı (otoriter, demokratik, ilgisiz) ile yalnızlık yaşamayanlar
- Okul başarısı (başarılı, başarısız, orta düzey) ile yalnızlık yaşamayanlar

arasında ($P<0.05$) istatistiki düzeyde anlamlı farklılaşma bulunmuş ve H_1 hipotezi bu alt değişkenler dikkate alınarak olumlanmıştır ve olumlanan sonuçlar tabloda gösterilmektedir.

Tablo 3. Yalnızlık ve Cinsiyet İlişkisi

	Cinsiyet	N	Ortalama Değer	Asymp Sig (2 tailed)
Faktör 1 Yalnızlık duygusu yaşamayanlar	Erkek	105	121.03	_____
	Kız	99	82.85	
	Toplam	204		
Faktör 2 Yalnızlık duygusu yaşayanlar	Erkek	105	109.44	,000
	Kız	99	95.14	
	Toplam	204		

Mann-Whitney Test

Tablo incelendiğinde yalnızlık duygusunu yaşayanların cinsiyete göre farklılaşma gösterdiği ($p= ,000$) anlaşılmaktadır. Erkekler kızlara nazaran daha fazla yalnızlık çekmektedir. Bu durum erkeklerin büyüme ve gelişme evresindeki benlikle ilgili (öz saygı, öz güven) sorunlarından kaynaklanabileceği gibi, çevreye duyulan güvensizliğin bir sonucu olarak da düşünülebilir.

Tablo 4. Yalnızlık ve Yaş Dağılım İlişkisi

	Yaş	N	Ortalama Değer	Asymp Sig (2 tailed)
Faktör 1 Yalnızlık duygusu yaşamayanlar	17-20	172	105.90	$X^2 = 7.046$ df 2 ,030
	20-26	26	79.21	
	26-30	4	51.25	
	Toplam	202		
Faktör 2 Yalnızlık duygusu yaşayanlar	17-20	72	103.94	$X^2 = 6.730$ df 2 ,035
	20-26	6	78.40	
	26-30	4	146.50	
	Toplam	202		

Kruskal Wallis Test

Tablo irdelendiğinde yalnızlık duygusu yaşamayanların 17-20 yaş grubunda, gene yalnızlık duygusu yaşayanlarında 17-20 yaş grubunda yer aldıkları görülmektedir ($p<0.030$ $p<0.035$). Bu durum, ergenlik döneminin ne kadar önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Ergenlik dönemi aile ile göbek bağının kesilip, dış gruplara aidiyet bağının gerçekleştirildiği ikinci sosyalizasyon süreci olarak bilinmektedir. Bu süreçte gence sağlanacak sosyal destek onun benliğinin gelişmesinde olumlu rol oynayabileceği gibi, bunun tersi durumlarda da birey yabancılaşma ya da yalnızlık hissine sürüklenebilecektir.

Tablo 5. Yalnızlık ve Aile Yönetim Algısı İlişkisi

	Aile Yönetim Algısı	N	Ortalama Değer	Asymp Sig (2 tailed)
Faktör 1 Yalnızlık duygusu yaşamayanlar	Otoriter	40	86.98	$X^2 = 17.993$ df 2 ,000
	Demokratik	150	110.89	
	İlgisiz	13	45.69	
	Toplam	203		
Faktör 2 Yalnızlık duygusu yaşayanlar	Otoriter	40	105.60	_____
	Demokratik	150	97.93	
	İlgisiz	13	137.85	
	Toplam	203		

Kruskal Wallis Test

Bulgular irdelendiğinde, demokratik ailede yetişen öğrencilerin, otoriter ve ilgisiz aile yapısı gösteren öğrencilerden ($p = ,000$) çok açık farkla istatistiksel anlamda farklılaştığını ve yalnızlık hissi çekmediğini göstermektedir. Bireyin temel hak ve özgürlüğün gözetildiği ve yatay ilişki ve etkileşiminin daha yoğun yaşandığı demokratik ortamlarda bireyler, özgüvenlerini, özsayıgılarını geliştirip, hayata daha güvenli bakabilmekte ve çevreyle etkileşimlerinden daha doyum sağladıkları için yalnızlık duygusundan yalıtılabilmektedirler.

Tablo 6. Yalnızlık ve Okul Başarısı İlişkisi

	Algılanan Okul Başarısı	N	Ortalama Değer	Asymp Sig (2 tailed)
Faktör 1 Yalnızlık duygusu yaşamayanlar	Başarılı	102	114.41	$X^2 = 11.366$ df 2 ,003
	Başarısız	4	55.50	
	Orta	96	89.70	
	Toplam	202		
Faktör 2 Yalnızlık duygusu yaşayanlar	Başarılı	102	95.32	—————
	Başarısız	4	78.00	
	Orta	96	104.04	
	Toplam	202		

Kruskal Wallis Test

Veriler başarılı olan öğrencilerin, başarısız ve orta düzeyde başarılı olan öğrencilerden ($p < 0.003$) farklı olarak, yalnızlık duygusu yaşamadıklarını göstermektedirler. Bu durum başarının bireyin psikolojik ve öznel iyi olma haliyle ne kadar ilgili olduğu fikrini çağrıştırdığı gibi, başarının bir ödül olarak değerlendirilip, sosyal destek işlevi sağladığı düşüncesini de çağrıştırmaktadır.

C- Öğrencilerin İletişim Becerileri ile Demografik Özellikleri Arasındaki İlişkiler (H2 Hipotezi)

H2 Hipotezinde demografik veriler; yaş, cinsiyet, gelir algısı, aile biçimi, aile yönetim algısı ve başarı durumu (Alt Değişkenler = Bağımsız Değişken) ile iletişim becerisi (Bağımlı Değişken) arasındaki ilişkiler ele alınmaktadır.

İletişim becerisine verilen yanıtları yorumlayabilmek amacıyla verilerin gruplandırılması gerekmektedir. Verilerin faktör analizine uygun olup olmadığını anlamak için, KMO ve Bartlett's Sig; ($,000$) bulunarak sonuçların uygun olduğu saptanmıştır.

Tablo 7. Açıklayıcı Varyans Analizi

Grup	Varyans		Toplam
	Toplam Öz Değer	%	%
1	4.881	32.144	32.144
2	1.004	26.209	58.353

Extraction Method: Principal Component Analysis

Analiz sonuçları; değişkenlerden iki tanesinin öz değerinin "1" aştığını göstermektedir. Bu durum verileri iki faktöre ayırabileceğimizi göstermektedir.

Faktör 1: Toplam varyansın %32.144'ünü açıklamaktadır.

Faktör 2: Toplam varyansın %58'ini açıklayabilmektedir.

Toplam 10 soru için Cronbach $\alpha = ,72$

olarak bulunmuştur. Bu durum soruların iç tutarlılık katsayısının güvenilir olduğunu belirlemektedir.

Tablo 8. Açıklayıcı Faktör Analizi

		Faktör 1	Faktör 2
9	İletişimi canlı tutmak için katılımcıları genellikle motive ederek iletişim sürecinin içine alırım	,745	
13	İletişimde empatik yaklaşarak karşımdakine değer verdiğimi hissettiririm	,721	
14	İletişimde, sözel ve sözel olmayan ifade, sembol, jest, mimik, vücut dili gibi davranışları yoğun kullanırım	,695	
11	İletişim sorununu giderebilmek için farklı yöntemler kullanma yeteneğine sahibim	,680	
8	Karşımdaki ile iletişim kurarken kendimi değerli ve başarılı buluyorum	,654	
16	İletişimde hiç iyi bir dinleyici sayılmam		,774
15	Sıkılgan ve çekingenliğim yüzünden iletişimden kaçınırım		,697
17	İletişim kurarken çoğu zaman insanları kırar, yargılar ve eleştiririm		,686
12	İletişimde gizli önyargılarım vardır, insanları etiketler ve sınıflandırırım		,528
10	İletişim kurarken yetersiz ve başarısızım		,513

Extraction Method: Principal Component Analysis

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization

Tablodan da izleneceği üzere;

Faktör 1; 5 maddeyi kapsamaktadır (9, 13, 14, 11, 8). Analiz edildiğinde bu maddeler, iletişim becerisi, algısı gelişmiş olmayı simgelemektedir.

Faktör 2; 5 maddeyi kapsamaktadır (16, 15, 17, 12, 10). İletişim beceri algısı düşük olanları belirlemektedir. Faktör aralığı (,774) belirgin olan madde, iletişimde iyi bir dinleyici değildir.

- Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiye bakıldığında;
- Cinsiyet ile iletişim becerisi olmama
- Yaş ile iletişim becerisi olma ve olmama
- Gelir ile iletişim becerisi olma ve olmama
- Yetiştigi aile yapısı ile iletişim becerisi olma ve olmama
- Yetişilen çevre ile iletişim becerisi olma
- Aile yönetim algısı ile iletişim becerisi olmama

alt boyutları ile, iletişim becerisine sahip olma ve olmama arasında istatistiksel olarak ($p>0.05$) anlamlı bir fark belirlenemediği için H2 hipotezi olumlanmamıştır. Buna karşın;

- Cinsiyet ile iletişim becerisine sahip olma
- Yetişilen çevre ile iletişim becerisi olmama
- Aile yönetim algısı ile iletişim becerisine sahip olma
- Okul başarısı ile iletişimsel becerisi yüksek olanlar

istatistiksel olarak ($p<0.05$), anlamlı farklılaşma olduğu belirlenmiş, H2 hipotezi bu alt boyutlar için olumlanmıştır ve tabloda gösterilmektedir.

Tablo 9. İletişim Becerisi ve Demografik Değişken İlişkisi

Faktörler	Cinsiyet	N	Ortalama Değer	Mann Whitney
Faktör 1 İletişimsel Beceri Algısı Yüksek	Kız	124	104.58	,007
	Erkek	106	128.28	
	Toplam	230		
	Yetişilen Çevre	N	Ortalama Değer	Kruskal Wallis Sig
Faktör 2 İletişimsel Beceri Algısı Düşük	Kent	181	89.45	$X^2 = 7.434$ df: 2 ,024
	Kasaba	33	121.08	
	Kırsal	15	97.87	
	Toplam	229		

	Aile Yönetim Algısı	N	Ortalama Değer	Kruskal Wallis Sig
Faktör 1 İletişimsel Beceri Algısı Yüksek	Demokratik	171	173.61	X ² = 12.543 df: 2 ,002
	Otoriter	44	109.04	
	İlgisiz	14	119.61	
	Toplam	229		
	Algılanan Okul Başarısı	N	Ortalama Değer	Kruskal Wallis Sig
Faktör 1 İletişimsel Beceri Algısı Yüksek	Başarılı	111	175.36	X ² = 13.913 df: 2 ,001
	Başarısız	7	100.59	
	Orta	111	125.61	
	Toplam	229		

Cinsiyet temelinde tablo irdelendiğinde, kız öğrencilerin, erkek öğrencilere nazaran, daha fazla iletişimsel beceri algılarının yüksek olduğu dikkati çekmektedir. Bu durum, onların sözlü ve sözsüz (meta iletişim göstergeleri) iletişime, empati ve dinleme, hissetme ve geribildirim verme yetilerinden kaynaklandığını düşündürmektedir.

Yetişilen çevre dikkate alındığında; kent ortamında doğup yetişen öğrencilerin, hiç beklenmedik bir biçimde, kırsal ve kasabada yetişen öğrencilere nazaran, iletişimsel beceri algısının daha düşük olduğu tablodan izlenmektedir. Bu konuda, nedenleri belirleyebilmek için daha derinlikli araştırmaya gereksinim vardır. Kentte büyüyenlerin, kentin karmaşa, belirsizlik ve kaos ortamı dikkate alınarak iletişim kurma konusunda daha temkinli yaklaştıkları ya da güven kaybına uğramaları düşüncesini çağrıştırmaktadır.

Aile yönetim algısı ve iletişim becerisi ilişkisi analiz edildiğinde, demokratik aile yapısında yetişen öğrencilerin, otoriter ve ilgisiz aile yapısında yetişenlere nazaran iletişimsel becerilerinin gelişmiş olduğu görülmektedir. Demokratik ailelerdeki yatay iletişim örüntüsü bireyin özgüveninin ve öz saygısının gelişmesine katkı sağlamakta ve öğrenciler iletişimde daha başarılı olabilmektedir.

Algılanan okul başarısı dikkate alındığında, başarılı öğrencilerin, iletişim becerisinde de başarılı olduğu gözlemlenmektedir. Başarının bir sosyal destek işlevi göyerek iletişimsel yetiyi de beslediği düşüncesini uyandırmaktadır.

D- Yalnızlık ve İletişim Beceri Algısı (H3 Hipotezi)

Tablo 10. İletişimsel Beceri ve Yalnızlık İlişkisi

Spearman's rho Nonparametrik Korelasyon	Faktör 1 İletişimsel Beceri Algısı Yüksek	Faktör 2 İletişimsel Beceri Algısı Düşük
Faktör 1 İletişimsel Beceri Algısı Yüksek		
Faktör 2 İletişimsel Beceri Algısı Düşük		
Faktör 1 Yalnızlık Çekmeyen	r = .316** Sig (2 tailed) ,000 N 230	
Faktör 2 Yalnız Olan		r = .393** Sig (2 tailed) ,000 N 230

*Correlation is significant 0,01 level (2 tailed)

*Correlation is significant 0,05 level (2 tailed)

Yalnızlık iletişim beceri ilişkisi irdelendiğinde; yalnızlık düzeyi arttıkça, iletişim kurma becerisi azalmaktadır (r= .393**), yalnızlık düzeyi düştükçe, iletişim kurma becerisi de yükselmektedir (r= .316**), (0,01 istatistiki düzeyde). Aralarında pozitif yönlü bir ilişki vardır. H3 Hipotezi doğrulanmıştır.

Sonuçlar

Çalışmanın kuramsal kısmında yalnızlık olgusu ve iletişim becerileri derinlemesine incelenmiş ve ikisi arasındaki bağ kurulmaya çalışılmıştır.

Kuramsal bilgiler ışığında Ege Üniversitesi İletişim Fakültesi öğrencileri üzerinde bir uygulama gerçekleştirilmiştir.

Bulgular aşağıda özetlenmektedir.

- Araştırmaya katılan öğrencilerin yaklaşık yarısını kızlar ve diğer yarısını erkekler oluşturmakta ve en çok 17-20 yaş grubu arasında yer almaktadırlar. Büyük çoğunluğunun aile gelirleri orta düzeydedir. Öğrencilerin çoğu kentte büyümüş çekirdek aile içinde ve demokratik yönetim altında yetişmişlerdir. Kendilerini başarılı olarak algılamaktadır.

- Öğrencilerin, cinsiyet, aile yönetim algısı, algılanan aile geliri, yetişilen aile yapısı, barınılan yer ve okul başarı durumları ile yalnızlık yaşama arasında istatistiksel anlamda ($p < 0,05$ düzeyinde) farklılaşmaya dayalı bir ilişki gözlemlenmiştir. Buna karşın; erkek öğrencilerin kızlardan daha fazla yalnızlık yaşadığı, 17-20 yaş grubundaki öğrencilerin yarı yarıya dağılım gösterdiği (yalnızlık yaşama, yaşamama), demokratik aile yönetim algısına ve okul başarı durumlarının yalnızlık yaşamayı engellediği bulgulardan anlaşılmaktadır.

- Öğrencilerin cinsiyet (iletişim becerisine sahip olmama), yaşla, gelire, yetiştiği aile yapısı, çevre (iletişim becerisine sahip olmama) ve aile yönetim algısı (iletişim becerisine sahip olmama) arasında istatistiksel anlamda farklılaşmaya dayalı bir ilişki bulunmamıştır. Buna karşın, kız öğrencilerin, demokratik aile ortamında yetişenlerin ve okulda başarılı olanların iletişim beceri algıları yüksek seyrederken, kentte doğup büyüyenlerin iletişimsel beceri algısının hiç beklenmedik bir biçimde düşük çıktığı gözlemlenmiştir.

- Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişkiye ait bulgular analiz edildiğinde; öğrencilerde yalnızlık düzeyi arttıkça iletişim kurma becerisinin azaldığı, yalnızlık düştükçe, iletişim kurma becerisinin yükseldiği gözlemlenmiştir. Aralarında pozitif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Bulguları genellemek mümkün olmamakla birlikte, yalnızlık ve kişilerarası iletişim becerisi ve ikisi arasındaki ilişkiyi ele alan ilk çalışma olduğu dikkate alındığında, bu alanda yapılacak çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Çalışmada elde edilen bulgular dikkate alındığında uygulama alanına ve gelecekte yapılacak çalışmalara ilişkin öneriler aşağıda belirtilmektedir.

Uygulama alanına dair öneriler

Öğrencilerin; iletişim fakültesinde olmaları ve iletişim becerileri derslerini yoğun görmelerine karşın hala yalnızlık yaşadıkları dikkate alındığında bu konuda onlara sosyal destek sağlayabilecek, sosyal ilişkileri ve iletişimi başlatma, sürdürme, becerileri düzeylerini artırma konusunda seminerler düzenlemek; etkileşim ve iletişim grupları oluşturarak farklı etkinlikleri sergilemelerine katkı sağlamak; öğrencilere rehberlik edebilecek, onlara kendi sorunlarının kendi çözümlerini kendilerinin yönetebilmesini öğretecek ve empatik iletişim kurmaya yardımcı olabilecek danışmanları oluşturmak; özellikle son yıllarda oldukça popüler özellik taşıyan iletişim araçları dolayımı ile verilen (internet ve PowerPoint vb. gibi) dersler yerine öğrenci katılımını özendirici yüz yüze etkileşimsel derslere ağırlık vermek.

Gelecekte yapılacak araştırmalar için öneriler

Araştırma sadece iletişim fakültesi öğrencilerinin yalnızlık ve iletişim beceri düzeyine yönelik sınırlı bir örneklem grubunu içermektedir. Diğer fakülteler de dikkat alınıp evren ve örneklem genişletilerek aralarında karşılaştırma yapmak, yalnızlığa neden olacak konuları saptayabilmek

Yüzyüze iletişim- yalnızlık ilişkisiyle; teknoloji yoğun kullanım- yalnızlık ilişkisi saptanıp birbirleriyle karşılaştırılabilir. Hangisinin yalnızlığa daha fazla neden olduğu belirlenebilir

Kentsel kültürel yaşamdaki yalnızlık – İletişim ilişkisini yordayan etmenlerin neler olduğu saptanabilir

Bireyin ; içsel, dışsal, gizil ve duygusal yalnızlık boyutları ile iletişimsel beceri düzeyleri arasındaki ilişkiye bağlı olarak hangi yalnızlık düzeyinin başat yaşandığı ve bu konuda nasıl önlem alınması gerektiği saptanabilir.

KAYNAKÇA

- BALTON, R., (1986). *People Skills in Communication Touchstone Book*, NY.
- BİLGİN, N., (1995). *Sosyal Psikolojiye Giriş*, İzmir: İzmir Kitaplığı Yayını.
- BİLGİN, N., (1996). *İnsan İlişkileri ve Kimlik*, İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- CACIOPPO, E.J.M., (1999). "Lonely Hearts: Psychological Perspectives on Loneliness", *Applied and Preventive Psychology*, 8 (1), 1-22.
- CEYHAN, A.A., (2006). "An Investigation of Adjustment Levels of Turkish University Students With Respect to Perceived Communication Skill Levels", *Social Behaviour and Personality*, 34 (4), 367-379.
- CONDRIILL, J. ve BOUGH, B., (2003). *Ne Demek İstiyorsunuz?, Etkili İletişimin Yaratıcı ve Pratik Yolları*, Sistem Yayıncılık.
- CORWYN, R.F., (2000). "The Factor Structure of Global Self Esteem Among Adolescents and Adults", *Journal of Research Personality*, 34, 357-379.
- CRISTOPHER, J.C., (1999). "Stituating Psychological Well-Being", *Journal of Counselling and Development*, 77, pp (141-152).
- ÇETİNKAYA, Ö.A., (2011). "Duygusal Zekanın İletişim Becerisi Üzerindeki Etkisi", *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2011, C.16, S.1, Sayfa: 363-377.
- ÇUBUKÇU, H., (2006). "Kişilerarası İletişimde Devingenlik: Yeni Bir İletişim Modeline Doğru", *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, Cilt 23, Sayfa: 75-87.
- DUY, B., (2003). *Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Yalnızlık ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Üzerine Etkisi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri ABD.
- FESTINGER, L., (1957). *A Theory of Cognitive Dissonance*, Evanston: 111 Row, Peterson.
- GASSET, J.O., (1995). *İnsan ve Herkes*, Çev.: Neyire G.İŞİK, İstanbul: Metis Yayınları. Aktaran <http://www.aliosmangundogan.com/pdf/makale/> "Yalnızlık ve Dayanışma İçinde", pdf.
- GENÇTAN, E., (1998). *Kim bilir?*, İstanbul: Metis Yayınları.
- GÜLOĞLU, B., ve KARAIMAK, Ö., (2010). "Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlamlık", *Ege Eğitim Dergisi*, 2010 (11), 2-88.
- GÜNDOĞAN, A.O., <http://www.aliosmangundogan.com/pdf/makale/> , "Yalnızlık ve Dayanışma İçinde", pdf.
- GÜRÜZ, D. ve TEMEL, A., (2011). *Kişilerarası İletişim*, Ankara: Nobel Yayıncılık.
- HABERBAS, J., (1997). *Kamusalığın Yapısal Dönüşümü*, Çev.: Tanıl Bora, Mithat Sencer, İstanbul: İletişim Yayınları.
- HEGEL, (1986). *Timin Görüngü Bilimi*, Çev.: Aziz Yıldırım, İstanbul: İdea Yayınları.
- İMAMOĞLU, S., (2008). *Genç Yetişkinlikte Kişilerarası İlişkilerin Cinsiyet, Cinsiyetçi Roller ve Yalnızlık Algısı Açısından İncelenmesi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- JOHNSON, D.W., (1993). *Reaching out: Interpersonal Effectiveness and Self Actualization*, Boston: Allyn and Bacon 15th Edition.
- KAĞITÇIBAŞI, Ç., (2006). *Yeni İnsan ve İnsanlar*, İstanbul: Evrim Yayınları.
- KARASAR, N., (1995). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, Ankara: 3A Araştırma Eğitim Danışmanlık.
- LEARY, R.M., ve KOWALSKY, R., (1995). *Social Anxiety*, London: The Guilford Press.
- MATTHEWS, D.W., (1993). *Relationship Basics*, North Carolina: Extention Service.
- ORBE, A.B., (2005). *Contemporary Issues in International Communication*, L.A.: Roxbury Pub.Com.p.
- ÖZŞAKER, M., (2013). "Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim Becerileri ve Benlik Saygıları", *(IJASE), International Journal of New Trends in Arts, Sports and Science Education*, 2013, Vol.2, Issue 3.
- PEPLAU, L.A., (1985). "Loneliness Research: Basic Concepts and Finding In: I.G.Sarason & B.R.Sarason (Eds.), *Social Support: Theory*", *Research and Applications* (pp.269-286), Dordrecht, Boston, Lancaster, M.Nijhoff Pub.
- PEPLAU, L.A. ve PERLMAN, D., (1982). *Loneliness, A Sourcebook of Current Theory, Research and Thearaphy*, NY: Willey Interscience.
- SARIKLI, A., (2013). "Kişilerarası İletişim", <http://www.Mebk12.meb.gov.tr/meb-iys-dosyalar/06/06/974804/dosyalar/2013/01/08>
- SERMAT, V., (1980). *Some Situational and Personality Correlates of Loneliness*. In J.Hartog, J.R.Audy & Y.A.Cohen, *The Anatomy of Loneliness* (305-318) New York: International University Press.
- STEINER, G.S., (1996). *Heidegger*, Çev.: Süleyman Kalkan, Aktaran Gündoğan, Ankara: Vadi Yayınları.
- WATZLAWICK, P.J., (1981). *Structures of Psychological Communication*, Paris: Seuil-Points Pub.
- WICK, R.A., (1981). "The Persistence of Loneliness Self and Other Determinant", *Journal of Personality*, 49 (1), P. 27-48.
- YALOM, I., (1999). *Varoluşçu Psikoterapi*, Çev.: Z.İYİDOĞAN BABAYİĞİT, İstanbul: Kabala Yayınevi.
- YAPICI, A., (2011). "Gençlerde Dindarlığın Farklı Görüntüleri ile Yalnızlık Arasındaki İlişkiler", *Değerler Eğitimi Dergisi*, Cilt 9, No: 22, 181-208.
- YOUNG, J.E., (1990). *Cognitive Therapy Far Personality Disorders*, Sarasota: FL: Professional Resorce Exchange Inc.