

# Ergenlikte Yalnızlık, Başetme Yöntemleri ve Yalnızlığın İntihar Davranışı ile İlişkisi<sup>#</sup>

Mehmet ESKİN\*

## ÖZET

Bu araştırma ergenler arasında yalnızlık duygusu, yalnızlıkla başetme yöntemleri ve yalnızlığın intihar düşüncesi ve girişimleri ile ilişkisini inceledi. Çalışmanın örneklerini İstanbul'daki lise-lerde okuyan 959 öğrenci oluşturdu. Yalnızlık duyguları UCLA yalnızlık ölçeğinin dört maddelik kısa formu ve "Kendinizi çok yalnız hissettiğiniz anlar oluyor mu?" sorusu ile ölçülmüştür. Öğrencilerin %65'i kendinizi çok yalnız hissettiğiniz anlar oluyor mu? sorusuna evet oluyor yanıtını verdi. Örneklemin %33.2'si kısa UCLA yalnızlık ölçeğinden ortalamanın üzerinde bir puan aldı. İntihar davranışı sergileyen öğrencilerin diğerlerine göre daha fazla yalnızlık çektikleri bulundu. Yalnızlık duygusundan kurtulmak için ergenlerin sırasıyla edilgen etkinlikler, ilişki arama, kendini etkinleştirme, okuma-ders çalışma ve düşünme-hayal etme yöntemlerini sık kullandıkları bulundu.

**Anahtar Sözcükler:** Ergenlik, yalnızlık, yalnızlıkla başetme, intihar davranışı.

KLİNİK PSİKİYATRİ 2001;4:5-11

## SUMMARY

### Adolescent Loneliness, Coping Methods and the Relationship of Loneliness to Suicidal Behavior

This study investigated the prevalence of the feelings of loneliness, coping methods with loneliness, and the relationships between loneliness and suicidal attempts and thoughts in adolescents. The study sample consisted of 959 high school students. Loneliness was measured with the short version of UCLA loneliness scale, and the question: "Are there moments during which you feel too lonely?". Sixty-five percent of the students responded

affirmatively to the question "Are there moments during which you feel too lonely?". In addition, %33.2 of the sample scored above the mean of the UCLA loneliness scale. Students who exhibited suicidal behavior were found to be more lonely than those who did not exhibit suicidal behavior. Students, in a descending order, used the methods of participating in passive activities, seeking relationship, self-activation, reading-studying, and thinking-contemplating to cope with loneliness.

**Key Words:** Adolescence, loneliness, coping with loneliness, suicidal behavior.

## GİRİŞ

Yalnızlık farklı yazarlar tarafından değişik şekillerde tanımlanmaktadır. Bazıları onu nesnel koşulları olan bir durum, bazıları ise tamamen öznel bir durum diğer bazıları ise varoluşsal bir durum olarak görmektedirler. Hepsinin ortak olan yanı ise yalnızlık duygusunun insana acı verdiğidir. Peplau ve Perlman (1982) yalnızlığı insan ilişkileri bazında algılamakta ve kişinin gerçekte varolan ilişkilerinin bu konudaki beklentilerini karşılayamadığından kaynaklanan bir duygu olarak tanımlamaktadırlar. Buna göre insan nesnel bir nedeni olmaksızın bir sürü insanla beraberken kendini yalnız hissedebilir. Diğer taraftan Mijuskovic (1987) her insanın varoluşsal olarak yalnız olduğunu teslim ederek yalnızlıktan kaçınma güdüsünün insan davranışlarını güdüleyen birincil güç olduğunu ileri sürmektedir.

Ergenlik dönemi yalnızlık konusunun araştırılması için ideal bir gelişimsel dönem kabul edilmektedir. Bu

\* Yrd. Doç. Dr., Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, AYDIN

kabulde ergeni yalnızlığa yatkınlaştıran gelişimsel değişimlerin önemi büyüktür. İlk olarak, ergen bu dönemde ortaya çıkan formal işlemleri kullanarak soyut düşünmeye başlar (Inhelder ve Piaget 1958). Soyut düşünme yeteneği ergeni ilk defa kendi hakkındaki düşüncelerini sorgulayarak "Ben kimim?" sorusuna yanıt aramaya iter. Bilindiği gibi bu soruya doyurucu yanıt bulunamazsa sonuç "kimlik bunalımıdır" (Erikson 1968, Dereboy 1993). Formal işlemlere bağlı olarak ergenin kendi-farkındalığı (self-awareness) ve varoluşsal kaygıları artmaktadır (Hacker 1994). İkinci olarak, çocukluktan ergenliğe geçildiğinde arkadaşlık ilişkileri ebeveyn ilişkilerinden daha fazla önem kazanır. Örneğin ergen zamanının büyük bir bölümünü yaşdaşları ile geçirir (Paikoff ve Brooks-Gunn 1991, Berndt 1996). Arkadaş ilişkilerinin ana-baba ilişkilerinden farklı yanı, ilkinin ikincisi gibi bireyi koşulsuz kabul eden yönünün olmasıdır. Bu yönüyle arkadaş ilişkileri ergen için hem mutluluklarının hem de hayal kırıklıklarının sebebi olabilir.

Yapılan çalışmalar yalnızlık duygularının ergenler arasında oldukça sık görüldüğünü göstermektedir (Brennan 1982, Williams 1983). Çalışmalar ergenler arasındaki yalnızlık duygusunun depresyon, özgüven eksikliği, alkolizm, mutsuzluk duyguları, kendini çekici bulmama ve sosyal çekingenlikle ilintili olduğunu göstermiştir (Oullet ve Johsi 1981, Moore ve Schultz 1983, Mijuskovic 1988, Brage ve ark. 1993). Diğer gelişimsel dönemlerde olduğu gibi yalnızlık ergenlik döneminde de bireyi intihara iten nedenler arasında önemli bir yere sahiptir (Roberts ve Chen 1995, Roberts ve ark. 1998).

Çalışmalar yalnızlık çeken insanların sosyal becerilerinin az geliştiğini ve diğer insanlara ilişkin beklentilerinde kötümser olduklarını göstermiştir. Örneğin, Gerson ve Perlman (1979) sürekli yalnızlık çeken üniversite öğrencilerinin iletişim becerilerinin durumsal yalnızlık çeken öğrencilerinkinden daha yetersiz olduğunu bulmuşlardır. Başka bir çalışmada da Jones ve arkadaşları (1981) yalnızlık çeken üniversite öğrencilerinin yalnızlık çekmeyen öğrencilere kıyasla başkalarını olumsuz değerlendirdiklerini ve başkaları tarafından da olumsuz değerlendirilmeyi beklediklerini bulmuşlardır.

Yalnızlık kimsenin kaçamayacağı bir duygudur. Yalom'un (1980) deyimiyle "herkes bu dünyaya yalnız gelir ve yalnız yaşayıp yalnız ayrılmak zorundadır". Yalnızlığı kaçınılmaz olarak gördükten sonra, insan-

ların bu duygu ile başa çıkmada kullandıkları yöntemler önem kazanmaktadır. Bir çalışmada Moore ve Schultz (1983) televizyon izleme veya müzik dinleme; yapacak birşey bulma ve birileriyle konuşma olmak üzere üç yöntemin yalnızlıkla başetmede ergenler tarafından sıklıkla kullanıldığını göstermiştir. Diğer bir çalışmada, Woodward ve Frank (1988) kendini meşgul etme, müzik dinleme, televizyon izleme, spor yapma ve ev hayvanları ile oynamayı kırsal kesim ergenlerinin yalnızlıkla başetmede kullandığı yöntemler olarak saptamışlardır. Başka bir çalışmada Roscoe ve Skomski (1989) yalnızlıkla başetmede birisiyle konuşmak, yapacak birşey bulmak-çalışmak-dışarı çıkmak, jimnastik yapmak-yürümek, okumak-ders çalışmak ve müzik dinlemek-televizyon seyretmeyi üniversite öğrencilerinin yalnızlıklarıyla başetmede kullandığı en yaygın yöntemler olarak saptamıştır.

Bu çalışmanın amacı lise öğrencisi ergenler arasındaki yalnızlık duygusunun yaygınlığını, bu duygularla başetme yöntemlerini ve yalnızlığını, bu duygularla başetme yöntemlerini ve yalnızlığın intihar düşüncesi ve girişimi ile olan ilişkisini irdelemektedir. Bu alanda yapılacak çalışmalar yalnızlık duygusunun gelişimsel olarak ortaya çıkışı ile ilgili önemli ipuçları verebilir. Aynı zamanda yalnızlık çeken ergenlere verilecek psikolojik hizmetlere yol gösterebilir. Özellikle ergenlerin yalnızlıkla başetmede kullandığı yöntemler hakkındaki bilgi bu gruba yönelik psikolojik hizmetlere çok önemli katkıda bulunabilir.

## GEREÇ VE YÖNTEM

### Örneklem

İstanbul'daki yedi lisede öğrenim gören 422 (%44) erkek ve 537 kız olmak üzere toplam 959 öğrenci bu çalışmanın örneklemini oluşturdu. Öğrencilerin yaşlarının 14 ile 20 arasında değiştiği ve yaş ortalamasının 16.1 (SS = 1.0) yıl olduğu bulundu. Öğrencilerin %37.2'si birinci sınıf, %37.3'ü ikinci sınıf ve %25.4'üde üçüncü sınıf öğrencisi olduklarını bildirdiler.

Örneklemin %32'si annelerinin ilkokulu (baba %26.7); %14.7'si ortaokulu (baba %13.6); %31.5'i liseyi (baba %27.9); %12.1 üniversiteyi (Baba %30.0); %4.6'sı hiç okula gitmediği ancak okuma yazma bildiğini (baba %1.4); ve %5.1'de annelerinin okuma yazma bilmediğini (baba %0.4) bildirdiler.

### Veri Toplama Araçları

Veri toplama işlemi bir anket formu kullanılarak

gerçekleştirildi. Kullanılan anket formu yalnızlık duyguları ve başetme yöntemleri ve son 12 ay içerisindeki intihar düşüncesi ve girişimleriyle ilgili sorular içermektedir. Ankette ayrıca yaş, cinsiyet, sınıf, anne-baba eğitimi ile ilgili sorular yer almaktadır.

Yalnızlık duyguları iki değişik şekilde ölçüldü. Birincide öğrencilere "Kendinizi çok yalnız hissettiğiniz anlar oluyor mu?" diye soruldu. Soruyu öğrenciler "Evet" ve "Hayır" diye yanıtladı. İkincide ise öğrencilerden yalnızlık konusunda yaygın olarak kullanıma sahip UCLA yalnızlık ölçeğinin kısa formunu (Russel ve ark. 1980) doldurmaları istendi. Kısa UCLA yalnızlık ölçeği ikisi olumlu ikisi olumsuz ifade içeren dört maddeden oluşmaktadır. Bu dört madde şunlardır:

- 1- Çevremdeki insanlarla uyum içinde olduğumu hissediyorum,
- 2- Beni gerçekten hiç kimse tanımıyor,
- 3- İstedğim zaman arkadaş bulabilirim,
- 4- İnsanlar benim çevremde fakat benimle değil.

Öğrenciler dört maddeyi "hiç bir zaman (1)", "nadiren (2)", "bazen (3)" ve "sık sık (4)" olmak üzere dördü bir ölçek üzerinden yanıtladılar. Puanlama sırasında olumlu maddelerin puanlaması tersine çevrilmiştir. Ölçekten alınan puanlar 4 ile 16 arasında değişmekte ve bundan böyle UCLA yalnızlık puanı olarak anılacaktır.

Dört maddelik kısa UCLA yalnızlık ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı bu çalışmada (alfa) 0.58 olarak bulundu ki Russel ve arkadaşlarının (1980) özgün İngilizce formu için bulduklarında (alfa = 0.75) düşüktür.

Psikometrik olarak herhangi bir ölçeğin alfa katsayısının çok yüksek olduğu durumlarda ölçek maddelerinin hepsinin birbirinin aynı olduğu ve aslında birbirinin tekrarı olduğu varsayılmaktadır. Bu açıdan bakıldığında çalışmada elde edilen alfa kat sayısı ne çok düşük ne de çok yüksektir. Başka bir deyişle kabul edilebilir bir güvenilir kat sayısı olarak görülebilir. Araştırmacılar kısa UCLA yalnızlık ölçeğinin dört maddesinin yalnızlık çeken ve çekmeyen denek gruplarını birbirinden ayırt edebilen maddeler olarak regresyon yöntemi ile belirlemişler ve bu dört maddeyi kısa bir yalnızlık ölçeği kullanmak isteyenlere önermiştir. Bu açıdan değerlendirildiğinde kısa UCLA yalnızlık ölçeğinin ölçüt bağımlı geçerliliğe sahip olduğu görülmektedir.

Ankette ayrıca "Kendinizi çok yalnız hissettiğiniz anlar oluyor mu?" sorusunu evet yanıtlayan öğrencilere açık uçlu bir soru ile yalnızlık duygusundan kurtulmak için baş vurdukları yöntemlerin neler olduğu soruldu. Öğrencilere diledikleri kadar yöntem yazabilecekleri söylendi. Öğrencilerin anket formunda belirttiği yalnızlıkla başetme yöntemleri araştırmacı tarafından 9 grupta toplandı (Tablo 1). Hayal kurarım, kendi kendime tüm bunları atlatacağım, ileride bunları hatırlayıp güleceğim der kendimi avutmaya çalışırım, düşüncelerimi günlüğüme yazarım, güzel şeyler düşünerek yalnızlığımı gidermeye çalışırım, düşünürüm, anılarımla başbaşa kalıp hatırlarım, ayna ile konuşurum gibi stratejiler "Düşünme-hayal etme" grubunda toplandı. Müzik dinlerim, televizyon seyredirim, bilgisayarımı oynarım, "Edilgen etkinlikler" grubunda; yemek yaparım, müzik çalarım, saz-org çalarım, kuşumla-köpeğimle oynarım, resim

**Tablo 1. Ergenlerde cinsiyete göre yalnızlıkla başetme yöntemleri**

Yöntemler	Toplam		Erkek		Kız	
	n	%	n	%	n	%
Edilgen etkinlik	451	79.1	156	72.2	295	83.3
İlişki arama	314	55.1	100	46.3	214	60.5
Kendini etkinleştirme	241	42.3	108	50.0	133	37.6
Okuma/ders çalışma	220	38.6	78	36.1	142	40.1
Düşünme-hayal etme	188	32.8	57	26.3	131	36.8
Etkin etkinlik	84	14.7	30	13.9	54	15.3
Uyuma	71	12.5	26	12.1	45	12.7
Ağlama	68	12.0	8	3.7	60	16.9
Sigara/içki içme	24	4.2	13	6.0	11	3.1

yaparım, masturbasyon yaparım gibi yöntemler “Etkin etkinlikler” grubunda; sigara-içki içerim “Sigara-içki içme” grubunda toplandı. Kitap-dergi-şiiir okuma, test çözerim, matematik-geometri sorusu çözerim, ders çalışırım “Okumak-ders çalışmak” grubunda; ağlarım “Ağlamak” ve uyurum “Uyumak” grubunda toplandı. En samimi arkadaşlarımla konuşurum, sohbet edecek birilerini ararım, arkadaşlarımla yanına giderim, en iyi arkadaşımı ararım, ailemle konuşurum, konuşacak kimseler ararım, arkadaşlarıma telefon ederim, kuzenimle dertleşirim gibi yöntemler de “ilişki aramak” grubunda toplandı.

Ankette öğrencilere intihar düşünceleriyle ilgili iki adet, girişimleri ile ilgili ise bir tane olmak üzere üç soru soruldu. İntihar düşüncelerini öğrenmek için “Geçtiğimiz son oniki ay içinde kendinizi öldürmeyi düşündünüz mü?” ve “Gelecekte intihar ederek ölmeyiz olası (ihtimali) nedir?” soruları soruldu. İntihardan ölme olasılığını öğrencilerden “Çok düşük (1)”, “Oldukça düşük (2)”, “Emin değilim (3)”, “Oldukça yüksek (4)” ve “Çok yüksek (5)” olmak üzere beşli bir ölçek üzerinden belirtmeleri istendi. Parentez içindeki değerler puanlama yönünü göstermektedir. İntihar girişimlerini öğrenmek için öğrencilere “Geçtiğimiz son oniki ay içerisinde kendinizi öldürmek için girişimde buldunuz mu?” sorusu yöneltildi. Son oniki ay içerisindeki intihar düşünce ve girişimleri hakkındaki soruları öğrenciler “evet” ve “hayır” olarak yanıtladı.

### İşlem

İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü’nden alınan bir izinden sonra araştırmacı 9 lise müdürü ile görüşüp araştırmaya katılmak isteyip istemediklerini sordu ve yapılan görüşmelerin sonunda 7 lise katılmayı kabul etti. Bu liselerin bir tanesi meslek lisesi ve geri kalanları normal lisedir. Bunlarında ikisi özel lisedir. Öğrenciler anketi normal bir ders saatinde doldurdular. Araştırmaya katılımın tamamen serbest olduğu hem anketin birinci sayfasında altı çizili şekilde yazılı olarak hemde anketi doldurmaya başlamadan önce sözel olarak belirtildi. Anketteki sorulara verilecek cevapların tamamen gizli kalacağı öğrencilere anlatıldı ve ad, adres ve telefon numarası verilmelerinin gerekmediği belirtildi. Sekiz öğrenci araştırmaya katılmayı reddetti ve 19 anket eksik bilgi nedeniyle değerlendirmeye alınmadı. Toplanan veriler Macintosh SPSS 6.0 kullanılarak analiz edildi.

## BULGULAR

### Yalnızlık Duygularının Yaygınlığı

Kendinizi çok yalnız hissettiğiniz anlar olur mu? sorusuna örneklemin %65’i evet oluyor yanıtını verdi. Kızlar (%71.8) erkeklerden (%56.4) daha sık kendilerini yalnız hissettiklerini belirttiler, ( $\chi^2(1) = 23.58$ ,  $p < 0.0001$ ). UCLA yalnızlık ölçeği toplam puan ortalaması 7.72 (SS = 2.01) ve medyan 8.00 olarak bulundu. UCLA yalnızlık ölçeği toplam puanları üzerinden örneklemin %33.2’sinin ortalamasının üzerinde ve %19.6’sının da ortalamasının bir standart sapma üzerinde puan aldığı saptandı.

Yapılan t-testi erkekler ve kızların UCLA yalnızlık puanları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını gösterdi. Kendilerini çok yalnız hissettikleri anların olduğunu söyleyen öğrenciler yalnızlık ölçeği üzerinde kendini böyle hissetmeyen öğrencilerden daha yüksek puan aldılar. (Ort. = 8.00 ve 7.24), ( $t(879) = 5.16$ ,  $p < 0.0001$ ).

Örnekleme ebeveyni hiç okula gitmeyenler veya ilk okul mezunları; orta veya lise mezunları ve üniversite mezunları olmak üzere üç gruba bölündü ve bu üç grupta UCLA yalnızlık puanları açısından tekyönlü varyans analizi ile karşılaştırıldı. Yapılan analizler hem anne, ( $F(2, 911) = 8.5$ ,  $p < 0.001$ ); hem de baba ( $F(2, 903) = 9.0$ ,  $p < 0.001$ ) eğitiminin yalnızlıkla ilişkili olduğunu gösterdi. Üç grup Tukey testi (0.05) ile karşılaştırıldığında anneleri hiç okula gitmemiş veya ilkökul mezunu olan grubun yalnızlık puanlarının (Ort. 8.2), anneleri orta veya lise mezunu olan grup (Ort. = 7.6) ve anneleri üniversite mezunu olan gruptan (Ort. = 7.4) daha yüksek olduğu saptandı. Benzer şekilde babaları hiç okula gitmemiş veya ilkökul mezunu olan grubun yalnızlık puanlarının (Ort. = 8.2), babaları orta veya lise mezunu olan grup (Ort. = 7.6) ve babaları üniversite mezunu olan gruptan (Ort. = 7.4) daha yüksek olduğu belirlendi.

### Yalnızlıkla Başetme Yöntemleri

Tablo 1’de görüldüğü gibi yalnızlıkla başetmede en sık kullanılan yöntemler sırasıyla edilgen etkinlikler; ilişki arama; kendini etkinleştirme; okuma-ders çalışma ve düşünme-hayal etmedir. Kız ve erkek öğrenciler kullandıkları yöntem açısından kay-kare testi ile karşılaştırıldığında kızların düşünme-hayal etmeyi ( $\chi^2(1) = 6.78$ ,  $p < 0.01$ ); edilgen etkinlikleri ( $\chi^2(1) = 10.06$ ,  $p < 0.01$ ); ilişki aramayı ( $\chi^2(1) = 10.86$ ,  $p < 0.001$ ) ve ağlamayı ( $\chi^2(1) = 22.24$ ,  $p < 0.0001$ )

erkeklerden daha sık kullandıkları bulundu. Buna karşın kendini etkinleştirme yöntemini erkeklerin kızlardan ( $\chi^2(1) = 8.49, p < 0.005$ ) daha sık kullandıkları belirlendi.

Her bir yöntemi kullanan ve kullanmayan öğrenciler UCLA yalnızlık puanları açısından t-testi ile karşılaştırıldığında yalnızlık duygularından kurtulmak için okuma-ders çalışma yöntemini kullananların (Ort. = 8.21) bu yöntemi kullanmayanlardan (Ort. = 7.80) daha yüksek yalnızlık puanlarına sahip oldukları ( $t(547) = 2.31, p < 0.05$ ), buna karşın ilişki arama yöntemini kullananların (Ort. = 7.74) bunu kullanmayanlardan (Ort. = 8.23) daha düşük yalnızlık puanına sahip oldukları ( $t(547) = -2.79, p < 0.01$ ) bulundu.

#### **Yalnızlık Duygularının ve Başetme Yöntemlerinin İntihar Davranışı ile İlişkisi**

Araştırma örneklemindeki intihar düşüncesi ve girişimlerinin sıklığı Eskin (1999) tarafından yayınlanmıştır. buna göre geçtiğimiz son oniki ay içerisinde kendini öldürmeyi düşünenlerin oranı %25.7 olarak ve kendini öldürmek için girişimde bulunanların oranı ise %4.6 olarak bulunmuştur.

Kendini çok yalnız hissettiği anların olduğunu söyleyen öğrencilerin %33.3'ü geçtiğimiz yıl içerisinde kendini öldürmeyi düşünmüştür. Bu oran kendini yalnız hissetmeyenlerin arasında %14.7'dir ( $\chi^2(1) = 36.68, p < 0.0001$ ). Benzer şekilde kendini çok yalnız hissettiği anların olduğunu söyleyenlerin %6.1'i intihar girişiminde bulunduğunu söylerken bu oran yalnızlık çekmiyorum diyenlerin arasında %2.2'dir ( $\chi^2(1) = 6.93, p < 0.01$ ). Yalnızlık çektiğim anlar oluyor diyenler gelecekte intihardan ölme olasılıklarını (Ort. = 1.97) yalnızlık çekmiyorum diyenlerden (Ort. = 1.53) daha yüksek görmüşlerdir ( $t(830) = 6.23, p < 0.0001$ ).

Geçtiğimiz sene içerisinde kendini öldürmeyi düşünenlerin UCLA yalnızlık puanları (Ort. = 8.04) düşünmeyenlerinkinden daha yüksek (Ort. = 7.61) olarak bulundu ( $t(922) = 2.77, p < 0.01$ ). Aynı şekilde intihar girişiminde bulunanların yalnızlık puanları (Ort. = 8.739) girişimde bulunmayanlarınkinden daha yüksek (Ort. 7.67) olarak bulundu. ( $t(922) = 3.18, p < 0.01$ ). Öğrencilerin gelecekte intihardan ölme olasılıklarını değerlendirmeleri ile yalnızlık puanları arasındaki ilişki anlamlı ( $r = 0.14, p < 0.0001$ ) olarak bulundu.

Kendini çok yalnız hissettiği anların olduğunu söyleyen öğrencilerin yalnızlık duygularıyla başetmek için kullandıkları yöntemlerle intihar davranışı arasında ilişki olup olmadığı kay-kare ve t-testi yöntemiyle incelendi. Yalnızlıkla başetmek için sigara/içki içen öğrenciler arasında geçtiğimiz sene içerisinde kendini öldürmeyi düşünenlerin oranı (%7.5) düşünmeyenlerinkinden (%2.6) daha fazlaydı ( $\chi^2(1) = 7.29, p < 0.01$ ). Yalnızlıkla başetmek için ağladığını belirten öğrenciler arasında kendi öldürmeyi düşünenlerin oranı (%17.7) düşünmeyenlerinkinden (%9.2) daha fazlaydı. ( $\chi^2(1) = 8.60, p < 0.005$ ). Yalnızlıkla başetmek için düşünme/ hayal etme yöntemini kullananlar arasında geçtiğimiz sene içerisinde kendini öldürmek için girişimde bulunanların oranı (%52.9) düşünmeyenlerinkinden (%31.6) daha fazlaydı ( $\chi^2(1) = 6.56, p < 0.05$ ). Yalnızlıkla başetmek için ağlayan öğrenciler gelecekte intihardan ölme olasılıklarını (Ort. = 2.23) ağlamayanlardan (Ort. = 1.91) daha yüksek değerlendirdiler ( $t(517) = 2.24, p < 0.05$ ). Yalnızlıkla başetmek için başkalarıyla ilişki arayanlar gelecekte intihardan ölme olasılıklarını (Ort. = 1.85) aramayanlardan (Ort. = 2.09) daha düşük gördüler ( $t(518) = -2.62, p < 0.01$ ).

#### **TARTIŞMA**

Lise öğrencisi ergenler arasında yalnızlık duygusu, başetme yöntemleri ve yalnızlığın intihar düşüncesi ve girişimi ile olan ilişkisini irdeleyen bu çalışma gençler arasında yalnızlık duygularının sanıldığı gibi oldukça yaygın olduğunu gösterdi. Örneğin "Kendinizi çok yalnız hissettiğiniz anlar oluyor mu?" Sorusunu araştırmaya katılan öğrencilerin %65'i evet oluyor diye yanıtladı. Ayrıca UCLA yalnızlık ölçeği üzerinde öğrencilerin %33'ünün ortalamasının üzerinde ve yaklaşık %20'sinin de ortalamasının bir standart sapma üzerinde puan aldıkları gözlemlendi. Bu yüzdeler yalnızlık duygularının ergenlik arasında ne kadar yaygın olduğunu göstermekte ve konuyu değişik açılardan inceleyen çalışmalara gereksinim olduğuna işaret etmektedir.

Daha önce de denildiği gibi yalnızlık duygusu belki de insan olmanın olmazsa olmaz koşullarından biridir. Herkes hayatında zaman zaman yalnızlık duyar, önemli olan bireyin bu duygu ile nasıl başettiğidir. Bu çalışmanın sonuçları ergenlerin yalnızlıkla başetmede dört stratejiyi sıklıkla kullandıklarını ortaya çıkardı (Tablo1). Bunlar sırasıyla edilgen etkinlikler, ilişki arama, kendini etkinleştirme ve okuma-ders çalışmadır. Bu yöntemler ABD'li ergenlerde yapılan çalış-

maların bulgularıyla büyük bir benzerlik göstermektedir (Moor ve Schultz 1983, Woodward ve Frank 1988, Roscoe ve Skomski 1989).

Ergenlerin yalnızlık duygusundan kurtulmak için kullandıkları yöntemlerin UCLA yalnızlık puanlarıyla olan ilişkisine bakıldığında iki tanesinin istatistiksel düzeyde anlamlı ilişki gösterdiği gözlemlendi. Buna göre yalnızlıktan kurtulmak için okuma-ders çalışmayı tercih eden öğrencilerin bu yöntemi kullanmayanlardan daha yalnız oldukları gözlemlendi. Büyük bir olasılıkla bu tür tek başına yapılan etkinlikler insanların yalnızlık duygularını azaltacağı yerde daha da arttırmaktadır. Başka bir olasılıkla yalnızlık çeken insanlar daha da kendi kabuklarına çekilmekte ve tek başına yapılan etkinliklere başvurumaktadırlar. Benzer şekilde Roscoe ve Skomski de (1989) yalnız ergenlerin okuma-ders çalışma-mektup-günlük yazma gibi yöntemleri yalnızlıkla başatmada başkalarıyla ilişkiye girmeye çalışan öğrencilerin böyle yapmayanlara göre daha düşük yalnızlık puanına sahip oldukları bulundu. Bu iki bulgu birlikte ele alındığında bir çok araştırmacının da vurguladığı gibi yalnızlık duygularının arkasında yatan nedenin sosyal beceri eksikliği olduğu düşüncesi kuvvetlenmektedir.

UCLA yalnızlık puanları açısından karşılaştırıldığında kızlar ve erkeklerin arasında anlamlı bir fark olmadığı gözlemlendi. Bu bulgu bir çok çalışmadan elde edilen bulgularla uyum içindedir (Moore ve Schultz 1983, Roscoe ve Skomski 1989, Russell ve ark. 1980, Brage ve ark. 1993, Woodward ve Frank 1988) ancak Ouellet ve Joshi (1986) erkeklerin kızlardan daha yalnız olduğunu bulmuşlardır. Buna karşın "Kendinizi çok yalnız hissettiğiniz anlar oluyor mu?" sorusuna erkeklerden çok kızlar evet oluyor yanıtını verdiler. Bu çalışmanın bulguları doğrultusunda Brennan'ın da (1982) belirttiği gibi ölçek kullanılarak yapılan çalışmalar iki cinsiyet arasında fark bulunmazken, katılımcılara yalnızlık hissedip hissetmedikleri sorulan çalışmalar kızların erkeklerden daha çok yalnızlık çektiğini göstermektedir. Bunun nedeni büyük bir olasılıkla yalnızlık sözcüğünün her iki cinsiyet açısından taşıdığı anlamla ilişkili olsa gerek. Güç, kuvvet ve kararlılıkla tanımlanan erkeklik cinsel rolü doğrultusundan erkekler yalnızlık, üzüntü, hastalık gibi kendi cinsel rolüne önel tehdit sayılabilecek duygu durumlarını bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde ya unutup yada tamamen savunmacı bir biçimde inkar ediyordur olabilirler.

Bu çalışmada da yetişkinlerde olduğu gibi ergenler

arasındaki yalnızlık duygularının da hem intihar düşüncesi hemde girişimi ile ilişkili olduğu gözlemlendi. İntihar düşüncesi ve girişimine ve intihardan ölme olasılığını yüksek görmeye, kendini çok yalnız hissettiği anların olduğunu söyleyen öğrenciler arasında böyle hissetmeyen öğrencilere oranla daha sık rastlandı. Benzer şekilde intihar etmeyi düşünen ve girişiminde bulunan ergenlerin yalnızlık ölçeği üzerinde göre daha fazla yalnızlık çektiği saptandı. Bu çalışmanın bulguları diğer ülkelerde yapılan çalışmaların bulguları ile uyum içindedir. Örneğin Peck (1981) intihar eden ergenler arasında "yalnızlar" diye bir alt grubun varlığından söz etmektedir. Wenz (1979) gençlerin yaşlılarıyla yeterli ilişkisi olmasını güçlü bir intihar risk etmeni olarak görmektedir. Bu doğrultuda Flaherty (1983) yetişkin tutukevlerinde kalan gençler arasındaki intihar oranını 12.3/100.000 olarak bulurken bu oranının çocuk ıslah evlerinde kalan ergenler arasında yalnızca 1.6/100.000 olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde Roberts ve Chen (1995) ABD'li ergenler arasında yalnızlığın intihar düşüncesi ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Yalnızlık ve başatma yöntemlerinin intihar davranışıyla ilişkisi düşünüldüğünde yalnızlıkla başatmada hangi yöntemlerin intihar davranışına karşı bireyi koruyucu etkisinin olduğu önem kazanmaktadır. Çalışmanın sonuçları bu bağlamda değerlendirildiğinde insanlarla ilişki kurarak yalnızlığıyla başatmaya çalışan öğrencilerin gelecekte intihardan ölme olasılıklarını daha düşük değerlendirdiklerini gösterdi. Yukarıda da değinildiği gibi yalnızlıkla başatmada aynı yöntemi kullanan öğrencilerin daha düşük yalnızlık puanına sahip oldukları saptandı. Bu iki bulgu göz önüne alındığında yalnızlık çekenlere verilecek psikolojik yardımın hem insanlararası ilişki kurmaya teşvik edici hem de gerekli sosyal becerileri kazandırmaya yönelik olması gerektiği ortaya çıkmaktadır.

## SONUÇ

Sonuç olarak bu çalışma yalnızlık duygusunun lise öğrencisi ergenler arasında tahmin edildiği gibi oldukça yaygın olduğunu gösterdi. Çalışma ergenlerin edilgen etkinlik, ilişki arama, kendini etkinleştirme, okuma-ders çalışma ve düşünme-hayal etmeyi yalnızlık duygularından kurtulmak için sıklıkla kullandıklarını ortaya koydu. Yalnızlıklarından başkalarıyla ilişkiye geçerek kurtulmaya çalışan öğrencilerin bu stratejiyi kullanmayanlardan yalnızlıkla başatmada

daha başarılı olduklarını göstermesi yalnızlık çeken ergenlerce bu tür yöntemleri kullanmalarında yardımcı olunarak verilecek danışmanlık hizmetlerinin (Örneğin sosyal beceri kazandırma gibi) başarılı olacağını göstermektedir. Diğer yandan bu çalışma yalnızlık duygularının intihar davranışı gibi ciddi ruh sağlığı sorunlarıyla ilişkisini göstermektedir. Ancak

bu çalışmada gösterilen ilişkilerin bir büyük şehirdeki lise öğrencisi ergenler arasında olması bulguların sadece ilişkisi olması herhangi bir nedensellik ilişkisi olarak algılanmaması gerektiğinin altını çizmektedir. Tüm bunlar ve diğer nedenler gözönüne alındığında gençler arasında yalnızlık konusunda başka çalışmalara gereksinme olduğu açıktır.

#### KAYNAKLAR

- Berndt TJ (1996) Transitions in friendship and friends' influence. *Transitions Through Adolescence: Interpersonal Domains and Contexts*, A Graber, J Brooks-Gunn, AC Petersen (Ed), New Jersey, Lawrence Erlbaum, s. 57-84.
- Brage D, Meredith W, Woodward J (1993) Correlates of loneliness among Midwestern adolescents. *Adolescence*, 28: 685-693.
- Brennan T (1982) Loneliness at adolescences. *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*, L Peplau, D Perlman (Ed), New York, John Wiley, s. 269-290.
- Dereboy İF (1993) Kimlik bocalaması. Anlamak, Tanımak, Ele Almak. Malatya, Özmert ofset.
- Erikson EH (1968) *Identity: Youth and Crisis*. New York, Norton.
- Eskin M (1999) Gender and cultural differences in the 12 month prevalence of suicidal thoughts and attempts in Swedish and Turkish adolescents. *J Gender, Culture and Health*, 4: 187-200.
- Flaherty MG (1983) The national of juvenilen suicide and Life-Threatening. *Behavior*, 13: 85-94.
- Gerson AC, Perlman D (1979) Loneliness and expressive communication. *J Abnorm Psychol*, 88: 258-261.
- Hacker DJ (1994) An existential view of adolescence. *J Early Adolescence*, 14: 300-327.
- Inhelder B ve Piaget J (1958) *The Growth of Logical Thinking from Childhood to Adolescence*. New York, Basic Books.
- Jones WH, Freemon JE, Goswick RA (1981) The persistence of loneliness: self and other determinants. *J Personality*, 49: 27-48.
- Mijuskovic B (1987) *Loneliness*. San Diego, Libra Publishers.
- Mijuskovic B (1988) Loneliness and adolescent alcoholism. *Adolescence*, 23: 503-516.
- Moore D, Schultz NR (1983) Loneliness at adolescence: correlates, attributions, and coping. *J Youth and Adolescence*, 12: 95-100.
- Oullet R, Joshi P (1986) Loneliness in relation to depression and selfesteem. *Psychol Rep*, 58: 821-822.
- Paikoff RL, Brooks-Gunn J (1991) Do parent-child relationships change during puberty. *Psychol Bull*, 110: 47-66.
- Peck ML (1981) The looner: An exploration of a suicidal sub-type in adolescence. *Adolescent Psychiatry*, 9: 461-466.
- Peplau LA, Perlman D (1982) *Perspectives on loneliness. Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*, LA Peplau, D Perlman (Ed), New York, John Wiley, s. 1-18.
- Roberts RE, Chen YW (1995) Depressive symptoms and suicidal ideation among Mexican-origin and Adolescent Psychiatry, 37: 1294-1300.
- Roscoe B, Skomski GG (1989) Loneliness among late adolescents. *Adolescence*, 24: 947-955.
- Russel D, Peplau LA, Cutrona CE (1980) The revised UCLA loneliness scale: concurrent and discriminant validity evidence. *J Pers Soc Psychol*, 39: 472-480.
- Wenz FV (1979) Sociological correlates of alienation among adolescent suicide attempts. *Adolescence*, 14: 19-30.
- Williams EG (1983) Adolescent loneliness. *Adolescence*, 18: 51-66.
- Woodward JC, Frank BD (1988) Rural adolescent loneliness and coping strategies. *Adolescence*, 23: 559-565.
- Yalom ID (1980) *Existential Psychotherapy*. New York, Basic Books.

#### Teşekkür:

Bu çalışma Swedish Foundation for International Cooperation in Research and Higher Education (STINT) tarafından yazara ergen intiharları hakkındaki kültürlerarası bir proje için verilen doktora sonrası araştırma bursu ile gerçekleştirilmiştir. Veri toplama işlemi Koç Üniversitesi Psikoloji bölümünde yapıldı. Yardım ve desteklerinden dolayı Prof. Dr. Çiğdem Kağıtçıbaşı'na teşekkür ederim.