

# Üniversite Öğrencilerinde Tek Başlılık, Psikolojik İhtiyaç Doyumu ve Benlik Kurgusu

Öykü Özyazıcı<sup>1</sup>, Fatma Altun<sup>2</sup>

Özyazıcı, Ö. ve Altun, F. (2020). Üniversite öğrencilerinde tek başlılık, psikolojik ihtiyaç doyumu ve benlik kurgusu. *Nesne*, 8(18), 457-471. DOI: 10.7816/nesne-08-18-07

**Anahtar kelimeler**  
Tek başlılık,  
psikolojik ihtiyaç  
doyumu, benlik  
kurguları

**Keywords**  
Solitude,  
psychological need  
satisfaction and self-  
construal

## Öz

Günümüzün hızla değişen yaşam koşullarında bireylerin ilgilerine zaman ayırıp duygularının farkına vardığı, çeşitli problem çözümlerine ulaşabildiği tek başlılık anları giderek önem kazanmaktadır. Tek başlılığın verimli kullanılması adına, bu yapı ile ilişkili olabilecek değişkenlerin araştırılması gerektiği düşünülmektedir. Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin tek başlılıkları ile psikolojik ihtiyaç doyumu, tek başına olma türleri ve benlik kurgusu arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırmanın örneklemini 662 (Kadın= 474, %71.6, Erkek= 161, %24.3) üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 20.58 (S= 2.10) dir. Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Tek Başına Olmayı Tercih Etme, Tek Başına Olma Türleri, İhtiyaç Doyumu ve İlişkisel, Bireyci, Toplulukçu Benlik Ölçekleri kullanılmıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda tek başına olma türleri, psikolojik ihtiyaç doyumu ve benlik kurgusu değişkenlerinin katılımcıların tek başına olma tercihlerini %21 oranında açıkladığı bulunmuştur. Bu çalışmanın sonuçlarına göre tek başlılığın olumlu türlerini deneyimleyen ve bireyci benlik kurgusu özelliklerine sahip bireyler daha fazla tek başına olma tercihinde bulunurken ilişkili olma psikolojik ihtiyacının karşılandığı bireyler tek başına olmayı düşük düzeyde tercih etmektedir. Bu çalışmanın bireylerin tek başına olma tercihini kişisel, çevresel ve kültürel değişkenler bağlamında ele alması ile ilgili alanyazına katkıda bulunduğu düşünülmektedir.

## Solitude, Psychological Need Satisfaction and Self-construals Among University Students

### Abstract

Today, it is seen that solitary times are becoming more important which individuals take time to their interests, become aware of feelings and problem solving. In order to constructive experience of solitude, related variables must be investigated. The present study aims to investigate the relationships between the solitude of university students the psychological need satisfaction, the types of solitude experiences and self-construal. 662 (Female= 474, 71.6%, Male= 161, 24.3%) university students comprised the sample of the study. The average age of the participants is 20.58 (Sd= 2.10). In study, Personal Information Form, Preference for Solitude Scale, Types of Solitude Experiences Scale, Need Satisfaction Scale, and Related-Individualistic-Collectivistic Self Scale were used. As a result of Multiple Linear Regression analysis, it was found that the types of solitude, psychological need satisfaction and self-construal variables predicted 21% of the participants' preference for solitude. According to the results, individuals who experience positive types of solitude and have individualistic self-construal prefer to solitude more, while individuals who meet the relatedness psychological need prefer to solitude at a low level. This study is thought to contribute to the literature regarding the way individuals' preference for solitude in the context of personal, environmental and cultural variables.

*Makale Bilgisi*  
Geliş tarihi: 10 Mart 2020  
Düzeltilme tarihi: 16 Kasım 2020  
Kabul tarihi: 29 Kasım 2020

**Yazar Notu:** Bu çalışma ilk yazarın ikinci yazar danışmanlığında yürüttüğü yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

DOI: 10.7816/nesne-08-18-07

<sup>1</sup> Uzm. Psik. Dan., Milli Eğitim Bakanlığı, Dedeli Sebahattin Yıldız Ortaokulu, oykuozyazici(at)gmail.com, ORCID: 0000-0002-0194-9352

<sup>2</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Trabzon Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, faltun(at)trabzon.edu.tr, ORCID: 0000-0001-8523-7768

İnsan, bir grubun parçası olmaya bağlı toplumsal bir varlıktır. Toplumsal hayat ile sıkı sıkıya bağlı olan insanın mutluluğu çoğunlukla yakın kişilerarası ilişkilere dayandırılmıştır. Çeşitli psikoterapi yaklaşımlarına bakıldığında da birçoğunun kişilerin verimli ve tatmin edici kişisel ilişkiler kurmasına yardım etme amacı taşıdığı görülmektedir. Örneğin Adler'in bireysel terapisinde, terapötik eğitimin içinde danışanda sosyal ilgi olarak nitelendirilen, toplumun etkili bir üyesi olma bilincinin benimsetilmesi amaçlanmaktadır (Adler, 1997). Maslow (1971), temel insan ihtiyaçlarının sadece toplum gibi diğer insan oluşumları sayesinde tamamen karşılanabileceğini ve topluluğa duyulan ihtiyacın kendisinin de temel bir ihtiyaç olduğunu belirtmiştir.

İnsanoğlunun temel ihtiyaçlarından biri olan sosyalleşme, varoluşun açığa çıkması için bir araç olmakla birlikte sürekli olarak yapılması gerekenler hakkında endişe duyma halini beraberinde getirebilir (Costache, 2013). İnsanın saatte binlerce uyarıcı yağmuruna tutulduğu, böyle yoğun bir yaşam tarzında ise tek başlılık önemli bir ihtiyaç haline gelmektedir (Rokach, 2011). Tek başlılık bu durumda insanın yaşamında zor zamanlardan geçerken veya kendisini bir dönüm noktasında gördüğünde en çok ihtiyacı olan şey olarak görülmektedir (Costache, 2013). İnsanların hayatlarını devam ettirmek adına sosyalleşmeye duyduğu ihtiyacın yanı sıra tek başına zaman geçirme arzuları, ilgi çekici bir araştırma alanını ortaya koymaktadır (Long, Seburn, Averill ve More, 2003).

Tek başlılık ve yalnızlık arasındaki kavram çatışmasına bakıldığında, Larson'un (1990) tek başlılığı (solitude), diğer insanlardan iletişimsel ayrılık ile tanımlanan tek başına olmanın (being alone) nesnel bir durumu olarak ifade ettiği görülmektedir. Tek başlılığa ilişkin aynı tanımlama Long ve Averill (2003) ve Long ve arkadaşları (2003) tarafından yürütülen çalışmalarda da kabul edilmiş, tek başlılık tek başına olma durumu olarak tanımlanmıştır (Wang, 2006). Günlük yaşamın uyarıcılarından ayrı olma, bu durumun gönüllü ya da zorlanmış olmasına bağlı olarak iyileştirici ya da yıkıcı olabilmektedir (Storr, 1988). Tek başlılık bazen bir ceza biçimi olarak görülebildiği gibi bazen ideal durumdan daha azına sahip olma veya arzu edilen bir durum gibi farklı şekillerde nitelendirilebilmektedir (Coplan ve Bowker, 2014). Yalnızlık ise Perlman ve Peplau (1981) tarafından bireyin kurduğu sosyal ilişkilerin niceliksel veya niteliksel olarak önemli bir şekilde yetersiz olduğunda ortaya çıkan hoş olmayan bir deneyim olarak tanımlanmıştır. Tek başlılığın aksine yalnızlık tek başına olma ile ortaya çıkabilen veya kişinin kalabalık içindeyken dahi yalnız hissetmesi şeklinde tek başına olma durumundan bağımsız olarak ortaya çıkabilen öznel bir durumdur (Larson, 1990).

Başlangıçta psikoloji alanyazınında tek başlılık birçok psikolojik yarar ile teorik olarak ilişkilendirilmesine rağmen çok az araştırmanın konusu olmuştur (Long, 2000). Buna karşın yalnızlıkla ilgili pek çok çalışma vardır (örn. Akbağ ve İmamoğlu, 2010; Ernst ve Cacioppo, 1999; Fromm-Reichmann, 1959; Özdemir ve İlhan, 2012; Weiss, 1973). Yalnızlığın hem acı verici doğası hem de şizofreni ve depresyon gibi psikolojik rahatsızlıklar ile ilişkili olması tek başlılığın karşısında yalnızlığa adanmış psikolojik araştırmaların görece yoğunluğunu açıklayabilmektedir (Long ve Averill, 2003). Fakat 1990'lı yıllarda Larson (1990) ve Burger (1995) tarafından yapılan çalışmaların, tek başlılık ile ilgili araştırmaların önünü açtığı ve tek başlılığın olumlu etkilerine olan ilgiyi artırdığı söylenebilir.

Larson'ın (1990) açıklamalarında tek başlılık, günlük yaşamda kişinin düşünce, duygu ve eylemlerinin toplumsal düzene daha az maruz kaldığı bir durum olarak yalnızlıktan ayrılır. Burger (1995), tek başlılığı sosyal etkileşimin yokluğu ile ifade etmiştir. Birçok örnekte bu durum diğer insanlardan

fiziksel olarak ayrı olmayı içerir. Örneğin insanlar bir park veya özel oda gibi kendi başlarına olabilecekleri bir yere giderek tek başınalık arayışında olabilmektedir. Fiziksel ayrılığın dışında insanlar diğer insanlarla konuşmaya izin verecek fiziksel bir mesafe içinde olsalar bile kendilerine odaklanarak tek başınalık duygusunu koruyabilirler (Burger, 1995). Koch (1994) ise tek başınalığı kişinin eylemlerinin diğer insanlardan ayrı gerçekleştiği bir zaman dilimi olarak belirtmiştir.

Sözü edilen açıklamalarda tek başınalık temelde diğer insanlarla iletişimin olmadığı bir tek başına olma durumu olarak tanımlansa da bu yaşantının kendini tanıma yolunda bir fırsata dönüştürülmesi sosyal ilişkileri geliştirerek yalnızlık hissini azaltılmasında bir denge sağlayabilmektedir (Brehm, Miller, Perlman ve Cambell, 2002). Bu durumda tek başına olma ihtiyaç, duygu ve hayata bakış açısının keşfedilmesi ile birlikte benlik bilincini arttıracak diğer insanlarla gerçekçi, kabul edici ve sevgi dolu ilişki kurabilmek için donanım kazandıracaktır. Ayrıca bu araştırmanın konusu olan tek başınalığın öznel olarak yaşanan yalnızlık hissinden farklı olduğu belirtilmiştir (Burger, 1995). Burada sözü geçen tek başınalık kişisel veya durumsal değişkenlere bağlı olarak olumlu ya da olumsuz yönde tecrübe edilebilmektedir.

Tek başınalığın yapıcı ya da yıkıcı biçimde yaşanmasında bireysel ve durumsal değişkenlerin etkisi kabul edildiğinde, bireylerin tek başınalığı nasıl deneyimlediği ve bu anlarda hangi aktivitelerde bulunduğu önem kazanmıştır. Alanyazında tek başına olma türlerinin farklı şekillerde ele alındığı görülmektedir (örn. Long, 2000; Long ve ark., 2003; Wang, 2006). Tek başınalığı olumlu ve olumsuz olarak iki kategoride ele alan Long (2000), daha sonraki çalışmalarında (Long ve ark., 2003) dokuz farklı tek başına olma türünü ortaya koymuştur. Bahsedilen tek başınalık türleri özgürlük, yaratıcılık, iç huzur, yakınlık, problem çözme, kendini keşfetme, maneviyat, yalnızlık ve vakit geçirme olup bu deneyimler içsel yönelimli, dışsal yönelimli tek başınalık ve yalnızlık olmak üzere üç boyutta ele alınmıştır. Wang'ın (2006) araştırmasında ise yirmi tür tek başına olma türü tanımlanmıştır. Bu yaşantılar yaratıcılık, problem çözme, kendini keşfetme, aydınlanma, duygusal düzenleme, kendini zenginleştirme, yalnızlık, can sıkıntısı, yabancılaşma, özgürlük, hayal kurma, iç huzur, rahatlama, vakit geçirme, hatıralara dalma, yakınlık, aşkınlık, uyum, arttırılmış duygusal farkındalık ve özlem olmak üzere aydınlanma, yalnızlık, özgürlük ve yakınlık faktörlerinden oluşmaktadır. Long ve arkadaşlarının (2003) çalışmasında belirtilen içsel yönelimli tek başınalık faktörüne bu çalışmada aydınlanma ve özgürlük faktörleri, dışsal yönelimli tek başınalığa ise yakınlık faktörü denk gelmektedir.

Tek başınalıkla ilişkili olabilecek değişkenler incelendiğinde, bireylerin sahip olduğu ihtiyaçların hangi düzeyde karşılandığının önemli bir noktayı oluşturduğu düşünülmektedir. Bu ihtiyaçların doyurulma düzeylerine bağlı olarak, bireyler tek başınalığa dair farklı tutumlar sergileyebilmektedir. Psikolojide ihtiyaç kavramı, insanın potansiyelini geliştirmesi ve etkili kişilerarası ilişkiler kurabilmesi için gereken önemli koşulların eksikliği anlamında kullanılmaktadır (Baymur, 1994). Sözü edilen ihtiyaçlar biyolojik olabileceği gibi psikolojik veya toplumun değerlerine göre biçimlenen sosyal ihtiyaçlar olabilmektedir.

Bireylerin doğuştan sahip olduğuna inanılan ihtiyaçlar, uzun yıllardan itibaren çeşitli kuramsal görüşlerle incelenmektedir (örn. Deci ve Ryan, 1985; Glasser, 1998; Maslow, 1970). Bu araştırmanın temel aldığı yaklaşım olan öz belirleme kuramı, insan motivasyonunun anlaşılması adına psikolojik ihtiyaçların göz önünde bulundurulması gerektiğini savunmakta ve ihtiyaçları *iyi oluş, bütünlük ve psikolojik büyümenin devam etmesi için gerekli psikolojik besinler* olarak belirtmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Öz belirleme kuramında, temel psikolojik ihtiyaçlar *özerklik, yeterlik ve ilişkili olma* olarak açıklanmaktadır. Özerklik ihtiyacı, kişinin faaliyetlerinin özüyle uyumlu olduğu veya özü tarafından desteklendiği hissini kapsamaktadır (Reis, Sheldon, Gable, Roscoe ve Ryan, 2000). Yeterli olma ihtiyacı, kişinin karşılaştığı

herhangi bir durumla ilgili arzu edilen etki ve sonuçları ortaya çıkarabileceğini deneyimleme ihtiyacıdır. İlişkili olma ihtiyacı ise kişinin önemli gördüğü diğerleri ile bağlantılı ve yakın olmayı hissetmesini ifade etmektedir (Reis ve ark., 2000). Belirtilen üç temel psikolojik ihtiyacın bir bütün içerisinde birbirleriyle ilişkili olduğu ve dengeli bir şekilde doyurulmalarının kişinin gelişimine katkı sağlayacağı ifade edilmektedir (Cihangir- Çankaya, 2005). Açıklamalarda değinildiği gibi kuramsal yapıları farklılık gösterse de insanların belirli gereksinimlerle dünyaya geldikleri ve ilerleyen yıllardaki gelişimleri için bu ihtiyaçların doyurulmasının önemli olduğu söylenebilir. Bu bağlamda kişilik gelişiminde önemli görülen ihtiyaç doyumunun tek başına olma tercihini ne düzeyde etkileyeceği merak edilmektedir. Alanyazında tek başınalık ile ihtiyaç doyumunu ele alan çalışmalara bakıldığında, sözü edilen temel ihtiyaçların tek başınalık ile bir arada karşılanabileceği (Nguyen, Weinstein ve Ryan, 2018), fakat bu faydanın sağlanmasında tek başına olma tercihinin özerk bir seçimden kaynaklanmış olmasının önemi vurgulanmaktadır.

Tek başınalık deneyiminin bireylerin psikolojik ihtiyaçlarına bağlı olmasının yanı sıra içinde bulunulan kültüre göre de değerlendirilmesi gerektiği düşünülmektedir. Farklı kültürdeki bireylerin dünyayı, çevresini ve kendisini algılama biçimine bağlı olarak farklılık gösteren duygu, düşünce ve davranışların temelinde o kültürde yaygın olan benlik yapısı arasındaki farkların yattığını düşünmek olasıdır (Kağıtçıbaşı, 2013). Yani bireyler içinde buldukları toplumun kültürel değerlerine göre duygu, düşünce ve davranışlarını şekillendirmektedirler. Bireyin benliğine ilişkin bilgilerin kültürel bağlama göre değişiklik göstermesi alanyazında benlik kurgusu kavramı ile açıklanmaktadır. Singelis (1994), benlik kurgusunu kişinin başkalarıyla olan ilişkisi ve başkalarından ayrı olarak benlik ile ilgili düşünce, duygu ve davranışların bütünü şeklinde tanımlamıştır.

Benlik konusunda yapılan çalışmalara bakıldığında kültürün sosyal psikolojik süreçler üzerindeki etkisinin uzun bir süre bireycilik ve toplulukçuluk bağlamında değerlendirildiği söylenebilmektedir (Kağıtçıbaşı, 2012, 2013). Tek başınalık ve benlik ile ilgili alanyazın incelendiğinde de kültürler arası çalışmaların bireyci ve toplulukçu kültürleri ele aldığı görülmektedir (örn. Jiang ve ark., 2019; Wang, 2006; Zyl, Dankert ve Guse, 2018). Sözü edilen araştırmalarda farklı benlik kurguları belirli kültürlerle atfedilse de bahsedilen kültürler kendi içinde çeşitlilik gösterebilmektedir. Bu çeşitliliğin oluşmasında, bireylerin içinde buldukları kültürün özelliklerini benimseme düzeylerinin etkili olduğu düşünülmektedir (Markus ve Kitayama, 1991). Ayrıca toplumsal norm ve gelenekler sosyo-ekonomik gelişim ile birlikte değişime eğilimli olduğundan, bireycilik ve toplulukçuluğa dair geleneksel anlayış modernleşmenin etkisi ile değişime uğramakta, toplulukçuluk değişen yaşam tarzı ile birlikte bireyci özellikler göstermeye başlamaktadır (Kağıtçıbaşı, 2007). Böyle bir ortamda maddi yükümlülükler ve aile içi hiyerarşi zayıflarken yakın duygusal bağların devam etmesi bireyci ve toplulukçu özellikleri birlikte barındıran ilişkiselliğin oluşumuna katkı sağlamıştır (Kağıtçıbaşı, 1996, 2007, 2013). Bahsedilen bilgilere paralel olarak son zamanlarda yapılan araştırmalar benlik kurgusunun iki boyutta ele alınmasının yetersiz olacağını göstermiştir. Benlik kurgusu alanyazınında özerklik ve ilişkiselliğin birlikte gözlenebildiği ve bunun sonucunda mevcut benlik kurgusu yapılarına ilişkiselliğin eklendiği gelişmelerle birlikte ikili benlik yapısı yerine daha çok üçlü veya dörtlü benlik yapısı kullanılmaya başlanmış ve araştırmalar yapılmıştır (örn. Ercan, 2011; İmamoğlu, 1998; Kağıtçıbaşı, 1996; Kashima ve Hardie, 2000). Bu alanda ülkemizin yer aldığı çeşitli araştırmalarda Türk kültürünün belirleyici olarak toplulukçu ya da bireyci yönelimleri barındırmadığı (Göregenli, 1995), Türk ve Amerikan öğrenciler arasında özerk benlik yöneliminde anlamlı bir farkın bulunmadığı (İmamoğlu ve Karakatipoğlu- Aygün, 2004), Türk toplumundaki bireylerin tek bir benlik kurgusu yerine benliğin ikili (bireyci-ilişkisel ve ilişkiselsel toplulukçu) ya da üçlü (bireyci-ilişkisel-toplulukçu) bileşimleriyle sınıflandırılabilirliği (Ercan, 2013) ifade edilmiştir. Bu araştırmada temel alınan benlik modeli üçlü yapıda

olup bireyci, ilişkisel ve toplulukçu benlik boyutlarını içermektedir. Benlik kurgusu yönelimlerinin Türk kültüründe araştırılmasının, ülkemizin yıllar içinde değişen toplumsal yapısının anlaşılmasında ve toplumdaki bireylerin tek başına olma tercihlerinin aydınlatılmasında önemli olduğu düşünülmektedir.

Türkiye’de tek başınalığın ayrı bir kavram olarak yakın zamanda çalışılmaya başlandığı gözlenmekte ve tek başınalığa dair çalışmalar kısıtlı bir tablo oluşturmaktadır (örn. Avan, 2019; Erpay, 2017). Tek başına olma içinde olumlu ve olumsuz özellikler barındırması nedeniyle hem yalnızlık, utangaçlık, benlik saygısı (örn. Corsano, Grazia ve Molinari, 2019; Liu ve ark., 2015; Wang, Rubin, Laursen, Booth- LaForce ve Rose-Krasnor, 2013) gibi değişkenlerle hem de yaşamda anlam, iyi oluş, öz düzenleme (örn. Erpay, 2017; Jiang ve ark., 2019; Nguyen, Ryan ve Deci, 2018) gibi değişkenlerle araştırılabilmektedir. Bu nedenle tek başına olma yapısının daha ayrıntılı bir şekilde ortaya konması için ilgili olabilecek değişkenleri ele alan çalışmaların yapılması önemli görülmektedir. Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin tek başınalıkları ile psikolojik ihtiyaç doyumu, tek başına olma türleri ve benlik kurgusu arasındaki ilişkileri incelemektir. Bu çalışmadan elde edilecek bulguların tek başınalık kavramının açıklanmasında bireysel ve kültürel faktörlerin anlaşılmasına dönük anlamlı katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

## Yöntem

### Katılımcılar

Araştırma grubunu 662 üniversite öğrencisi (Kadın= 474, %71.6, Erkek= 161, %24.3, Belirtmeyen= 27, %4.1) oluşturmaktadır. Farklı fakülte (Eğitim Fakültesi= 480, %72.5, İlahiyat Fakültesi= 44, %6.6, İletişim Fakültesi= 49, %7.4, Spor Bilimleri Fakültesi= 89, %13.4) ve sınıflara (1. Sınıf= 180, %27.2, 2. Sınıf= 124, %18.7, 3. Sınıf= 150, %22.7, 4 ve üzeri= 108, %31.4) devam eden öğrencilerin yaş ortalaması 20.58 (Ss= 2.10, En Düşük= 17; En Yüksek=35) dir. Araştırmaya katılacak bireylerin seçimi için tesadüfi olmayan-amaçlı (nonrandom) örnekleme yöntemlerinden biri olan uygun örnekleme kullanılmıştır. Uygun örnekleme, araştırma için kolay ulaşılabilen kişilerin seçilmesidir (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012).

### Veri Toplama Araçları

**Kişisel Bilgi Formu:** Bu form katılımcıların yaş, cinsiyet, öğrenim gördükleri fakülte ve sınıf düzeyi gibi çeşitli demografik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur.

**Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği:** Burger (1995) tarafından kişilerin tek başına olmayı ne düzeyde tercih ettiklerini ölçmek amacıyla geliştirilen ölçek, Erpay (2017) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Ölçek toplam 12 maddeden ve tek boyuttan oluşmaktadır. Her bir madde iki seçenekten oluşmakta, bu seçeneklerden biri tek başına olmayı tercih etmeyi yansıtırken (örneğin; “Kendi başıma olmaktan hoşlanırım.”) diğeri başkalarıyla olmayı tercih etmeyi yansıtmaktadır (örneğin; “İnsanlarla birlikte olmaktan hoşlanırım.”). Uyarılma çalışmasında, ölçeğin iç-tutarlık güvenirlik katsayısı Kuder-Richardson 20 yöntemi ile hesaplanmış ve tüm ölçek için .83 değeri elde edilmiştir. Ayrıca test-tekrar test güvenirlik kat sayısı .81 olarak bulunmuştur (Erpay, 2017). Bu çalışmanın örnekleme için hesaplanan iç tutarlık katsayısı .76’dır.

**Tek Başına Olma Türleri Ölçeği:** Tek başına olma türleri ölçeği Wang (2006) tarafından üniversite öğrencilerinin tek başına olma deneyimlerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçekte farklı türlerde tek başına olma deneyimini ele alan 20 madde bulunmaktadır. Ölçekteki tek başına olma deneyimleri dokuzlu bir derecelendirme üzerinden yanıtlanmakta ve “aydınlanma, yalnızlık, özgürlük, rahatlama, yakınlık” olmak üzere beş faktörden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe’ye uyarılma çalışması Erpay (2017) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe formunda üç faktörlü bir yapı elde edilmiş olup bu

faktörlerden birincisi aydınlanma (örneğin; “Tek başına olma; sanatta, şiirde ya da entelektüel uğraşlarda, yeni fikirleri veya kendini yenilikçi bir şekilde ifade etmeyi harekete geçirir.”), ikincisi yalnızlık (örneğin; “Yalnızken kendinizi tüm toplumdan yalıtılmış, dışlanmış ve unutulmuş hissedersiniz.”), üçüncüsü ise rahatlama (örneğin; “Yalnızken, kendinizi sakin ve rahatlamış, günlük yaşamın stresinden uzak hissedersiniz.”) olarak adlandırılmıştır. Tüm ölçek için elde edilen Cronbach alfa iç-tutarlık güvenilirlik katsayısı .78 iken bu katsayılar aydınlanma boyutu için .76, yalnızlık boyutu için .64 ve rahatlama boyutu için .55 olarak bulunmuştur. Test- tekrar test güvenilirlik katsayısı ise tüm ölçek için .62, aydınlanma boyutu için .66, yalnızlık boyutu için .61, rahatlama boyutu için .47 olarak tespit edilmiştir (Erpay, 2017). Ölçeğin bu çalışmada hesaplanan iç tutarlık katsayıları ise aydınlanma boyutu için .78, yalnızlık boyutu için .59, rahatlama boyutu için .55’dir.

***İhtiyaç Doyumu Ölçeği:*** İhtiyaç doyumu ölçeği öz belirleme kuramının temel kavramlarından olan psikolojik ihtiyaçların ölçümünde kullanılmak amacıyla Deci ve Ryan (1991) tarafından geliştirilen ve Türkçe’ye uyarlaması Cihangir- Çankaya ve Bacanlı (2003) tarafından gerçekleştirilen bir ölçektir. Ölçekte 21 madde ve özerklik, yeterlik, ilişkili olma olmak üzere üç alt boyut bulunmaktadır. Her madde yedili likert tipindedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları özerklik alt ölçeği için .71, yeterlik alt ölçeği için .60, ilişkili olma alt ölçeği için .74 ve toplam ihtiyaç doyumu puanı için .83 bulunmuştur. Bu çalışmada Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları özerklik alt ölçeği için .65, yeterlik alt ölçeği için .60, ilişkili olma alt ölçeği için .77 olarak hesaplanmıştır.

***İlişkisel, Bireyci, Toplulukçu Benlik Ölçeği:*** İlişkisel-Bireyci-Toplulukçu Benlik Ölçeği, Kashima ve Hardie (2000) tarafından bireyci, ilişkisel ve toplulukçu benlik yönlerinin değerlendirilmesi amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, 30 maddeden ve üç alt boyuttan oluşmakta, her alt boyutta 10 madde bulunmaktadır. Ölçek yedili likert tipindedir. Ölçeğin güvenilirlik düzeyini belirlemek için yapılan analizlerde ise Cronbach alfa değerleri bireycilik alt ölçeği için .72, ilişkisellik alt ölçeği için .81 ve toplulukçuluk alt ölçeği için .78 olarak hesaplanmıştır (Kashima ve Hardie, 2000). Ölçeğin Türkçe’ye uyarlama çalışması Ercan (2011) tarafından yapılmıştır. Yapılan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda üç maddesi dışarıda bırakılan ölçeğin uyarlanmış çalışmasında 27 madde bulunmaktadır. Ölçeğin uyarlama çalışmasında Cronbach alfa güvenilirliği bireycilik alt ölçeği için .73, ilişkisellik alt ölçeği için .68, toplulukçuluk alt ölçeği için .77 ve İlişkisel-Bireyci-Toplulukçu Benlik Ölçeğinin toplamı için .86 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları bireycilik alt ölçeği için .69, ilişkisellik alt ölçeği için .75, toplulukçuluk alt ölçeği için .78 olarak hesaplanmıştır.

## **İşlem**

Araştırmayı gerçekleştirebilmek için ilk olarak çalışmada kullanılacak ölçekleri uyarlayan araştırmacılardan izin alınmıştır. Sonrasında Karadeniz Teknik Üniversitesi etik kurulundan 82554930 sayılı etik onayı alınarak araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırma için bir üniversitenin çeşitli fakülte ve bölümlerinde eğitim gören 662 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Ölçekler yaklaşık bir aylık süre içerisinde öğrencilerin uygun ders saatleri kullanılarak tek oturumda uygulanmıştır. Uygulama öncesi katılımcılara araştırmanın amacı, gönüllülük ilkesi ve veri toplama araçlarının doldurulmasında dikkat edilecek unsurlar açıklanmıştır. Katılımcılar ölçek maddelerini yaklaşık 30 dakikada cevaplamışlardır.

## **Veri Analizi**

Elde edilen veriler SPSS 23 paket programı ile analiz edilmiştir. Bu kapsamda araştırma grubuna ve çeşitli araştırma değişkenlerine ait bilgiler betimsel analiz teknikleri (frekans, yüzde, basıklık ve çarpıklık),

değişkenler arası ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ve Çoklu Regresyon Analizi ile incelenmiştir.

### Bulgular

Bulgularda öncelikle değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu basıklık ve çarpıklık değerleri ile test edilmiş, değişkenlerin -1.5 ile +1.5 arasında değiştiği ve normal dağılıma uygun olduğu bulunmuştur (Tabachnick ve Fidell, 2015). Araştırmanın değişkenlerine ilişkin tanımlayıcı bilgiler Tablo 1’ de özetlenmiştir.

Tablo 1

*Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler*

Değişkenler	n	Min.	Mak.	Ort.	S	Skewness	Kurtosis
Tek Başına Olmayı Tercih Etme	662	0	12	6.20	2.93	.09	-.78
Tek Başına Olma Türleri							
Aydınlanma Boyutu	662	13	72	47.04	10.40	-.12	.30
Rahatlama Boyutu	662	8	45	32.22	6.53	-.50	.27
Yalnızlık Boyutu	662	4	36	19.74	5.87	.18	-.15
Psikolojik İhtiyaç Doyumu							
Özerklik	662	11	42	31.23	5.71	-.36	-.14
Yeterlik	662	10	42	28.70	5.58	-.18	.08
İlişkili Olma	662	22	63	47.92	8.09	-.41	-.30
Benlik Kurgusu							
Bireycilik	662	24	63	53.49	6.42	-.92	1.37
İlişkiselik	662	17	63	51	7.62	-.71	.57
Toplulukçuluk	662	18	63	48.15	8.70	-.69	.23

### Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Tek başına olmayı tercih etmede tek başına olma türleri (aydınlanma, rahatlama ve yalnızlık), psikolojik ihtiyaç doyumu (özerklik, yeterlik, ilişkili olma) ve benlik kurgusunun (ilişkisel, bireyci, toplulukçu) rolü çoklu doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir. Regresyon analizi öncesinde, bağımsız değişkenler arasındaki yüksek düzeyde ilişkinin ( $r=.90$  ve üzeri) varlığı olarak tanımlanan çoklu bağlantı probleminin (multicollinearity) (Pallant, 2016, s. 167) incelenmesi adına değişkenler arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Tablo incelendiğinde değişkenler arasındaki en yüksek ilişkinin  $.75$  olması kurulan modelde çoklu bağlantı probleminin olmadığını ortaya koymaktadır.

Değişkenlerin bağımlı değişkenle olan ilişkisine bakıldığında Tablo 2’de görüldüğü üzere, yordayıcı değişkenlerden tek başınalığın aydınlanma ( $r= .14, p<.01$ ) ve rahatlama ( $r= .16, p<.01$ ) türü tek başına olmayı tercih etme ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkilidir. Bu ilişki düzeylerine göre, katılımcıların tek başına olmayı aydınlanma ve rahatlama yolu olarak kullanma puanları arttıkça tek başına olmayı tercih etme puanları da artmaktadır. İhtiyaç doyumu değişkenine bakıldığında, ihtiyaç doyumunun üç alt faktörünün (özerklik, yeterlik, ilişkili olma) de tek başına olmayı tercih etme ile ilişkili olduğu görülmektedir. Bu ilişki sırasıyla  $r = -.13, r = -.14., r = -.35$  negatif yönde bir ilişkidir. Bu ilişkilere bakıldığında, psikolojik ihtiyaçların doyurulma düzeyleri arttıkça tek başına olmayı tercih etme puanlarının azalacağı söylenebilir. Benlik kurgusu değişkeni incelendiğinde, ilişkisel ( $r= -.18, p<.01$ ) ve toplulukçu ( $r= -.19, p<.01$ ) benlik

kurgusu ile tek başına olmayı tercih etme arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu durumda bireylerde ilişkisel ve toplulukçu benlik kurgusu puanları arttıkça tek başına olmayı tercih etme puanları düşmektedir. Diğer yordayıcı değişkenler olan tek başına olmanın yalnızlık türü ( $r = .06$ ,  $p > .05$ ) ve bireyciliğin ( $r = .01$ ,  $p > .05$ ) ise tek başına olmayı tercih etme ile anlamlı düzeyde bir ilişkilerinin olmadığı görülmektedir.

Tablo 2

*Tek Başına Olmayı Tercih Etme ile Tek Başına Olma Türleri, Psikolojik İhtiyaç Doyumu ve Benlik Kurgusu Arasındaki İlişkiler*

	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Tek Başına Olmayı Tercih Etme	.14**	.16**	.06	-.13**	-.14**	-.35**	.01	-.18**	-.19**
2. Tek Başına Olma Türleri- Aydınlanma	-	.52**	.21**	.12**	.27**	.14**	.32**	.19**	.14**
3. Tek Başına Olma Türleri- Rahatlama		-	.35**	.08	.09*	.14**	.28**	.23**	.16**
4. Tek Başına Olma Türleri- Yalnızlık			-	-.36**	-.34**	-.23**	-.01	.10*	.11**
5. Özerklik İhtiyacı				-	.51**	.48**	.27**	.19**	.11**
6. Yeterlik İhtiyacı					-	.50**	.31**	.27**	.18**
7. İlişkili Olma İhtiyacı						-	.33**	.39**	.36**
8. Bireycilik							-	.61**	.50**
9. İlişkiselik								-	.76**
10. Toplulukçuluk									-

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

Kriter ve yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkiler incelendikten sonra çoklu doğrusal regresyon analizine geçilmiştir. Tablo 3 incelendiğinde, çoklu regresyon analizinde kurulan modelin anlamlı olduğu ( $F_{9,652} = 19.92$ ,  $p < .01$ ) ve Durbin- Watson testi ile oto korelasyon değerinin (1.913), beklenen değerlerin (1.5-2.5) sınırları arasında yer aldığı (Kalaycı, 2010) görülmüştür. Yordayıcı değişkenler olarak seçilen tek başına olma türleri (aydınlanma, rahatlama, yalnızlık), psikolojik ihtiyaç doyumu (özerklik, yeterlik, ilişkili olma) ve benlik kurgusunun (bireyci, ilişkisel, toplulukçu) ölçüt değişkeni olarak seçilen tek başına olmayı tercih etme düzeyini açıkladığı varyans %22'dir ( $R^2 = .216$ ). Kurulan modelin bağımlı değişkene ilişkin açıkladığı varyans ise %21'dir ( $\Delta R^2 = .205$ ).

Tablo 3

*Tek Başına Olmayı Tercih Etmenin Yordanması*

Model	R	R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	TSH	Değişim İstatistikleri			
					$\Delta R^2$	$\Delta F$	sd <sub>1</sub>	sd <sub>2</sub>
1	.46	.22	.21	2.62	.22	19.92	9	652

$p < .001$  TSH= Tahmini Standart Hata

Tablo 4'te görüldüğü üzere, tek başına olma türlerinin üç alt boyutu, ilişkili olma ihtiyacı ve bireycilik değişkenleri bağımlı değişkene ait varyansın açıklanmasına anlamlı düzeyde katkı sağlamaktadır. Bu değişkenlerden ilişkili olma ihtiyacı ( $\beta = -.37$ ,  $p < .01$ ) en yüksek yordayıcı iken tek başına olma türlerinden rahatlama ( $\beta = .19$ ,  $p < .01$ ), bireycilik ( $\beta = .17$ ,  $p < .01$ ), tek başına olma türlerinden yalnızlık ( $\beta = -.11$ ,  $p < .05$ ) ve tek başına olma türlerinden aydınlanma ( $\beta = .11$ ,  $p < .05$ ) sırası ile anlamlı yordayıcılar olarak bulunmuştur. Özerklik ( $\beta = -.01$ ,  $p > .05$ ), yeterlik ( $\beta = -.04$ ,  $p > .05$ ) psikolojik ihtiyaç doyumu ve ilişkisel ( $\beta = -$



.11,  $p > .05$ ), toplulukçu ( $\beta = -.08$ ,  $p > .05$ ) benlik kurgusu değişkenlerinin manidar düzeyde yordayıcı etkileri bulunmamaktadır.

Tablo 4

*Çoklu Regresyon Modelinde Tek Başına Olmayı Tercih Etmeyi Açıklayan Katsayılar*

	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standart Katsayılar	<i>t</i>	<i>p</i>
	B	SH	$\beta$		
Sabit	9.86	1.11	-	8.91	.00
Aydınlanma <sup>a</sup>	.03	.01	.11	2.54	.01
Rahatlama <sup>a</sup>	.09	.02	.19	4.39	.00
Yalnızlık <sup>a</sup>	-.06	.02	-.11	-2.62	.01
Özerklik <sup>b</sup>	-.01	.02	-.01	-.24	.81
Yeterlik <sup>b</sup>	-.02	.02	-.04	-.96	.34
İlişkili Olma <sup>b</sup>	-.14	.02	-.37	-8.26	.00
Bireycilik <sup>c</sup>	.08	.02	.17	3.57	.00
İlişkiselik <sup>c</sup>	-.04	.02	-.11	-1.89	.06
Toplulukçuluk <sup>c</sup>	-.03	.02	-.08	-1.53	.13

SH= Standart Hata, a= Tek Başına Olma Türleri alt boyutları, b= İhtiyaç Doyumu alt boyutları, c= İlişkisel, Bireyci, Toplulukçu Benlik alt boyutları

## Tartışma

Araştırmanın temel amacını üniversite öğrencilerinin tek başlıklarını açıklamada tek başına olma türleri, psikolojik ihtiyaç doyumu ve benlik kurgusunun yordayıcı rollerinin incelenmesi oluşturmaktadır. Bu amaç doğrultusunda ulaşılan ilk bulguya göre tek başına olma türlerinin üç alt boyutu olan aydınlanma, yalnızlık ve rahatlama tek başına olma tercihinin anlamlı yordayıcılarıdır. Araştırmada aydınlanma ve rahatlama boyutları modele olumlu yönde katkı sağlarken yalnızlık boyutunun tek başına olma tercihinin olumsuz yönde yordadığı ortaya konulmuştur. Bu bulgulardan hareketle tek başına kalınan zamanı olumlu deneyimleyen katılımcıların daha çok tek başına olma tercihinde bulunacağı söylenebilir. Alanyazında tek başına olmayı tercih etme ve deneyimleme türlerinin bir arada ele alındığı araştırmaların sayısı sınırlıdır (örn. Erpay, 2017; Lay, Pauly, Graf, Biesanz ve Hoppmann, 2019; Long, 2000; Long ve ark., 2003; Wang, 2006). Long'un (2000) çalışmasında tek başına olma türleri olumlu ve olumsuz deneyimler olarak ikiye ayrılmış, katılımcıların tek başına olmayı tercih etme puanları ile tek başlılığın olumlu deneyimleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Benzer şekilde Lay ve arkadaşlarının (2019) araştırmasında, genel olarak tek başlılık isteği daha fazla olan katılımcıların bu yaşantıyı olumlu deneyimlemeye daha yatkın oldukları bulunmuştur. Long ve arkadaşlarının (2003) çalışmasında vakit geçirme, problem çözme, iç huzur ve kendini keşfetme sıkça kullanılan tek başına olma türleri olarak belirtilmiştir. Aynı araştırmada en az kullanılan tek başına olma türü yalnızlık olarak bulunmuştur. Başka bir ifadeyle katılımcıların olumlu tek başına olma türlerini daha çok yaşadıkları belirtilmiştir. Wang'ın (2006) araştırmasında, tek başına olmanın gönüllü bir seçimle tercih edildiğinde tek başına olma türlerinden aydınlanma ve özgürlük boyutları ile pozitif, yalnızlık ve rahatlama ile negatif ilişki gösterdiği bulunmuştur. Bir diğer çalışma olan Erpay'ın (2017) araştırmasında üniversite öğrencilerinin tek başına olmayı en çok hoşça vakit geçirme, hayal kurma, hatıralara dalma, yakınlık ve kendini keşfetme; en az yabancılaşma ve yalnızlık olarak yaşadıkları gösterilmiştir. Bahsedilen çalışmalarda katılımcıların tek başlılığın olumlu yaşantılarını olumsuz olanlardan daha çok deneyimledikleri ve olumlu deneyimler ile tek başına olma tercihi arasında anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. Burada bireylerin tek başına olma tercihinde bulunurken

bu tercihin gönüllü ya da istemsizce bir seçimden kaynaklanıp kaynaklanmadığı önemli bir noktayı oluşturmaktadır.

Araştırmanın yordayıcı değişkenlerinden bir diğeri psikolojik ihtiyaç doyumudur. İlişkili olma ihtiyacının tek başına olma tercihinin negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı bulgulanmıştır. Elde edilen bulgu yorumlandığında, katılımcıların ilişkili olma ihtiyacı karşılandıkça tek başına olmayı daha az tercih edecekleri görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde, tek başına olmanın insanın temel ait olma ihtiyacını tehdit ettiğine ilişkin bulguların büyük ölçüde insanların tek başına olmaya zorlandığı dışlanma, reddetme, hücre hapsi gibi çalışmalara dayandığı ve özgürce tercih edilmiş tek başınalığı yansıtmadığı ifade edilmektedir (Ren, 2016). Knafo (2012) ise tek başınalık ve ilişkili olmanın iki karşıt grupta görülemeyeceğini aksine bu iki durumun birbirinin tamamlayıcısı olduğunu vurgulamaktadır. Bu konu ile ilgili alanyazında yer alan araştırmalarda, Ren'in (2016) çalışmasında bireylerin ilişkili olma ve tek başına olma arasında en uygun dengeyi aradıkları ve her ikisinin de insanın mutluluğu için gerekli olduğu tespit edilmiştir. Silvia ve Kwapil'in (2011) araştırmasında normal bir aidiyet ihtiyacının arka planına bakıldığında tek başınalıktan zevk almak sağlıklı görülürken, doyurulmamış bir ait olma ihtiyacında tek başınalığın tadını çıkartmak psikopatolojinin bir risk göstergesi olarak vurgulanmıştır. Sözü edilen açıklama ve araştırmalar bu çalışmanın bulgularını desteklemektedir. Bu bulgunun ortaya çıkmasında katılımcıların tek başınalık yaşantısının tek başına olmayı tercih etme düzeyleri ile yorumlanması ancak bu tercihin nasıl deneyimlendiğinin veya hangi motivasyon sonucu ortaya çıktığının bilinmemesi etkili olmuş olabilir. Örneğin insanlar ilişkili olma ihtiyacını doyurdukça tek başına kalmayı tercih etmeyebilir fakat yine de sevgi ve ait olma ihtiyaçları doyurulduğu için bu anlarda yabancılaşma, yalnızlık gibi olumsuz deneyimler yerine keyif veren deneyimlere ulaşabilir veya tek başına kalacakları zamanları kendi iradesi ile seçiyor olabilirler.

Araştırmada psikolojik ihtiyaç doyumunun alt faktörlerinden özerklik ve yeterli ihtiyacının tek başınalığın açıklanmasına katkı sağlamadığı ancak tek başınalık ile negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili oldukları bulunmuştur. Alanyazında bu araştırmada ele alındığı şekliyle özerklik ve yeterli ihtiyaçları ile tek başına olma tercihinin ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Araştırma bulgusunun yorumlanmasında benzer yapıların ele alındığı çalışmalar incelenmiştir. Özerkliği ele alan çeşitli araştırmalarda bireylerin tek başına olan zamanı gönüllü ve özerk bir tutumla geçirdiklerinde düşük düzey yalnızlık bildirdikleri (Chua ve Koestner, 2008), yalnızlık duygusunun özerklik tarafından olumsuz yönde yordandığı (Inguglia, Ingoglia, Liga, Lo Coco, ve Lo Cricchio, 2015), özerk bir tutumla seçilen yalnız davranışlar ile tek başınalığa yakınlık duyma arasında pozitif bir ilişki olduğu (Corsano, Majorano, Micheli ve Musetti, 2011), özerklik eğilimi yüksek olan bireylerin daha yapıcı tek başınalık deneyimleri gösterdiği (Nguyen ve ark., 2018) ortaya konulmuştur. Bu bağlamda bireylerin özerklik ihtiyacı doyurulduğunda tek başınalığı kendi tercihleri sonucu ve olumlu bir şekilde deneyimleyeceği söylenebilir. Yeterlik ile tek başınalık arasındaki ilişkiye bakıldığında Long ve arkadaşları (2003) özerklik, yeterli ve ilişkili olma psikolojik ihtiyaçlarının insanların tek başına olmayı olumlu deneyimlediğinde bildirdikleri aktivitelerle uyumlu olduğunu ifade etmiştir. Örneğin; tek başına olunan zamanın yaratıcı, entelektüel arayışlarda bulunma veya problem çözme gibi üretken geçirilmesi aynı zamanda yeterli ihtiyacının da karşılanmasını sağlayabilmektedir. Bu araştırma bulgularının alanyazın ile uyumlu olmamasında tek başına olmanın kompleks bir yapı olması nedeniyle yorumlanmasında farklı ölçek ve veri toplama tekniklerinden elde edilecek bilgilere ihtiyaç duyulabilmesi etkili olmuş olabilir.

Araştırmanın sonuçlarından bir diğeri, bireyci benlik kurgusunun tek başına olma tercihinin olumlu yönde anlamlı bir şekilde yordamasıdır. Toplulukçu benlik kurgusunun ise modele anlamlı bir katkı

sağlamadığı ancak tek başına olma tercihi ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Bu bağlamda bireyci benlik kurgusuna sahip katılımcıların tek başına olmayı daha çok tercih ettikleri yorumu yapılabilir. Alanyazında kültürün benlik kurgusu aracılığıyla kişilerin biliş, duygu ve motivasyonlarında etki sahibi olduğu (Markus ve Kitayama, 1991) ve farklı kültürdeki insanların tek başına olmanın farklı deneyimlerini yaşayabileceği (Wang, 2006) belirtilmektedir. Bireylerin tek başınalık yaşantısının açıklanmasında kültürel farklılıkların etkisine bakıldığında, iki ayrı yaklaşımın ortaya çıktığı görülmektedir. İlk yaklaşıma göre, tek başına olmak bireyciliğin hâkim olduğu Batı ülkelerinde Doğu ülkelerine kıyasla daha olumlu değerlendirilebilir. İkinci görüşe göre ise tek başına olmak toplulukçu kültürlerde bireyci kültürlere oranla daha olumlu görünebilir (Maes, Wang, Noortgate ve Goossens, 2016).

Yukarıda sözü edilen ilk yaklaşım açıklandığında, kendi kendine yetebilme ve özerkliğin vurgulandığı bireyci kültürlerde kişiler arası sosyal temasın görece düşük olması ile birlikte tek başına geçirilen zamanın yalnızlığın duygusal stresinden uzak ve daha sağlıklı deneyimlenebileceği ifade edilmektedir (Johnson ve Mullins, 1987). Sosyal düzen ve kişilerarası uyumun bireysel isteklerin önünde tutulduğu toplulukçu kültürlerde ise tek başına olmanın toplulukçu kültürlerin grup odaklı değerlerini yansıtmayacağı düşünülmektedir (Hart ve ark., 2000). Yapılan çalışmalara bakıldığında, Wang'ın (2006) araştırmasında Amerikalı öğrencilerin Çinli öğrencilere kıyasla daha sık tek başına olma deneyimi yaşadıkları ve bu deneyimleri daha mutlu değerlendirdikleri bulunmuştur. Mevcut çalışmanın örnekleminde farklı olarak yaşlı yetişkinlerle yürütülen bir diğer çalışmada benzer sonuçlar elde edilmiş, bireyciliğin daha hâkim olduğu Vancouver'daki katılımcıların Hong Kong'daki katılımcılara kıyasla tek başına daha çok zaman geçirdikleri, tek başınalığı arzu ettikleri ve bu deneyim içinde daha az yalnız hissettikleri görülmüştür (Lay ve ark., 2019). Sözü edilen açıklama ve araştırmalar bu çalışmada ortaya konan tek başınalığın açıklanmasında bireycilik benlik kurgusunun olumlu etkisini ve modele anlamlı katkı sağlamasına da toplulukçu benlik kurgusu ile tek başına olma tercihi arasındaki negatif ilişkiyi destekler niteliktedir.

Alanyazında bu araştırma sonuçlarını desteklemeyen bilgi ve çalışmalar da yer almaktadır. Tek başınalık kavramı genellikle bireyciliğin hâkim olduğu kültürlerle ilişkili görülse de toplulukçuluğun vurgulandığı Çin'de aynı zamanda bireyciliğe dair güçlü bir gelenek olduğu belirtilmektedir (Averill ve Sundararajan, 2014). Örneğin Batı toplumlarında bir keşiş aykırı bir tip olarak tanımlanabilirken, Çin'de böyle bir tek başınalığa değer verilmekte ve şiir sanatlarında yaygın bir konu olarak yer almaktadır (Averill ve Sundararajan, 2014). Bununla birlikte bireyci toplumlarda sosyalleşme ve insan etkileşimine yönelik kültürel beklenti gönüllü bir tek başınalığı teşvik etmeyebilir ve bireyler daha çok iş veya çalışma gibi yalnız olmayı gerektirecek görevlerde tek başına zaman yaratabilirler (Zyl ve ark., 2018). Bu bakış açısını destekleyen araştırmalar incelendiğinde, Maes ve arkadaşlarının (2016) ergen grubu ile yürüttükleri çalışmasında Belçikalı katılımcıların tek başına olmaya dair olumsuz tutumları Çinli katılımcılardan daha yüksek bulunmuştur. Ergenler üzerinde yapılan farklı bir çalışmada bireyci kültürden gelen ergenlerin toplulukçu kültürden gelen katılımcılara kıyasla kendi seçimleri sonucu tek başına zaman geçirmeye daha az eğilimli oldukları bulunmuştur (Zyl ve ark., 2018). Jiang ve arkadaşlarının (2019) farklı bir yaşam dönemini ele aldıkları çalışmasında, Doğu Asya kültüründeki yaşlı yetişkinlerin tek başınalığın olumlu deneyimlerinin yüksek ve olumsuz deneyimlerinin düşük yaşanması ile birlikte tek başına olmayı en hoşnut bir biçimde yaşadıkları görülmüştür. Bahsedilen açıklama ve çalışmalar tek başınalığın bireyciliğin baskın olmadığı kültürlerde de olumlu bir şekilde değerlendirilebileceğini göstermektedir. Her iki benlik kurgusunun gözlemlendiği Türk toplumunda bu çalışmanın sonuçlarının önem taşıdığı ve değişen kültürel koşullarda benzer çalışmalara devam edilmesinin önemli olacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmanın bir diğer sonucuna bakıldığında ilişkisel benlik kurgusunun tek başınalığın açıklanmasına katkı sağlamadığı ancak korelasyonel işlemlerde tek başınalık ile olumsuz yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. Alanyazında tek başınalık ile ilişkisel benlik kurgusu arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmaya rastlanılmamış, çalışmaların çoğunlukla bireyci ya da toplulukçu benlik kurgusunun baskın olduğu kültürler aracılığıyla yapıldığı görülmüştür. Alanyazındaki açıklamalar incelendiğinde Kağıtçıbaşı (1996, 2002, 2005), Batının benlik kurgusuna ilişkin egemen görüşünü eleştirerek özerklik ve ilişkiselliğin bir arada bulunabileceğine dair çalışmalar yayımlamıştır. Benzer şekilde İmamoğlu (1998), kişinin bütünleşme ve ayrışma için doğal bir eğilime sahip olduğunu ifade etmektedir. İlişkisel benlik kurgusunun hem özerk hem de ilişkiselliği içinde barındıran yapısı sebebiyle katılımcıların tek başına olma tercihlerinin açıklanmasındaki rolü merak edilmiştir. Ancak araştırmada ilişkisel benlik kurgusunun toplulukçu yönelimden ayrılmadığı görülmüştür. Bu sonuç yorumlandığında gerek ilişkiselliğin gerekse tek başınalık yapısının Türk kültüründe yakın zamanda araştırılmaya başlanması ve katılımcıların bu kavramlar hakkındaki farkındalığının henüz oluşmamış olabileceği söylenebilir.

Bu araştırmada katılımcıların bireyci özellikler göstermesi ve tek başına kalınan zamanı olumlu değerlendirmesinin tek başına olma tercihini arttıracacağı, kendisi için önemli olan kişilerle yakın olma ihtiyacının karşılanmasının ise tek başına olma tercihini azaltacağı bulgusuna ulaşılmıştır. Ancak araştırmanın mevcut sınırlılıkları bulunmaktadır. Bu araştırmanın çalışma grubu büyük bir kısmı eğitim fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Gelecek çalışmalarda çeşitli bölüm ve fakültelerin dengeli dağılımı sağlanarak araştırmaların yapılması üniversite örneklemindeki genellenebilirliği arttırabilir. Ayrıca bu çalışmanın örneklemi, yaşları 17 ile 35 yaş arasında değişen üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Fakat tek başınalık deneyimlerinin gelişim dönemlerine göre farklılıklarını inceleyecek sayıda üst yaş grubundan bireye ulaşılamamıştır. Bu nedenle gelecek çalışmalarda ergenlik, yetişkinlik hatta yaşlılık dönemlerini içine alan ve gelişim dönemlerine göre tek başınalık değişimini araştıran çalışmaların yapılması önerilmektedir. Bu araştırmada sadece öz bildirim dayalı ölçekler kullanılarak veri elde edilmiştir. Bireylerin tek başına olma motivasyonları ve deneyimleri ile ilgili daha ayrıntılı bilgilerin öğrenilmesi adına nitel veri toplama teknikleri kullanılabilir. Son olarak Türk kültürünü içine alan kültürlerarası çalışmaların yapılmasıyla tek başınalığın farklı kültürlerde nasıl deneyimlendiği karşılaştırılabilir. Araştırma bulgularının tek başına geçirilecek zamanın verimliliğini artırma yolunda yeni öğrenmeler sağlayacak psiko-eğitim programlarının hazırlanması ve bu sürece psikolojik ihtiyaçların doyurulması ve benlik kurgusu ile ilgili farkındalık sağlayıcı uygulamaların eklenmesine yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

### Kaynaklar

- Adler, A. (1997). *Understanding life*. England: Oneworld Publications.
- Akbağ, M. ve İmamoğlu, S. (2010). The prediction of gender and attachment styles on shame, guilt, and loneliness. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(2), 669-682.
- Avan, O. (2019). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile tek başına olmayı tercih etme düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Averill, J. R. ve Sundararajan, L. (2014). Experiences of solitude. In R. J. Coplan & J. C. Bowker (Eds.), *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone* (pp. 90-108). West Sussex: Wiley Blackwell.

- Bacanlı, H. ve Cihangir-Çankaya, Z. (2003, Temmuz). *İhtiyaç doyumu ölçeği uyarlama çalışması*. VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sunulan bildiri, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Ankara.
- Baymur, F. (1994). *Genel psikoloji* (13. baskı). İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Brehm, S. S., Miller, R. S., Perlman, D. ve Cambell, S. M. (2002). *Intimate relationships* (3rd ed.). New York: McGraw Hill.
- Burger, J. M. (1995). Individual differences in preference for solitude. *Journal of Research in Personality*, 29, 85- 108.
- Chua, S. N. ve Koestner, R. (2008). A self-determination theory perspective on the role of autonomy in solitary behavior. *Journal of Social Psychology*, 148(5), 645-647.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2005). *Öz belirleme modeli: Özerklik desteği, ihtiyaç doyumu ve iyi olma* (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Coplan, R. J. ve Bowker, J. R. (2014). All alone: Multiple perspectives on the study of solitude. In R. J. Coplan & J. C. Bowker (Eds.), *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone* (pp. 3-13). West Sussex: Wiley Blackwell.
- Corsano, P., Grazia, V. ve Molinari, L. (2019). Solitude and Loneliness Profiles in Early Adolescents: A Person-Centred Approach. *Journal of Child and Family Studies*, 28(12), 3374-3384.
- Corsano, P., Majorano, M., Michelini, G. ve Musetti, A. (2011). Solitudine e autodeterminazione in adolescenza [Loneliness and self-determination during adolescence]. *Ricerche di Psicologia*, 4, 473-498.
- Costache, A. (2013). On solitude and loneliness in hermeneutical philosophy. *META: Research in Hermeneutics, Phenomenology, and Practical Philosophy*, 5(1),130-149.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self determination in human behaviour*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. A. Dientsbeir (Ed.), *Perspectives on motivation* (pp. 237–288). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The ‘what’ and ‘why’ of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Ercan, H. (2011). İlişkisel-bireyci-toplulukçu benlik ölçeği'nin psikometrik özellikleri ve uyarlama çalışması. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 13(21), 37-45.
- Ercan, H. (2013). Genç yetişkinlerde benlik kurgusu üzerine bir çalışma. *Zeitschrift Für Die Welt der Türken/Journal of World of Turks*, 5(2), 157-178.
- Ernst, J. M. ve Cacioppo, J. T. (1999). Lonely hearts: Psychological perspectives on loneliness. *Applied & Preventive Psychology*, 8(1), 1-22.
- Ercan, T. (2017). *Tek başına olma ve tek başına olmayı tercih etmenin yalnızlık, yaşamda anlam ve utangaçlıkla ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N.E. ve Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8. baskı). New York: McGraw-Hill International Edition.
- Fromm-Reichmann, F. (1959), Loneliness. *Psychiatry*, 22, 1-15.
- Glasser, W. (1998). *Kisisel özgürlüğün psikolojisi: Seçim teorisi* (M. İzmirli, Çev.) İstanbul: Hayat Yayıncılık.
- Göregenli, M. (1995). Kültürümüz açısından bireycilik-toplulukçuluk eğilimleri: Bir başlangıç çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(35), 1-14.

- Hart, C. H., Yang, C., Nelson, L. J., Robinson, C. C., Olsen, J. A., Nelson, D. A., ... ve Wu, P. (2000). Peer acceptance in early childhood and subtypes of socially withdrawn behaviour in China, Russia, and the United States. *International Journal of Behavioral Development*, 24(1), 73-81.
- Inguglia, C., Ingoglia, S., Liga, F., Lo Coco, A. ve Lo Cricchio, M. (2015). Autonomy and relatedness in adolescence and emerging adulthood: Relationships with parental support and psychological distress. *Journal of Adult Development*, 22(1), 1-13.
- İmamoğlu, E. O. (1998). Individualism and collectivism in a model and scale of balanced differentiation and integration. *The Journal of Psychology*, 132(1), 95-105.
- İmamoğlu, E. O. ve Karakitapoğlu-Aygün, Z. (2004). Self-construals and values in different cultural and socioeconomic contexts. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 130(4), 277-306.
- Jiang, D., Fung, H. H., Lay, J. C., Ashe, M. C., Graf, P. ve Hoppmann, C. A. (2019). Everyday solitude, affective experiences, and well-being in old age: the role of culture versus immigration. *Aging & Mental Health*, 23(9), 1095-1104.
- Johnson, D. P. ve Mullins, L. C. (1987). Growing old and lonely in different societies: Toward a comparative perspective. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 2(3), 257-275.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1996). Özerk- ilişkisel benlik: Yeni bir sentez. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11(37), 36-43.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2002). Psychology and human competence development. *Applied Psychology*, 51(1), 5-22.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2005). Autonomy and relatedness in cultural context: Implications for self and family. *Journal of Cross-cultural Psychology*, 36(4), 403-422.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2007). *Kültürel psikoloji: Kültür bağlamında insan ve aile*. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2012). *Benlik, aile ve insan gelişimi* (3. baskı). İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2013). *Günümüzde insan ve insanlar* (14. baskı). İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kalaycı, Ş. (2010). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. Ankara: Asil.
- Kashima, E. ve Hardie, E. A. (2000). The development and validation of the relational, individual and collective self aspects (RIC) scale. *Asian Journal of Social Psychology*, 3, 19-48.
- Knafo, D. (2012). Solitude and relatedness: A wily and complex twinship: Reply to commentaries. *Psychoanalytic Dialogues*, 22(1), 83-92.
- Koch, P. (1994). *Solitude: A philosophical encounter*. Peru, Illionis: Open Court Publishing Company.
- Larson, R. W. (1990). The solitary side of life: An examination of the time people spend alone from childhood to old age. *Developmental Review*, 10(2), 155-183.
- Lay, J. C., Fung, H. H., Jiang, D., Lau, C. H., Mahmood, A., Graf, P. ve Hoppmann, C. A. (2019). Solitude in context: On the role of culture, immigration, and acculturation in the experience of time to oneself. *International Journal Of Psychology: Journal International De Psychologie*. <https://doi.org/10.1002/ijop.12641>.
- Lay, J. C., Pauly, T., Graf, P., Biesanz, J. C. ve Hoppmann, C. A. (2019). By myself and liking it? Predictors of distinct types of solitude experiences in daily life. *Journal of personality*, 87(3), 633-647.
- Liu, J., Chen, X., Coplan, R. J., Ding, X., Zaratany, L. ve Ellis, W. (2015). Shyness and unsociability and their relations with adjustment in Chinese and Canadian children. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 46(3), 371-386.
- Long, C. R. (2000). *A comparison of positive and negative episodes of solitude* (Unpublished master's thesis). Massachusetts Amherst University, USA.
- Long, C. R. ve Averill, J. R. (2003). Solitude: An exploration of benefits of being alone. *Journal for the Theory of Social Behavior*, 33(1), 21-44.

- Long, C. R., Seburn, M., Averill, J. R. ve More, T. A. (2003). Solitude experiences: Varieties, settings, and individual differences. *The Society for Personality and Social Psychology*, 5(29), 578- 583.
- Maes, M., Wang, J. M., Van den Noortgate, W. ve Goossens, L. (2016). Loneliness and attitudes toward being alone in Belgian and Chinese adolescents: Examining measurement invariance. *Journal of Child and Family Studies*, 25(5), 1408-1415.
- Markus, H. R. ve Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality*. New York: Harper&Row.
- Maslow, A. H. (1971). *The farther reaches of human nature*. England: Penguin Books.
- Nguyen, T. V. T., Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2018). Solitude as an approach to affective self-regulation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 44(1), 92-106.
- Nguyen, T. T., Weinstein, N. ve Ryan, R. (2018). Unpacking the “Why” of Time Spent Alone: Who Prefers and Who Chooses it Autonomously?. <https://doi.org/10.31234/osf.io/sjcwg>
- Özdemir, Y. ve İlhan, T. (2012). Benlik kurgusu, bağlanma ve yalnızlık. Üniversite öğrencileri üzerine bir inceleme. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 157-180.
- Pallant, J. (2016). *SPSS kullanma kılavuzu: SPSS ile adım adım veri analizi* (S. Balcı & B. Ahi, Çev.) Ankara: Anı Yayıncılık.
- Perlman, D. ve Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. *Personal Relationships*, 3, 31-56.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J. ve Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(4), 419-435.
- Ren, D. (2016). *Solitude seeking: The good, the bad, and the balance* (Unpublished doctoral theses). (Order No. 10179104). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (1850448404). Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/1850448404?accountid=7412>.
- Rokach, A. (2011). From loneliness to belonging: A review. *Psychology Journal*, 8(2), 70-81.
- Silvia, P. J. ve Kwapil, T. R. (2011). Aberrant asociality: How individual differences in social anhedonia illuminate the need to belong. *Journal of Personality*, 79(6), 1315-1332.
- Singelis, T. M. (1994). The measurement of independent and interdependent self construals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20, 580-591.
- Storr, A. (1988). *Solitude: A return to the self*. New York: Ballantine Books.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L.S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı* (M. Baloğlu, Çev. Ed. ). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Wang, J. M., Rubin, K. H., Laursen, B., Booth-LaForce, C. ve Rose-Krasnor, L. (2013). Preference-for-solitude and adjustment difficulties in early and late adolescence. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 42(6), 834-842.
- Wang, Y. (2006). *Culture and solitude: Meaning and significance of being alone* (Unpublished master's thesis). Massachusetts Amherst University, USA.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Van Zyl, C. J., Dankaert, E. ve Guse, T. (2018). Motivation for solitude: A cross-cultural examination of adolescents from collectivist and individualist cultures in South Africa. *Journal of Child and Family Studies*, 27(3), 697-706.