

Araştırma / Original article

Üniversite öğrencilerinde yaşam amaçları ve yalnızlık arasındaki ilişki: Temel ruhsal gereksinme doyumunun aracılık rolü

Tahsin İLHAN¹

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın birinci amacı temel ruhsal gereksinme doyumu (özerklik, yetkinlik, ilişkililik), ve yaşam amaçlarının (içsel/dışsal) yalnızlık (sosyal ve duygusal) üzerindeki yordama güçlerini incelemektir. Çalışmanın diğer amacı ise yaşam amaçları ile sosyal ve duygusal yalnızlık arasındaki ilişkide ruhsal gereksinme doyumunun aracılık rolünü test etmektir. **Yöntem:** Çalışma 176 (128'i kadın, 48'i erkek) lisans ve formasyon programına devam eden üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar Kişisel Bilgi Formu, Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği, Yaşam Amaçları Ölçeği ve Temel Psikolojik İhtiyaç Doyumu Ölçeğini doldurmuştur. Verilerin analizinde, korelasyon analizi, basit ve aşamalı regresyon analizleri ve Sobel testinden yararlanılmıştır. **Sonuçlar:** Aşamalı regresyon analizi sonuçları içsel amaçların ve ruhsal gereksinme doyumunun sosyal ve duygusal yalnızlık üzerinde yordama güçleri anlamlı olduğunu göstermiştir. Fakat gereksinme doyumu kontrol edildiğinde, içsel amaçların sosyal ve duygusal yalnızlık üzerinde yordama gücü anlamlı bulunmamıştır. Bu bulgular, gereksinme doyumunun içsel amaçlar ile sosyal ve duygusal yalnızlık arasındaki ilişkide tam aracılık rolünün olduğunu işaret etmiştir. Ayrıca, Sobel testi sonuçları gereksinme doyumunun bu ilişkideki aracılık etkisinin anlamlı olduğunu doğrulamıştır. **Tartışma:** Psikoterapi/ruhsal danışma sürecinde içsel yaşam amaçlarının ve özerklik, yetkinlik ve ilişkililik gibi temel ruhsal gereksinmelerin üzerinde daha fazla durulması danışanların yalnızlık gibi olumsuz yaşantılarla baş etmelerine yardımcı olabilir. (Anadolu Psikiyatri Derg 2014; 14:302-309)

Anahtar sözcükler: Yaşam amaçları, temel ruhsal gereksinme doyumu, sosyal ve duygusal yalnızlık, aracılık etkisi

The relationship between life goals and loneliness among university students: The mediation role of basic psychological needs satisfaction

ABSTRACT

Objective: The primary aim of the study was to investigate predictive powers of basic psychological needs satisfaction (autonomy, relatedness, and competency) and life goals (intrinsic/extrinsic) on loneliness (social and emotional). The second purpose of the current study was to test mediation role of basic psychological needs satisfaction on relationships between life goals and social and emotional loneliness. **Methods:** A total of 176 university students (128 female and 48 male) completed Personal Information Form, Social and Emotional Scale for Adults (SELSA-S), Life Goals Scale, and Basic Psychological Needs Satisfaction Scale in General. In order to analysis the data, Pearson product-moment correlation analysis, basic and hierarchic multiple regression analyses and Sobel test was performed. **Results:** The results from hierarchic multiple regression analyses indicated that the predictive powers of life goals and needs satisfaction were significant on both social and emotional loneliness, however when controlled needs satisfaction, predictive power of intrinsic life goals was not significant

¹ Doç.Dr., Gaziosmanpaşa Üniv., Eğitim Fak. Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ABD, 60250 Taşlıçiftlik Yerleşkesi, Tokat

Yazışma adresi / Address for correspondence:

Yrd.Doç.Dr. Tahsin İLHAN, Gaziosmanpaşa Ü. Eğitim F. Psikol. Dan. ve Reh. ABD, 60250 Taşlıçiftlik Yerleşkesi Tokat, Türkiye

E-mails: tahsin.ilhan@gop.edu.tr, tahsinilhan73@gmail.com

Geliş tarihi: 13.09.2012, **Kabul tarihi:** 20.08.2013 **doi:** 10.5455/apd.43105

on the social and emotional loneliness. The findings implied that the link between intrinsic life goals, and social and emotional loneliness was fully mediated by needs satisfaction. Besides, Sobel test results verified that needs satisfaction had significant mediation effect on the relationship. **Discussion:** Focusing on intrinsic life goals and basic psychological needs such as autonomy, competency, and relatedness in therapeutic/counseling sessions may help clients to cope with negative events like loneliness. (*Anatolian Journal of Psychiatry* 2013; 14:302-309)

Key words: life goals, basic psychological needs satisfaction, social and emotional loneliness, mediation effect

GİRİŞ

Yalnızlık, yaşamının tüm dönemlerinde ve birçok alanında karşılaşılabilen rahatsız edici ruhsal deneyimlerden birisidir.¹⁻⁴ Literatürde yalnızlığın başlıca nedenleri arasında sosyal beceri eksikliği,⁵ güvensiz bağlanma,^{6,7} yetersiz sosyal destek,⁸ hatalı bilişsel yükleme,⁹ utangaçlık,¹⁰ sosyal kaygı,¹¹ kişilik özellikleri,^{12,13} yaşama ilişkin bir amacın olmaması^{14,15} ve ruhsal gereksinmelerinin doyurulmaması¹⁶ gibi etkenler gösterilmektedir. Yalnızlığın sonucunda ise depresyon,¹⁷ intihar¹⁸ ve kalp-damar sorunları¹⁹ gibi istenmeyen durumlar ortaya çıkabilmektedir.

Bir amaca sahip olmak yaşamdan alınan doyumunu artırırken, yaşamda bir amacın olmaması depresyon, kaygı ve yalnızlık gibi ruhsal sıkıntılara neden olabilmektedir.²⁰ Bondevik ve Skogsrad¹⁴ bir amaca sahip olan bireylerin daha az yalnızlık yaşadığını belirtmiştir. Benzer şekilde Çeçen ve Cenksever'in²¹ çalışmasında, yaşam amaçlarının yalnızlığı anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Son zamanlarda Kasser ve Ryan,^{22,23} Öz-belirleme kuramına^{24,25} dayanak amaçları içsel ve dışsal olmak üzere iki grupta ele almaktadırlar. Her iki amaç biçimi bireyi farklı tercihlere yönlendirmekte ve bunun sonucu olarak da bireyin yaşam doyumu düzeyi farklılaşmaktadır. Amaçlarla ilgili farklı kültürlerin karşılaştırıldığı çalışmalarda^{22,26-28} içsel amaçların iyi oluşa dışsal amaçlara göre daha fazla katkı yaptığı ortaya konmuştur. Yukarıda belirtilenlerle tutarlı olarak Tschirhart ve arkadaşları²⁹ insanlara yardım etme amacını taşıyan bireylerin, yaşamlarında anlam duygusu geliştirdiklerini, başkalarının sorunlarına karşı empati kazandıklarını, daha az bencil olduklarını ve daha az yalnızlık duygusu hissettiklerini belirtmektedir.

Literatürde yalnızlıkla ilişkilendirilen ve amaçlarla yakından ilgili başka bir kavram ruhsal gereksinme doyumudur. Ryan ve Deci²⁴ insanların her dönemde karşılamaları gereken üç temel gereksinme olduğunu öne sürmektedir: Yeterlik, özerklik ve ilişkililik. Deci ve Ryan, gereksinmelerin yaşayan bir varlığın gelişim, bütünleşme ve sağlığı açısından temel besinler olduğunu ve

temel ruhsal gereksinmelerin tam olarak karşılanmaması durumunda sağlıklı bir gelişimin olamayacağını öne sürmüştür. Literatürde bu konudaki çalışmalarda bireylerin temel ruhsal gereksinmelerin karşılanması ile iyi oluş arasında olumlu yönde, depresyon, kaygı ve yalnızlık gibi ruhsal yaşantılarla olumsuz yönde ilişkiler bulunmuştur. Örneğin, Deci ve ark.³⁰ ABD ve Bulgaristan'da çalışanların iş yaşamında ruhsal gereksinmelerin karşılanmasının yüksek düzeyde öz-saygı ile olumlu yönde, anksiyete belirtileri ile olumsuz yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Bağlanma, ruhsal gereksinme doyumunu ve yalnızlık arasındaki ilişkilerin araştırıldığı başka bir çalışmada³¹ ruhsal gereksinmelerin doyumunun yalnızlığı azalttığını bildirmiştir.

Literatürde yalnızlıkla ilgili birçok çalışma olmasına karşın, bilindiği kadarıyla yaşam amaçları, ruhsal gereksinme doyumunu ve yalnızlık arasındaki ilişkilerin birlikte ele alındığı bir çalışma yoktur. Bu çalışmanın temel amacı, yaşam amaçları ve ruhsal gereksinme doyumunun yalnızlığın sosyal ve duygusal (aile ve romantik) boyutlarını yordama güçlerini incelemektir. Ayrıca ruhsal gereksinme doyumunun, yaşam amaçları ile sosyal ve duygusal yalnızlık arasındaki ilişkide aracılık rolü araştırılmaya değer görülmüştür. Wei ve arkadaşlarının³¹ belirttiği gibi, eğer aracı değişkenin rolü anlamlı bulunursa, terapistler/psikolojik danışmanlar girişim sürecinde danışanların yalnızlıkla baş etmelerine yardımcı olmak için ruhsal gereksinme doyumuna odaklanabilir. Bu çalışmada literatürdeki araştırma sonuçlarından hareketle içsel amaçların gereksinme doyumunu ile olumlu yönde, yalnızlık ile olumsuz yönde ilişkili olacağı beklenmektedir. Dışsal amaçlar için ise tersi bir beklenti söz konusudur. Ayrıca gereksinme doyumunun yalnızlık ile olumsuz yönde ilişkili olacağı ve yaşam amaçları ile yalnızlık arasında aracı bir role sahip olacağı beklenmektedir.

YÖNTEM

Katılımcılar

Araştırmaya uygun örnekleme yolu ile 19-32 yaş aralığında (22.08±2.30) 128'i kadın, 48'si

erkek 176 lisans ve formasyon eğitimi alan öğrenci katılmıştır. Verilerin toplandığı dönemde katılımcıların 70'i (%39.8) lisans programı 3. sınıfta, 78'i (%44.3) 4. sınıfta ve 28'i (%15.9) formasyon programına devam etmekteydi. Katılımcıların 158'inin (%89.8) anne ve babası evli, 4'ü (%2.3) boşanmış, 1'i (%06) ayrı ve 11'i (%6.3) babası ölü olarak belirtmiş, ikisi durum belirtmemişti. Katılımcıların 99'u (%56.3) evde ve 77'si (%43.8) yurttta yaşamaktaydı.

Gereçler

Demografik Bilgi Formu: Bilgi formunda katılımcıların cinsiyet, yaş, barınılan yer, anne-babanın medeni durumu ve yaşayıp yaşamadıkları, okunulan program ve sınıf gibi sorular yer almaktadır.

Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (SDYÖ): DiTommaso ve arkadaşları³² tarafından geliştirilen ölçek, Türkçeye Çeçen³³ tarafından uyarlanmıştır. SDYÖ, 15 maddeden oluşmakta ve 1 (Bana tamamen uygun değil) ile 7 (Bana tamamen uygun) arasında derecelendirilmektedir. SDYÖ'nün sosyal, romantik ve aile olmak üzere üç alt boyutu vardır. Ölçeğin romantik ve aile alt boyutlarının toplanmasıyla duygusal yalnızlık, sosyal alt boyutunun maddelerinin toplanmasıyla sosyal yalnızlık ölçülmektedir. DiTommaso ve arkadaşları, SDYÖ'nün Cronbach alfa güvenilirlik katsayılarının 0.87-0.90 arasında değiştiğini bildirmiştir. Çeçen, güvenilirlik katsayılarını romantik yalnızlık için 0.83, ailede yalnızlık için 0.77 ve sosyal yalnızlık için 0.74 olarak bulmuştur. Bu çalışmada romantik yalnızlık için 0.85, ailede yalnızlık için 0.71 ve sosyal yalnızlık için 0.77 güvenilirlik katsayıları bulunmuştur.

Yaşam Amaçları Ölçeği (YAÖ): İlhan³⁴ tarafından Öz-belirleme kuramı temel alınarak geliştirilen ölçek, 47 maddeden oluşmakta ve 1 (hiç önemli değil) ile 7 (oldukça önemli) arasında derecelendirilmektedir. Ölçekte topluma katkı, kişilerarası ilişki, anlamlı yaşam, aileye katkı ve fiziksel sağlık içsel amaçların; maddi başarı/zenginlik, ünlü olma/tanınma ve imaj/çekicilik dışsal amaçların içinde yer almaktadır. YAÖ'nün alt faktörlerin güvenilirlik katsayılarının 0.74-0.90 aralığında değiştiği, üst faktörlerin güvenilirlik katsayıları ise, içsel amaçlar için 0.85, dışsal amaçlar için 0.77 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise YAÖ'nün alt faktörlerinin güvenilirlik katsayıları 0.69-0.86 arasında değişmektedir. Ayrıca üst faktörlerin güvenilirlik katsayıları içsel amaçlar için 0.80, dışsal amaçlar için 0.77 olarak bulunmuştur.

Gereksinme Doyumu Ölçeği (GDÖ): Genel

ilişkilerde temel ruhsal gereksinmelerin doyumunu ölçmek için geliştirilen ölçek,^{35,36} Türkçeye Bacanlı ve Cihangir-Çankaya³⁷ tarafından uyarlanmıştır. Üç boyuttan (özerklik, yeterlilik ve ilişkililik) ve 21 maddeden oluşan ölçek, 1 (hiç uygun değil) ile 7 (tamamen uygun) arasında puanlanmaktadır. Güvenilirlik analizi sonuçlarına göre ölçeğin Cronbach alfa katsayıları özerklik için 0.71, yeterlilik için 0.60, ilişkililik için 0.74 ve GDÖ'nün toplamı için 0.83 bulunmuştur. Bu çalışmada Cronbach alfa değerleri özerklik için 0.50, yeterlilik için 0.52, ilişkililik için 0.66 ve GDÖ'nün toplamı için 0.77 olarak bulunmuştur.

İşlem

Katılımcılar araştırmaya gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılara araştırmanın amacı açıklanmış ve ölçeklerin nasıl derecelendirildiği anlatılmıştır. Ölçek formları araştırmacı tarafından sınıf ortamında uygulanmış ve ifadelerin tamamı ortalama 25 dakikada yanıtlanmıştır.

Verilerin analizi

Veri analizine başlamadan önce olası eksik ve hatalı kodlamalar gözden geçirilmiştir. Son aşamada ise değişkenler arasında çoklu değişme, varyans şişmesi (VIF) ve tolerans değerleri incelenmiş, sifıra yaklaşan tolerans, 5'ten büyük VIF, 0.50'den büyük iki varyansın eşlik ettiği ve 30'dan büyük koşul endeksine rastlanmamıştır. Bir veya birden çok ölçeğin yanıtlarını boş bırakan 9 gözlem veri setinden çıkartılmış ve analiz 167 katılımcı üzerinde gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizi için SPSS 15.0 programı ve internet üzerinden çalışan Sobel testi kullanılmıştır.

SONUÇLAR

Tanımlayıcı ve korelasyonel istatistiklere ait sonuçlar

Bulgulara göre (Tablo 1) SDYÖ'nün sadece aile alt boyutunda anlamlı farklılaşma bulunmuştur. Erkekler ($t=2.12$, $p<0.05$) SDYÖ'nün aile alt boyutunda kadınlardan ($t=1.69$, $p<0.05$) daha fazla puan almıştır. Diğer taraftan, kadınların gereksinme doyumu ($t=4.98$, $p<0.01$) ve içsel amaçlar ($t=6.30$, $p<0.01$) puan ortalamaları erkeklerin puan ortalamalarından ($t=4.70$, $t=6.11$, $p<0.01$) daha yüksektir. Değişkenler arasındaki ilişkilere bakıldığında SDYÖ'nün sosyal yalnızlık alt boyutunun gereksinme doyumu ($r=-0.51$, $p<0.01$) ve içsel amaçlar ($r=-0.28$, $p<0.01$) ile anlamlı düzeyde ve olumsuz yönde ilişkili olduğu görülmektedir. SDYÖ'nün aile alt boyutu sadece gereksinme doyumu ($r=-0.37$,

Tablo 1. Değişkenler arasındaki korelasyonlar

Değişken	Sosyal yalnızlık	Duygusal yalnızlık	İçsel amaçlar	Dışsal amaçlar	Gereksinme doyumu
Sosyal yalnızlık	1				
Duygusal yalnızlık	0.27**	1			
İçsel amaçlar	-0.28**	-0.16*	1		
Dışsal amaçlar	0.04	0.08	0.31**	1	
Gereksinme doyumu	-0.51**	-0.28**	0.33**	0.05	1

s=167, * $p<0.05$, ** $p<0.01$

Tablo 2. İçsel amaçlar ve sosyal yalnızlık arasındaki ilişkide gereksinme doyumunun aracılık rolü

Analizler	β
1. Analiz İçsel amaçlar → Sosyal yalnızlık	-0.28*
2. Analiz İçsel amaçlar → Gereksinme doyumu	0.33*
3. Analiz Gereksinme doyumu → Sosyal yalnızlık (İçsel amaçlar kontrol edildiğinde)	-0.47*
İçsel amaçlar → Sosyal yalnızlık (Gereksinme doyumu kontrol edildiğinde)	-0.13

s=167, * $p<0.001$

$p<0.01$) ile olumsuz yönde ilişkili iken, romantik alt boyutu bağımsız değişkenlerden hiçbiriyile ilişkili değildir. Gereksinme doyumu içsel amaçlarla olumlu yönde ilişkili iken ($r=0.33$, $p<0.01$), dışsal amaçlarla arasında anlamlı ilişki yoktur.

Regresyon analizlerine ait sonuçlar

Sosyal yalnızlığın yordanmasıyla ilgili aşamalı regresyon analizinde birinci adımda içsel amaçlar, ikinci adımda gereksinme doyumu girilmiştir. İçsel amaçların birinci adımda sosyal yalnızlığa olan katkısı anlamlıdır [$F_{(1,165)}=14.13$, $p<0.001$]. İçsel amaçlar sosyal yalnızlığa ait varyansın %8'ini açıklamıştır. Fakat regresyon eşitliğine ikinci adımda gereksinme doyumunun girilmesiyle içsel amaçlara ait standartlaştırılmış beta katsayısı -0.28'den -0.13'e düşmüştür ve içsel amaçların yordama düzeyi anlamsız olmuştur. Eşitliğe ikinci adımda girilen gereksinme doyumu sosyal yalnızlığı anlamlı bir şekilde yordamıştır [$F_{(1,164)}=44.90$, $p<0.001$]. Gereksinme doyumu tek başına sosyal yalnızlığa ait varyansın %20'sini, içsel amaçlarla birlikte %28'ini açıklamıştır. Duygusal yalnızlığın yordanmasıyla ilgili analizde regresyon eşitliğine birinci adımda içsel amaçlar, ikinci adımda gereksinme doyumu girilmiştir. İçsel amaçlar birinci adımda duygusal yalnızlığı anlamlı

düzeyde ve negatif olarak yordamış [$F_{(1,165)}=4.41$, $p<0.05$] ve duygusal yalnızlığa ait varyansın %3'ünü açıklamıştır. Fakat eşitliğe ikinci adımda gereksinme doyumunun girilmesiyle içsel amaçlara ait standartlaştırılmış beta katsayısı -0.16'dan -0.08'e gerilemiş ve duygusal yalnızlığı anlamlı düzeyde yordamamıştır. Gereksinme doyumu, duygusal yalnızlığı olumsuz yönde yordamıştır [$F_{(1,164)}=10.30$, $p<0.01$]. Gereksinme doyumu duygusal yalnızlığa ait varyansın %6'sını, içsel amaçlarla birlikte %9'unu açıklamıştır. Her iki analiz birlikte değerlendirildiğinde içsel amaçların sosyal ve duygusal yalnızlık üzerinde doğrudan değil, gereksinme doyumu aracılığıyla dolaylı bir etkisinin olduğunu işaret etmektedir. Bu nedenle gereksinme doyumunun aracılık etkisinin istatistiksel olarak anlamlılığını test etmek için Sobel analizinden yararlanılmıştır.

Gereksinme doyumunun aracılık rolü ve Sobel analizi

Gereksinme doyumunun içsel amaçlarla sosyal yalnızlık arasındaki aracılık rolünü test etmek için üç ayrı regresyon analizi yapılmış, Baron ve Kenny'nin³⁸ tüm ölçütleri karşılanmıştır. Birinci analizde içsel amaçlar gereksinme doyumunu, ikinci analizde sosyal yalnızlığı anlamlı düzeyde

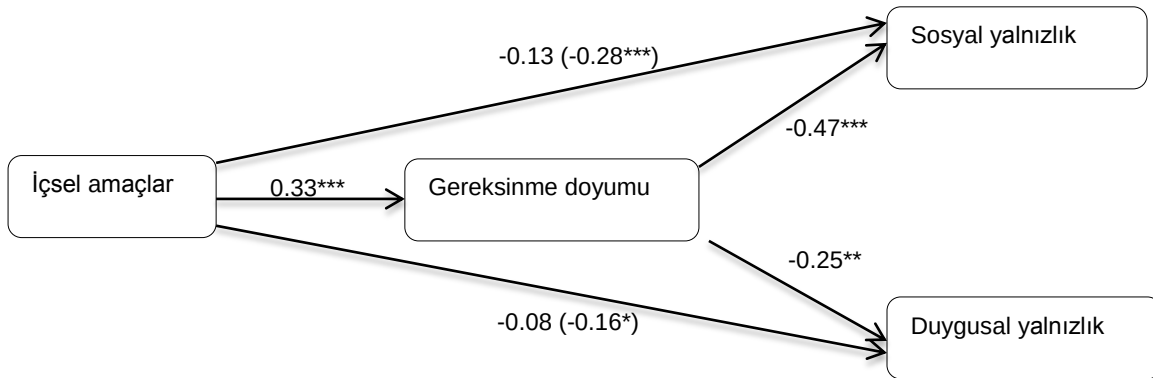
Tablo 3. İçsel amaçlar ve duygusal yalnızlık arasındaki ilişkide gereksinme doyumunun aracılık rolü

Analizler		β
1. Analiz	İçsel amaçlar → Duygusal yalnızlık	-0.16*
2. Analiz	İçsel amaçlar → Gereksinme doyumu	0.33***
3. Analiz	Gereksinme doyumu → Duygusal yalnızlık	-0.25**
	(İçsel amaçlar kontrol edildiğinde)	
	İçsel amaçlar → Duygusal yalnızlık	-0.08
	(Gereksinme doyumu kontrol edildiğinde)	

s=167, * $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

yordamıştır. Üçüncü analizde gereksinme doyumu kontrol edildiğinde içsel amaçların beta katsayısı düşmüş ve sosyal yalnızlığı anlamlı olarak yordamamıştır ($\beta=-0.13$, $p>0.05$). Gereksinme doyumunun içsel amaçlar ile duygusal yalnızlık arasındaki aracılık rolünü test etmek için iki ayrı regresyon analizi yapılmıştır. İlk olarak içsel amaçların duygusal yalnızlığı anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Fakat ikinci analizde gereksinme doyumunun etkisi kontrol edildiğinde içsel amaçların duygusal yalnızlık üzerindeki etkisi azalmış ve bu etki anlamlı

bulunmamıştır. Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde gereksinme doyumunun içsel amaçlarla sosyal ve duygusal yalnızlık arasındaki ilişkide tam aracılık rolünün olduğunu göstermiştir. Gereksinme doyumunun aracılık etkisinin anlamlı olup olmadığı Sobel analizi ile test edilmiş ve bu etkinin içsel amaçlar ile sosyal yalnızlık ($z=-3.77$, $Sh=0.09$, $p<0.001$) ve içsel amaçlar ile duygusal yalnızlık ($z=-2.63$, $Sh=0.14$, $p<0.001$) arasındaki ilişkide anlamlı olduğu bulunmuştur.



Şekil 1. Gereksinme doyumunun içsel amaçlar ile sosyal ve duygusal yalnızlık arasındaki ilişkide aracılık rolü.
Not: Parantez içindeki değerler içsel amaçların yalnızlık üzerindeki toplam etkilerini göstermektedir.

TARTIŞMA

Bu çalışmada sosyal ve duygusal yalnızlık, yaşam amaçları ve ruhsal gereksinme doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Önce yalnızlıkla ilgili bulgulara cinsiyet açısından bakıldığında erkeklerin üç boyutta da kadınlardan daha yüksek puan almasına karşın, SDYÖ'nün sadece aile alt boyutunda bir farklılaşma olduğu görülmüştür. Bu bulgu, Çeçen'in³⁹ aynı ölçeği kullandığı çalışmasıyla uyumludur. Çeçen, erkek

öğrencilerin aileden kaynaklanan yalnızlık puan ortalamalarını kız öğrencilere göre daha yüksek bulmuştur. Diğer taraftan, literatürde yalnızlığın cinsiyet açısından farklılığına ilişkin tutarlı olmayan araştırma sonuçları vardır. Örneğin, bazı araştırmalarda^{2,37} erkeklerin kadınlardan, bazı araştırmalarda^{18,41,42} ise kadınların erkeklerden daha yalnız olduğu bulunmuştur. Bazı araştırmalarda^{43,44} ise bu farklılaşmanın anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Yalnızlığın yordanmasıyla ilgili aşamalı regresyon analizinde genel itibarıyla literatürde daha önce yapılan araştırmaları destekleyen bulgulara ulaşılmıştır. Araştırmanın sonuçları topluma katkı, kişiler arası ilişki, anlamlı yaşam, aileye katkı ve fiziksel sağlık gibi içsel amaçlara sahip bireylerin daha az sosyal ve duygusal yalnızlık yaşadıklarını ortaya koymuştur. Bu bulgu önceki çalışmalarla^{14,21} uyumludur. Tschirhart ve arkadaşlarının²⁹ belirttiği gibi, topluma ve ailesine katkı yapmayı, kişilerarası ilişkileri geliştirmeyi yaşam amacı olarak gören bireyler kendilerini daha az yalnız algılamaktadır. Diğer taraftan beklenenin aksine maddi başarı/zengin olma, çekicilik ve ünlü olma/tanınma gibi dışsal yaşam amaçlarına sahip olmanın yalnızlıkla ilişkili olmadığı görülmüştür. Bilindiği kadarıyla literatürde dışsal amaçlarla yalnızlık arasındaki ilişkilerin ele alındığı bir çalışmanın olmamasına karşın, yüksek düzeyde dışsal amaçlara sahip bireylerin düşük yaşam doyumu ve yüksek düzeyde kaygı, stres ve depresyon yaşadıklarını belirten araştırma bulgularına rastlanmaktadır.^{20,22,23} Araştırma sonuçlarından hareketle bu çalışmada maddi başarı/zengin olma, çekicilik ve ünlü olma/tanınma gibi dışsal yaşam amaçlarına önem veren katılımcıların yalnızlık düzeylerinin yüksek olacağı beklenmekteydi. Dışsal amaçların yalnızlık ile ilişkili olmamasının bir nedeni, katılımcıların maddi başarı elde etmeyi ailelerine ve topluma katkıda bulunmak için istemiş olabilecekleridir.³⁴ Ayrıca çekici olmayı ve ünlü olmayı isteme her ne kadar öznel iyi oluş açısından tehdit oluştursa da, başkaları tarafından çekici algılanmak ve tanınır olmak insanlardan uzaklaşmayı değil, onlara yakın olmayı gerektirir. Bu nedenle dışsal amaçlar beklenenin aksine katılımcıların yalnızlık düzeylerine katkı yapmamış olabilir.

Bu çalışmada yalnızlığın yordanmasında yaşam amaçlarıyla birlikte ele alınan başka bir değişken temel ruhsal gereksinme doyumudur. Beklendiği gibi ruhsal gereksinme doyumunu her iki yalnızlık türünü anlamlı düzeyde yordamıştır. Bu bulgu, özerklik, ilişkililik ve yetkinlik gibi temel gereksinimleri karşılayan bireylerin daha az yalnızlık duygusu hissettiklerini işaret etmektedir. Weiss⁴⁵ ile Peplau ve Perlman'ın⁴⁶ belirttiği gibi, yalnızlık duygusu kişinin sosyal ilişkilerde yetersiz olması ve ilişkilerde içten paylaşımların olmaması sonucu ortaya çıkmaktadır. Kişinin sosyal ilişkilerde yetkin olmaması,⁴¹ ait olma gibi temel bazı gereksinimleri yeterince

karşılayamaması⁴⁷ ve kendi seçimlerini belirlememesi/özerk olamaması⁴⁸ bireyin kendisini yalnız hissetmesine neden olabilmektedir.

Bu çalışmada gereksinme doyumuyla ilgili en önemli bulgulardan birisi, içsel amaçlarla sosyal ve duygusal yalnızlık arasındaki ilişkide tam aracılık rolüne sahip olmasıdır. Diğer bir anlamıyla, içsel amaçlarla sosyal ve duygusal yalnızlık arasındaki ilişkinin büyük bir kısmı gereksinme doyumunu üzerinden olmaktadır. Bu bulgu, temel ruhsal gereksinimler doyurulmadığı sürece, bireyin içsel amaçlara sahip olmasının yalnızlık duygusunun azalması için yeterli olmadığını işaret etmektedir. Bu nedenle terapistlerin/psikolojik danışmanların danışanların yalnızlıkla ilgili sorunlarını çözerken aynı zamanda onların ruhsal gereksinmelerinin doyumunu üzerine odaklanmaları çözüm sürecine olumlu katkı sağlayabilir. Ayrıca, danışanların/hastaların gereksinme doyumlarının desteklenmesinin yanında içsel amaçlar belirleme ve sürdürme konusunda cesaretlendirilmeleri sosyal ve duygusal alandaki yalnızlık sorunlarının çözülmesine yardımcı olabilir. Aile ve okul ortamlarında temel ruhsal gereksinmelerin karşılanmasının önemiyle ilgili ailelere ve öğretmenlere seminer ve eğitim programlarının düzenlenmesi koruyucu ruh sağlığı açısından oldukça önemli ve az maliyetli yatırımlardan biridir.

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları vardır ve sonuçlar bu sınırlılıklar çerçevesinde değerlendirilmelidir. İlk olarak, veriler üniversite öğrencilerinden ve normal popülasyondan toplanmıştır. İleride yapılacak araştırmalarda klinik ve normal gruplardan veri toplanması içsel ve dışsal yaşam amaçlarının ve gereksinme doyumunun yalnızlıkla olan ilişkilerini anlamada daha fazla yardımcı olabilir. Bu çalışmada yaşam amaçları ve gereksinme doyumunun sadece yalnızlıkla olan ilişkileri incelenmiştir. İleride yapılacak çalışmalarda yalnızlığın yanında depresyon, kaygı ve stres gibi olumsuz ruh sağlığı değişkenleri ve mutluluk, öznel iyi oluş, yaşam doyum gibi olumlu ruh sağlığı değişkenleri birlikte ele alınabilir ve karşılaştırmalar yapılabilir. Yine bu çalışmada veriler kendini anlatma yöntemine dayandığından sonuçlar sosyal kabul hatasından etkilenebilmektedir. Bu nedenle kendini anlatma tekniklerinin yanında gözlem ve akran/aile değerlendirme yöntemlerine başvurulması sonuçların güvenilirliğini artırabilir.

KAYNAKLAR

1. Compas BE, Wagner BM, Slavin LA, Vannatta K. A prospective study of life events, social support, and psychological symptomatology during the transition from high school to college. *Am J Community Psychol* 1986; 14:241-257.
2. Doğan T, Çetin B, Zungur MZ. İş Yaşamında Yalnızlık Ölçeği Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Derg* 2009; 10:271-277.
3. Kaasa K. Loneliness in old age: Psychosocial and health predictors. *Nor Epidemiol* 1998; 8:195-201.
4. Qualter P, Munn P. The separateness of social and emotional loneliness in childhood. *J Child Psychol Psychiatry* 2002; 43:233-244.
5. Deniz ME, Hamarta E, Arı R. An investigation of social skills and loneliness levels of university students with respect to their attachment styles in a sample of Turkish students. *Soc Behav Pers* 2005; 33:19-32.
6. Bogaerts S, Vahheule S, Desmet M. Feeling of subjective emotional loneliness: An exploration of attachment. *Soc Behav Pers* 2006; 34:797-812.
7. Özdemir Y, İlhan T. Benlik kurgusu, bağlanma ve yalnızlık: Üniversite öğrencileri üzerine bir inceleme. *Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 2012; 7:157-180.
8. Duyan V, Çamur-Duyan G, Gökçearsan-Çiftçi E, Sevin Ç, Erbay E, İkizoğlu M. Lisede okuyan öğrencilerin yalnızlık durumlarına etki eden değişkenlerin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim* 2008; 33:28-41.
9. Vitkus J, Horowitz LM. Poor social performance of lonely people: Lacing a skill or adopting a role? *J Pers Soc Psychol* 1987; 48:981-990.
10. Dill JC, Anderson CA. Loneliness, shyness, and depression: The etiology and interrelationships of everyday problems in living. T Joiner, JC Coyne (Eds.), *The interactional nature of depression: Advances in interpersonal approaches*. Washington D.C.: American Psychological Association, 1999, p.93-125.
11. Ryan MC, Patterson J. Loneliness in the elderly. *J Gerontol Nurs* 1987; 13:6-12.
12. Cheng H, Furnham A. Personality, peer relations, and self-confidence as predictors of happiness and loneliness. *J Adolesc* 2002; 25:327-339.
13. Eryılmaz A, Atak H. Ailesiyle yaşayan yaşlılarda mutluluk modeli. *Nöropsikiyatri Arşivi* 2012; 48:227-233.
14. Bondevik M, Skogstad A. Loneliness, religiousness, and purpose in life in the oldest old. *J Relig Gerontol* 2000; 11:5-21.
15. Hedberg P, Gustafson Y, Brulin C. Purpose in life among men and women aged 85 years and older. *Int J Aging Hum Dev* 2010; 70:213-229.
16. Wei M, Shaffer PA, Young SK, Zakalik RA. Adult attachment, shame, depression, and loneliness: The mediation role of basic psychological needs satisfaction. *J Couns Psychol* 2005; 52:591-601.
17. Cacioppo JT, Hughes ME, Waite LJ, Hawkley LC, Thisted RA. Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychol Aging* 2006; 21:140-151.
18. Keskin M. Ergenlikte yalnızlık, başetme yöntemleri ve yalnızlığın intihar davranışlarıyla ilişkisi. *Klinik Psikiyatri* 2001; 4:5-11.
19. Hawkley LC, Burleson MH, Berntson GG, Cacioppo JT. Loneliness in everyday life: Cardiovascular activity, psychosocial context, and health behaviors. *J Pers Soc Psychol* 2003; 85:105-120.
20. Sheldon KM, Lyubomirsky S. How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *J Posit Psychol* 2006; 1:73-82.
21. Çeçen AR, Cenksever F. Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak psikolojik iyi olma. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2007; 16:109-118.
22. Kasser T, Ryan RM. Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Pers Soc Psychol Bull* 1996; 22:280-287.
23. Kasser T, Ryan RM. Be careful what you wish for: Optimal functioning and relative attainment of intrinsic and extrinsic goals. P Schmuck, KM Sheldon (Eds.), *Life Goals and Well-Being: Towards a Positive Psychology of Human Striving*. Göttingen: Hogrefe & Huber Publishers, 2001, p.116-131.
24. Deci EL, Ryan RM. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York, Plenum, 1985.
25. Deci EL, Ryan RM. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychol Inq* 2000; 11:227-268.
26. Kim Y, Kasser T, Lee H. Self-concept, aspirations, and well-being in South Korea and the United States. *J Soc Psychol* 2003; 143:277-290.
27. Schmuck P, Kasser T, Ryan RM. Intrinsic and extrinsic goals: Their structure and relationship to well-being in German and U.S. college students. *Soc Indic Res* 2000; 50:225-241.

28. Sheldon KM, Kasser T. Psychological threat and extrinsic goal striving. *Motiv Emot* 2008; 32:37-45.
29. Tschirhart M, Mesch DJ, Perry JL, Miller TK, Lee G. Stipended volunteers: Their goals, experiences, satisfaction, and likelihood of future service. *Nonprof Volunt Sec Q* 2001; 30:422-443.
30. Deci EL, Ryan RM, Gagné M, Leone DR, Usunov J, Kornazheva BP. Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former Eastern Bloc country. *Pers Soc Psychol Bull* 2001; 27:930-942.
31. Wei M, Shaffer PA, Young SK, Zakalik RA. Adult attachment, shame, depression, and loneliness: The mediation role of basic psychological needs satisfaction. *J Couns Psychol* 2005; 52:591-601.
32. DiTommaso E, Brannen C, Best LA. Measurement and validity characteristics of the short version of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults. *Educ Psychol Meas* 2004; 64:99-119.
33. Çeçen AR. The Turkish short version of the social and emotional loneliness scale for adults (SELSA-S): Initial development and validation. *Soc Behav Pers* 2007; 35:717-734.
34. İlhan T. Üniversite Öğrencilerinin Benlik Uyum Modeli: Yaşam Amaçları, Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Öznel İyi Oluş. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2009.
35. Deci EL, Ryan RA. Motivational approach to self: Integration in personality. RA Dienstbier (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation: Perspectives on Motivation*, Lincoln, NE: University of Nebraska Press, 1991, p.237-288.
36. Ilardi BC, Leone D, Kasser R, Ryan RM. Employee and supervisor ratings of motivation: Main effects and discrepancies associated with job satisfaction and adjustment in a factory setting. *J Appl Soc Psychol* 1993; 23:1789-1805.
37. Bacanlı H, Cihangir-Çankaya Z. İhtiyaç doyum ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. 7. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi (9-11 Temmuz 2003, Malatya) Bildiri Özetleri Kitabı, 2003, Malatya.
38. Baron RM, Kenny DA. The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *J Pers Soc Psychol* 1986; 51:1173-1182.
39. Akahi WR, Duran RL. Physical attractiveness as a contributing factor to loneliness: an exploratory study. *Psychol Rep* 1988; 63:747-751.
40. Ando R, Sakamoto A. The effect of cyber-friends on loneliness and social anxiety: Differences between high and low self-evaluated physical attractiveness groups. *Comput Hum Behav* 2008; 24:993-1009.
41. Buelga S, Musitu G, Murgui S, Pons J. Reputation, loneliness, satisfaction with life and aggressive behavior in adolescence. *Span J Psychol* 2008; 11:192-200.
42. Weiss RS. *Loneliness: The Experience of Emotion and Social Isolation*. Cambridge: MIT Press, 1973.
43. Peplau LA, Perlman D. Perspectives on loneliness. AA Peplau, D Perlman (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research, and Therapy*. New York: Wiley-Interscience, 1982, p.1-18.
44. Al Khatib SA. Exploring the relationship among loneliness, self-esteem, self-efficacy and gender in United Arab Emirates college students. *Eur J Psychol* 2012; 8:159-181.
45. Haghranjbar F, Kakavand AR, Danesh E. Comparison of self-efficacy, emotional disorder and loneliness between normal students and those with learning disability. *J Appl Psychol* 2012; 5:42-50.
46. Mellor D, Stokes M, Firth L, Hayaski Y, Cummins R. Need for belonging, relationship satisfaction, loneliness, and life satisfaction. *Pers Individ Dif* 2008; 45:213-218.
47. Jung, Younbo J, Hayeon Song H, Vorderer P. Why do people post and read personal messages in public? The motivation of using personal blogs and its effects on users' loneliness, belonging, and well-being. *Comput Hum Behav* 2012; 28:1626-1633.
48. Chua SN, Koestner RA. Self-determination theory perspective on the role of autonomy in solitary behavior. *J Soc Psychol* 2008; 148:645-647.