



**KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
HEMŞİRELİK ANABİLİM DALI  
RUH SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI HEMŞİRELİĞİ  
TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**EVİNDEN UZAKTA YAŞAYAN 18-25 YAŞ ARASI ÜNİVERSİTE  
ÖĞRENCİLERİNDE MOTİVASYONEL GÖRÜŞME TEKNİĞİNİN  
YALNIZLIK DÜZEYLERİ ÜZERİNE ETKİSİ: RANDOMİZE KONTROLLÜ  
ÇALIŞMA**

**Aykut KARADEMİR**

**Yüksek Lisans Tezi**

**KONYA  
Temmuz 2022**

EVİNDEN UZAKTA YAŞAYAN 18-25 YAŞ ARASI ÜNİVERSİTE  
ÖĞRENCİLERİNDE MOTİVASYONEL GÖRÜŞME TEKNİĞİNİN YALNIZLIK  
DÜZEYLERİ ÜZERİNE ETKİSİ: RANDOMİZE KONTROLLÜ ÇALIŞMA

Aykut KARADEMİR

KTO Karatay Üniversitesi  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü  
Hemşirelik Anabilim Dalı  
Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Tezli Yüksek Lisans Programı

Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Fatma GÜNDOĞDU

Konya  
Temmuz 2022

## BİLDİRİM

Enstitü tarafından onaylanan Yüksek Lisans/Doktora tezimin tamamını veya herhangi bir kısmını basılı veya dijital biçimde arşivleme ve aşağıda belirtilen koşullar dahilinde erişime açma iznini KTO Karatay Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle, Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak ve gelecekteki çalışmalar (makale, kitap, lisans, patent vb.) için tezimin tamamının veya bir bölümünün kullanım hakları yalnızca bana ait olacaktır.

Tezimin bütünüyle kendi çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izinle kullanılması zorunlu olan kaynakları, yazılı izin alarak kullandığımı ve istenildiğinde izinlerin suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayımlanan “Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge” kapsamında, tezim, aşağıda belirtilen koşullar haricince, YÖK Ulusal Tez Merkezi ve KTO Karatay Üniversitesi Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

Enstitü / Fakülte Yönetim Kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir.<sup>1</sup>

Enstitü / Fakülte Yönetim Kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ... ay ertelenmiştir.<sup>2</sup>

Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir.<sup>34</sup>

6 Temmuz 2022

**Aykut KARADEMİR**

<sup>1</sup> MADDE 6(1) Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.

<sup>2</sup> MADDE 6(2) Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internette paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.

<sup>3</sup> MADDE 7(1) Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.

<sup>4</sup> MADDE 7(2) Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir.

## ETİK BEYAN

KTO Karatay Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez/Proje Hazırlama ve Yazım Kurallarına uygun olarak Dr. Öğr. Üyesi Fatma GÜNDOĞDU danışmanlığında tarafımdan üretilen bu tez/proje çalışmasında; sunduğum tüm veri, enformasyon, bilgi ve belgeleri bilimsel etik kuralları çerçevesinde elde ettiğimi, tüm değerlendirme, analiz, bulgu ve sonuçları bilimsel usullere uygun olarak sunduğumu, tez/proje çalışmasında yararlandığım kaynakların tümüne bilimsel normlara uygun biçimde atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, tezimin/projemin kaynak gösterilen durumlar dışında özgün olduğunu bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

6 Temmuz 2022

---

**Aykut KARADEMİR**

## TEŞEKKÜR

Tezimin her aşamasında, bana her zaman destek olan, emeklerini esirgemeyen, hep yol gÖsteren, sÜrekli yeni bilgiler ÖĞrenmeme vesile olan, sabrıyla, bilgisiyle endiŐelerimi gideren değerli hocam ve tez danıŐmanım Dr. ÖĞr. Üyesi Fatma GÜNDOĞDU' ya yüksek lisans sürecinde bende emekleri olan ve büyük katkıları bulunan başta Prof. Dr AyŐe ÖZCAN olmak üzere, Prof. Dr Nurgün PLATİN, Dr. ÖĞr. Üyesi Serap SAYAR, Dr. ÖĞr. Üyesi Figen TÜRK DÜDÜKCÜ ve Dr ÖĞr. Üyesi Berna BAYIR hocalarıma çok teşekkür ederim. Kilometrelerce uzaklarda olmalarına rağmen bana her koŐulda destek veren, her zaman yanımda olduklarını hissettiren değerli aileme çok teşekkür ederim. Ayrıca çalışmaya gönüllü olarak katılan, beni akademik yönden büyüten, deneyim kazanmamı sağlayan değerli ÖĞrencilerimize çok teşekkür ederim.

6 Temmuz 2022

Aykut KARADEMİR

## ÖZET

Aykut KARADEMİR

Evinden Uzakta Yaşayan 18-25 Yaş Arası Üniversite Öğrencilerinde Motivasyonel Görüşme Tekniğinin Yalnızlık Düzeyleri Üzerine Etkisi: Randomize Kontrollü Çalışma  
Yüksek Lisans Tezi

Konya, 2022

Bu araştırma, evinden uzakta yaşayan 18-25 yaş arası üniversite öğrencilerinde “Motivasyonel Görüşme Tekniği”nin yalnızlık üzerine etkisini değerlendirmek amacıyla ön test-son test randomize kontrollü araştırma olarak yapıldı. Araştırmanın evrenini KTO Karatay Üniversitesi’nde evinden uzakta öğrenim gören üniversite öğrenciler oluşturmuş olup, 21 Eylül 2021-01 Mayıs 2022 tarihleri arasında dahil edilme kriterlerine uyan 31 deney 31 kontrol olmak üzere toplam 62 öğrenci araştırmanın örneklemini oluşturdu. Verilerin toplanmasında “Kişisel Bilgi Formu”, “Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (SELSA-S)” ve “UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (ULS-8)” kullanıldı. Araştırmanın yapılabilmesi için etik kurul, kurum ve ölçek kullanım izinleri ve öğrencilerden onam alındı. Deney grubunda Motivasyonel Görüşme Tekniği ile yalnızlığa yönelik dört görüşme (iki haftalık süre ile her bir oturum 30 dakika süreli) gerçekleştirildi. Kontrol grubunda herhangi bir girişimde bulunulmadı. Motivasyonel görüşme tekniği girişimi uygulanan deney grubunun son testi, kontrol grubu son testine göre gruplar arası değerlendirilmesinde SELSA-S ölçeği toplam puanı ( $p<0,001$ ), SELSA-S ölçeği sosyal alt boyut puanının ( $p<0,05$ ) SELSA-S duygusal alt boyut puanının ( $p<0,001$ ) ve duygusal romantik alt boyut puanının ( $p<0,001$ ) anlamlı olarak daha düşük olduğu belirlendi. SELSA-S ölçeği duygusal aile alt boyut puanında ( $p>0,05$ ) ve ULS-8 ölçeğinde deney grubu ile kontrol grubu arasında anlamlı bir farklılık bulunmadı ( $p>0,05$ ). Deney grubunda SELSA-S Ölçeği sosyal, duygusal-aile ve romantik alt boyutları ve toplam puanı ile ULS-8 ölçeği son test puanlarında ön test puanlarına göre anlamlı olarak azalma saptandı ( $p<0,001$ ;  $p<0,002$ ). Bu sonuçlar doğrultusunda gençlerde yalnızlığın azaltılmasında Motivasyonel Görüşme Tekniğinin etkili olduğu ve Motivasyonel Görüşme Tekniğinin yalnızlık üzerine etkisini değerlendiren daha uzun süreli takiplerin olduğu çalışmalar yapılması önerilir.

### Anahtar Kelimeler

Yalnızlık , motivasyonel görüşme tekniği, üniversite öğrencileri

## ABSTRACT

Aykut KARADEMİR

The Effect of Motivational Interviewing Technique on Loneliness Levels in University Students aged 18-25 living far from home: Randomized Controlled Study

Master's Thesis

Konya, 2022

This study was conducted as a pre-test-post-test randomized controlled study to evaluate the effect of “Motivational Interview Technique” on loneliness in university students aged 18-25 living away from home. The universe of the research consisted of university students studying away from home at KTO Karatay University, and a total of 62 students, 31 of whom were experimenters and 31 of whom met the inclusion criteria, between 21 September 2021 and 01 May 2022 constituted the sample of the research. “Personal Information Form”, “Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA-S)” and “UCLA Loneliness Short Form (ULS-8)” were used to collect data. Ethics committee, institution and scale usage permissions and consent from the students were obtained in order to conduct the research. In the experimental group, four interviews (each session lasted 30 minutes for two weeks) were conducted with the Motivational Interview Technique. No intervention was made in the control group. The SELSA-S scale total score ( $p<0.001$ ) and the SELSA-S emotional sub-dimension score ( $p<0.05$ ) of the SELSA-S emotional subscale were evaluated in the post-test of the experimental group to which the motivational interview technique was applied, and in the intergroup evaluation according to the control group post-test. sub-dimension score ( $p<0.001$ ) and emotional romantic sub-dimension score ( $p<0.001$ ) were found to be significantly lower. There was no significant difference between the experimental group and the control group in the SELSA-S scale emotional family sub-dimension score ( $p>0.05$ ) and the ULS-8 scale ( $p>0.05$ ). In the experimental group, SELSA-S scale social, emotional-family and romantic sub-dimensions and total scores and ULS-8 scale post-test scores were significantly decreased compared to pre-test scores ( $p<0.001$ ;  $p<0.002$ ). In line with these results, it is recommended to carry out studies with longer follow-ups that evaluate the effectiveness of Motivational Interviewing Technique in reducing loneliness in young people and the effect of Motivational Interviewing Technique on loneliness.

### Keywords

Loneliness, motivational interview technique, university students

## İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM .....	i
ETİK BEYAN .....	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vi
TABLolar DİZİNİ .....	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	x
KISALTMALAR DİZİNİ.....	xi
1. GİRİŞ .....	1
2. GENEL BİLGİLER .....	5
2.1. Yalnızlık .....	5
2.2. Yalnızlık türleri .....	5
2.2.1. Derin Yalnızlık .....	6
2.2.2. Sosyal Yalnızlık.....	6
2.2.3. Fiziksel Yalnızlık.....	6
2.2.4. Duygusal Yalnızlık .....	7
2.2.5. Triad Yalnızlık.....	7
2.3. Yalnızlığın Görülme Sıklığı, Nedenleri ve Sonuçları .....	8
2.4. 18-25 Yaş Dönemi Özellikleri ve Üniversite Öğrencisi .....	9
2.5. Motivasyonel Görüşme Tekniği .....	10
2.5.1. MGT'nin Yalnızlık Üzerine Etkisi .....	11
2.6. Yalnızlıkta Hemşirelik Yaklaşımı .....	12
2.7. Yalnızlığa Yönelik Müdahaleler .....	13
3. YÖNTEM.....	15
3.1. Araştırma Şekli.....	15
3.2. Araştırmanın Yeri ve Zamanı.....	15
3.3. Araştırmanın Değişkenleri .....	15
3.4. Araştırma Hipotezi .....	15
3.5. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme .....	16
3.6. Veri Toplama Araçları.....	19
3.6.1. Kişisel Bilgi Formu .....	19
3.6.2. Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (SELSA-S): .....	19
3.6.3. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (ULS-8) .....	20



3.7. Verilerin Toplanması.....	21
3.8. Uygulama Öncesi Hazırlık .....	21
3.9. Araştırmanın Uygulanması.....	22
3.10. Verilerin İstatistiksel Değerlendirilmesi .....	23
3.11. Araştırmanın Etik Boyutu .....	23
3.12. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	23
4. BULGULAR.....	24
5. TARTIŞMA .....	31
6. SONUÇ VE ÖNERİLER .....	34
KAYNAKLAR .....	36
ÖZGEÇMİŞ .....	43
EK-1.Kişisel Bilgi Formu .....	44
EK-2. SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği.....	45
EK-3.UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (ULS-8) .....	46
EK-4:Yalnızlık İlişkili MGT Temelli Girişim Protokolü .....	47
EK.5: MGT Eğitim Sertifikası .....	49
EK:6: Etik Kurul Onayı .....	50
EK.8:ULS-8 Yazar İzin.....	53
EK.9: SELSA-S Yazar İzin.....	54

## TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Öğrencilerin sosyo-demografik ve eğitim durumuna yönelik özelliklerinin dağılımı .....	24
Tablo 2. Öğrencilerin sosyo-demografik ve eğitim durumuna yönelik özelliklerinin gruplara göre karşılaştırılması.....	25
Tablo 3. Öğrencilerin SELSA-S Ölçeği sosyal yalnızlık, duygusal yalnızlık aile ve duygusal yalnızlık romantik alt boyutu ve genel toplam puanlarının grup içi ve gruplar arası karşılaştırılması .....	26
Tablo 4. Öğrencilerin ULS-8 Ölçeği puanlarının grup içi ve gruplar arası karşılaştırılması.....	30

## ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. CONSORT akış diyagramı .....	18
Şekil 2. Akış şeması.....	22
Şekil 3.Deney ve Kontrol Grubu Selsa-S Sosyal Yalnızlık Alt Boyu Puan Ortalamalarının Dağılımı.....	28
Şekil 4.Deney ve Kontrol Grubu Selsa-S Duygusal Yalnızlık-Aile Alt Boyut Puan Ortalamalarının Dağılımı.....	28
Şekil 5.Deney ve Kontrol Grubu Selsa-S Duygusal Yalnızlık-Romantik Alt Boyu Puan Ortalamalarının Dağılımı.....	29
Şekil 6.Deney ve Kontrol Grubu Selsa-S Duygusal Yalnızlık- Genel Toplam Puan Ortalamalarının Dağılımı.....	29
Şekil 7.Deney ve Kontrol Grubu ULS-8 Ölçeği Puan Ortalamalarının Dağılımı.....	30

## KISALTMALAR DİZİNİ

<b>Kısaltma</b>	<b>Açıklama</b>
BDT	Bilişsel Davranışçı Terapi
MGT	Motivasyonel Görüşme Tekniği
ULS-8	UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu
SELSA-S	Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği

## 1. GİRİŞ

Yalnızlık toplum içerisinde kişiden kişiye farklı şekillerde algılanabilen, hoş olmayan bir duygu durumudur. Pepleu ve Perlman (1984) yalnızlığı bireyin var olan sosyal ilişkileri ile olmasını istediği, hayal ettiği sosyal ilişkileri arasındaki tutarsızlık sonucu endişe ve kaygı veren hoş olmayan bir duygu durum olarak tanımlamıştır (Perlman ve Peplau, 1984). Bir başka önemli kuramcı olan Weiss'e (1973) göre ise yalnızlık, kişinin arzuladığı sosyal ilişkilerin olmaması veya farklı sosyal ilişkileri olmasına rağmen, bu ilişkilerde yakınlığın, samimiyetin ve duygusallığın bulunmaması durumu olarak tanımlanmaktadır (Weiss, 1973).

Yalnızlık, bir şeyler üretmek ya da kendimize odaklanarak, zaman ayırarak enerjimizi toplamak için iyi bir yol gibi gözükse de tam olarak sağlıklı bir durum değildir. Çünkü alışılan yalnızlık kronikleşirse bireyi zamanla bunaltabilir ve bireyi olumsuz yönde etkileyebilir (Atli vd., 2015) (Yahyaoğlu, 2019). Yalnızlıkla ilgili literatürün çoğu yaşlı yetişkinlere odaklansa da, birçok çalışma yalnızlığın özellikle gençler arasında da yaygın olduğunu göstermektedir. Yapılan çalışmalarda gençlerde yalnızlığın %26-67 oranında görüldüğü belirtilmektedir (Lasgaard vd., 2016) (Bruce vd.,2019) (Bruehlman-Senecal vd., 2020) (Luchetti vd., 2020)(Eccles ve Qualter, 2021). Son yıllarda yapılan araştırmalar incelendiğinde, Amerika Birleşik Devletleri'nde üniversite öğrencilerinde (18-25 yaş grubu), diğer yaş gruplarına göre daha yüksek yalnızlık (%43.3) yaşandığı ve üniversite öğrencilerinin %26'sının ihtiyaç duyduklarında "asla" veya "nadiren" arkadaş bulamayacaklarını belirttikleri saptanmıştır (Bruce vd.,2019) (Bruehlman-Senecal vd., 2020) (Luchetti vd., 2020).

Kişinin çocukluk döneminden erişkinliğe geçiş dönemi olan üniversite yıllarına denk gelen 18-25 yaş dönemi, evden ve aileden uzak kalma, yeni bir şehre uyum sağlama da güçlük yaşama, bir mesleğe aday olma yolunda belirsizlikler gibi birçok sorunun olduğu riskli bir dönemdir (Akbulut ve Kızılkaya, 2018) . Bu dönemde sorunların ve beklentilerin yoğunluğuna, ailelerin sosyo-ekonomik desteklerinin yetersizliğine bağlı, bireylerin doğru değerlendirmeler yapmaları engellenmekte, özgüvenleri etkilenmekte ve bunun sonucunda bazı ruhsal sorunlar ortaya çıkabilmektedir (Erdoğan ve Gündoğmuş, 2020) (Yahyaoğlu, 2019). Bu sorunlara bağlı gelişen kaygı, umutsuzluk ve çaresizlik üniversite öğrencilerinde yalnızlık için risk faktörleri oluşturabilmektedir. 18- 25 yaş aralığı, önceki

dönemlere göre daha yüksek risk alma davranışı, psikiyatrik bozukluklar ve sigara içme, içki kullanma gibi olumsuz sağlık davranışlarının da daha çok olduğu bir dönemdir. Ayrıca birçok genç bu dönemde üniversite öğrenimine devam etmek için evlerinden, ailelerinden uzakta yaşadıkları dönemdir (Qualter vd., 2015)(Lasgaard vd., 2016)(Loucks vd., 2021).

Ayrıca son yıllarda hızla gelişen teknoloji, uygunsuz yaşam tarzları, sosyal medyanın sık kullanımı ve sanal flört gibi bazı sebeplerden dolayı kişiler arası ilişkilerde sorunlar ve yakınlıktan, samimiyetten yoksun olan insanların sayısında hızlı bir artış görüldüğü belirtilmektedir (Elkin, 2017) (Genç, vd., 2018) (Kanat, 2019) (Karademir ve Kurnaz, 2020). Bunun sonucu olarak da yalnızlık, kişinin yaşamını olumsuz olarak etkileyen ve gün geçtikçe artan önemli bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Yalnızlığın sonucunda ise depresyon, kaygı gibi istenmeyen ruh sağlığı sorunları ortaya çıkabilmektedir (İlhan, 2013) (Duran ve Gözetin, 2017).

Üniversite öğrencilerinin ailelerinden uzakta olmalarından dolayı yalnızlık yaşayabileceği gibi bazen de çevreleriyle, arkadaşlarıyla birlikte olmalarına rağmen yalnızlık hissedebilirler. Dolayısıyla yalnızlığın temelini, yaşanan sosyal ilişkilerin eksikliği ve bu ilişkilerden alınan doyumun yetersizliği de oluşturabilir. Yalnızlık duygusu yaşayan genç erişkin yaş grubundaki üniversite öğrencilerinde yalnızlığın depresyona, anksiyeteye neden olduğu, intihar riskini arttırdığı ve geleceğe dair umutlarını azalttığı belirtilmektedir (Kaya ve Birol, 2017)(Bruehlman-Senecal vd., 2020)(Gezgin vd., 2020). Ailelerinden, evlerinden ve alışkanlıklarından uzakta eğitim-öğretim için farklı bir ortama gelen üniversite öğrencilerinde, bir gruba dahil olma, bir meslek edinme ve geleceklerini düşünerek ve hayalleri için yeni bir okula, yeni bir şehre ve alışılmadık yeni bir çevreye uyum sağlama çabaları pek çok öğrencide değişik sorunlar ortaya çıkarmakta ve bu sorunlarda üniversite öğrencilerini kendilerine yabancılaştırabilmekte, daha fazla yalnızlık sorunu yaşamalarına neden olabilmektedir (Esen, 2017) (Yüksel ve Demirkıran, 2019). Tüm bu durumlar göz önünde bulundurulduğunda, üniversite öğrencilerinin sosyal ilişkilerine istenilen düzeyde devam edebilmeleri, yaşadıkları hoş olmayan yalnızlık duygusunun giderilmesi, çevreye uyum sağlamaları ve psikolojik açıdan iyi oluşlarını sürdürebilmelerine yönelik girişimlerde

bulunulmasının, üniversite öğrencileri için vazgeçilmez temel bir gereksinim olduğu düşünülmektedir.

Masi ve arkadaşlarının yalnızlığın azaltılması ile ilgili çalışmaları değerlendirdikleri meta analizde, sosyal becerilerin geliştirilmesi, sosyal desteğin artırılması, sosyal etkileşim fırsatlarının artırılması ve Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) aracılığıyla uyumsuz sosyal bilişe odaklanan çalışmaların, yalnızlığı azaltmada başarılı olduğu belirtilmektedir (Masi vd.,2011). Yalnızlığı azaltmaya yönelik BDT'nin yapılmasındaki amacın, yalnızlık yaşayan bireylerin olumsuz düşünceleri tanımlamayı ve bunları gerçekte ilişkilendirmeyi, ayırt etmeyi öğretmek olduğu görülmüştür. Bu konu ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde; sosyal becerilere ve sosyal desteğe odaklanan müdahalelerin yalnızlığı azaltmak için umut vaat ettiği görülmüştür. Hatta bazı araştırmalar, BDT ile sosyal beceri eğitiminin birleştirilmesinin, tek başına tedaviden daha etkili olduğu belirtilmiştir. Ayrıca yalnızlığın önlenmesi ya da azaltılmasına ilişkin randomize kontrollü müdahale çalışmalarının yetersiz olduğu ve daha fazla çalışma yapılması gerektiği vurgulanmıştır (Masi vd.,2011) (Sauter vd., 2019)(Eccles ve Qualter, 2021). Yine Eccles ve Qualter'in 1980 ve 2019 yılları arasında yayınlanan ve 25 yaş ve altındaki gençlerde yalnızlığın azaltılmasına yönelik yapılan müdahaleleri inceledikleri meta-analizde yalnızlık bildiren gençleri ele alan araştırmaların az olduğu, gençleri hedefleyen müdahale programlarının yalnızlığı azaltmada başarılı olduğunu vurgulamışlardır (Eccles ve Qualter, 2021). Osborn ve arkadaşları da gençler için yalnızlık müdahalelerini geliştirmek ve değerlendirmek için daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğunu belirtmişlerdir (Osborn vd., 2021).

Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın azaltılmasında etkili olabileceği düşünülen MGT, değişime hazır olmayan bireyleri değişime motive etmek için tasarlanmış birey merkezli ve kişiyi anlamaya yönelik bir yaklaşımdır. MGT ile bireylerin davranış değiştirmeye yönelik ambivalan duygularının farkına varması, çözümlemesi ve kendi içsel motivasyon oluşumunu sağlamak hedeflenmiştir (Kural,2019) (Ögel ve Şimşek, 2021). MGT ile yapılan randomize kontrollü çalışmalar incelendiğinde sigara, alkol ve madde kullanımında, kronik hastaların ilaç kullanımlarında, travma sonrası durumlarda, Tip 2 DM hastalarının diyet uyumunda, hipertansiyonu olan hastaların ilaç uyumunun iyileştirilmesinde, depresyon ve anksiyete bozukluğu olan kişilerde ve kronik kalp

yetmezliği olan hastalarda öz bakımlarını iyileştirmede etkili olduğu görülmüştür (Creber vd.,2016)(Kızılırmak ve Demir, 2018)(Grupp-Phelan vd.,2019)(Li, vd.,2020) (Young vd.,2020). Yapılan meta analizlere bakıldığında MGT'nin 15 dakikalık çok kısa görüşmelerde bile etkili olduğu belirtilmiştir (Ögel, 2009) (Örücü, 2020). MGT, bireyin beklentilerini, inançlarını, geleceğe dair hedeflerini, hedefleri için neler yaptığını sorguladığı dolayısıyla bireyi anlamaya çalışan bir yaklaşımdır.

MGT, yalnızlık yaşayan üniversite öğrencilerinin bulunduğu durumun farkına varmaları ve yaşadıkları yalnızlık üzerine, BDT ile benzer özellikler barındırmaktadır (İlgar ve Coşgun İlgar,2019). MGT'nin bireylerin bulunduğu durumun farkına varmaları, yaşadıkları ambivalan duygulardan kurtulmaları ve değişmek amacıyla harekete geçmesini sağlamak için yalnızlıkta etkili olacağı düşünölmektedir. Bu nedenle MGT'nin yalnızlık üzerine etkisini değerlendiren çalışmalar yapılması önemlidir. Ayrıca sağlığı koruma ve geliştirme uygulamalarında temel insan gücü olarak çalışan hemşirelerin, bireylerin sağlığını koruma ve geliştirmeye yönelik, bireylerin davranışlarını değerleştirme de birey merkezli ve etkili bir yaklaşım olan MGT'nin hemşirelik uygulamalarında kullanmalarının oldukça önemli olduğu düşünölmektedir. Bu araştırma, evinden uzakta yaşayan 18-25 yaş arası üniversite öğrencilerinde MGT'nin yalnızlık üzerine etkisini değerlendirmek amacıyla yapılmıştır.



## **2. GENEL BİLGİLER**

### **2.1. Yalnızlık**

Yalnızlık, yaşam boyunca bir çok kez deneyimlenebilecek, son yıllarda toplumlarda bir çok faktöre bağlı, giderek artış gösteren incelenmesi gereken hoş olmayan, bireyi psikososyal yönden rahatsız eden bir durumdur(Özdemir ve Tatar, 2019). Literatür incelendiğinde yalnızlığın, bireyin var olan sosyal ilişkileri ile hayal ettiği, arzuladığı sosyal ilişkinin arasındaki tutarsızlık sonucu yaşanan hoş olmayan duygu durumu olarak tanımlanmıştır (Perlman ve Peplau, 1984)(Yıldırım vd., 2018). Her insan yaşamı boyunca yaşı ve sosyal konumu ne olursa olsun, hayatının belirli bir noktasında yalnızlık yaşayabilir. Yalnızlık her yaşta görülebilmekle birlikte gençlerde daha fazla görülebilmektedir (Zhang vd., 2018). On sekiz-yirmi beş yaş, çoğunlukla üniversite yıllarına ve üniversiteden yeni mezun olunan döneme denk gelen ve yalnızlığın en belirgin yaşandığı dönemdir. Çünkü bireyler ailelerinden, evlerinden ayrılıp yeni bir ortama uyum sağlamak zorlanabilmektedirler. Bu da kişilerin yalnızlık yaşamasına neden olabilmektedir. Literatürde yalnızlığın nedenleri arasında sosyal medyanın sık kullanımı, sanal flörtün artması, duyguların tam olarak ifade edilemediği sanal iletişim ortamlarının artışı, aileden, evden uzak yaşamak, özgüven eksikliği, yetersiz sosyal destek, utangaçlık, sosyal kaygı, geleceğe dair hedeflerin, amacın olmaması ve duygusal gereksinmelerinin doyurulmaması gibi etkenler gösterilmektedir (Hebecci ve Shelley, 2018) (Yahyaoğlu, 2019) (Yüksel ve Demirkıran, 2019)(Cengiz vd., 2020. Yalnızlığın sonucunda ise depresyon, madde ve alkol kullanımı, intihar, kişilik bozukluğu ve kalp-damar hastalıkları gibi rahatsız edici sağlığı etkileyen istenmedik durumlar ortaya çıkabilmektedir (Masi vd.,2011) (Yahyaoğlu, 2019)(Sauter vd., 2020).

### **2.2. Yalnızlık türleri**

Yalnızlık derin yalnızlık, sosyal yalnızlık, fiziksel yalnızlık, duygusal yalnızlık ve triad yalnızlık olmak üzere beş gruba ayrılmaktadır (Yahyaoğlu, 2019).

### 2.2.1. Derin Yalnızlık

Bireylerin yaşadığı çevresiyle ilişkilerinin kesildiği kendini çaresiz, mutsuz ve kaygılı hissettiği yalnızlık çeşididir (Yeniçeri, 1997) (Yahyaoğlu, 2019). Derin ve acı veren, bireyleri bunaltan bir yalnızlıktır. Bu yalnızlık çeşidi ileri boyutlarda bireyleri intihara kadar götürmektedir. Ayrıca hayattan zevk alması ve çevreyle bağın kopması sonucu giderek de ciddileşen bir hal almaktadır. Bireylerin günlük yaşam becerilerini yapamaz hale getiren ve çevresiyle ilişkilerini bozan sağlıksız hoş olmayan bir yalnızlıktır. Bireyler için yaşamanın bir anlamı kalmamıştır. Yorgunluk, halsizlik, öz bakımda yetersizlik, unutkanlık, çaresizlik, mutsuzluk, anlamsız ve intihar düşünceleri vardır (Şanlı ve Poyraz, 2018) (Yahyaoğlu, 2019).

### 2.2.2. Sosyal Yalnızlık

Sosyal yalnızlık, ait olma ihtiyacını karşılayan bir arkadaş çevresi veya tanıdıklar gibi bir sosyal ağın algılanan yokluğu anlamına gelmektedir. Bireyler yaşadıkları toplum içinde kendilerini yalnız hissetmeye başlamışlardır. Sosyal yönden her şeyden uzaklaşmış, buldukları ortama ve topluma yabancılaşmışlardır. Bu kişiler kalabalıklar arasında kendilerini yalnız hissetmektedirler (Yahyaoğlu, 2019). Etkinliklere katılma onlar için çok zor bir durumdur. Kalabalık ortamlar bu yalnızlık duygusu yaşayan kişilere bunaltıcı ve sıkıcı gelmektedir (Esen, 2017). Üniversite öğrencileri de alışmadıkları bir ortama ve topluma uyum sağlamaları gerektiği için bu yalnızlık türünü sık yaşayabilmektedir. Bu yalnızlık türünü yaşayan bireyler genelde sorumluluk almaktan kaçınırlar. Kısacası sosyal ortam içinde uyum sorunları yaşayan kişiler görüldüğünde bu yalnızlık türü akla gelmektedir (Öksüz, 2005).

### 2.2.3. Fiziksel Yalnızlık

Fiziksel yalnızlık, arkadaşsız olmayı ifade eder. Bu yalnızlığı seçen bireyler oldukça fazladır. Edebiyatla, resimle, yazarlıkla uğraşan bireyler başkalarının varlığından uzaklaşır. Bu yalnızlığı seçen bireylere yalnız kalmak, düşünmek, üretmek ve icat etmek için zaman verir. Bu bakımdan yalnız kalmak onlar için yeni şeyler üretmek veya icat etmek için çevreyle ilişkilerin koparılmasıdır (Bruehlman-Senecal vd., 2020). Bireyler

belirledikleri hedefe ulaşmak için yalnız kalmayı seçebilirler. Öte yandan bu yalnızlığı istemeyerek de olsa yaşayanlar olabilir. Kişisel özelliklerin de büyük etkisi vardır. Özgüven eksikliği, utangaçlık gibi yaşanan olumsuz duygular bireyleri arkadaşsızlığa itebilmektedir (Öksüz, 2005) (Yahyaoğlu, 2019)

#### 2.2.4. Duygusal Yalnızlık

İnsanın ruhsal ve bedensel yönden arzuladığı ve hayal ettiği beklentilere yanıt alamaması sonucu meydana gelen yalnızlık türüdür. Ayrıca yakın bağlanma hissi sağlayan yakın bir eş veya yakın arkadaşın algılanan yokluğu anlamına gelir. Bireylerin inandıkları değerlerine, sevgilerine ve beklentilerine yanıt alamaması sonucu deneyimlediği yalnızlık türüdür(Elkin, 2017). Kısacası duygusal yalnızlık; arzu edilen, ihtiyaç duyulan bir duygudan veya birinden bilinçli olarak ayrılmaktır. Kişi yakın çevresine, ailesine ve hatta varsa hayatında ki kişiye bile güvenemez hale gelmiş ve hayal kırıklığına uğramıştır. Bu hayal kırıklığı bu yalnızlık türünü yaşayan bireylerin ruhsal dünyasına zarar vermiştir (Öksüz, 2005). Yaşadığımız süre boyunca yaşanan yalnızlığın sadece insanların varlığının veya hayatımızda olmasının yalnızlığı hafifletmediğini biliyoruz. Duygusal yalnızlığın oluşabilmesi için bir temas isteği ve bu istek doğrultusunda başaramamak gerekir. Duygusal yalnızlık, bu durumda, yalnızken bir şey yapmanın fark edilmeyen bir yetersizliği olarak tanımlanabilir. Çoğu zaman yalnızlık hissedilmez; bunun yerine kişi açıklanamayan bir korku, çaresizlik veya aşırı huzursuzluk hissine sahiptir (Esen, 2017) (Yahyaoğlu, 2019).

#### 2.2.5. Triad Yalnızlık

Depresyonla beraber çaresizlik, korku ve endişe veren karışık bir yalnızlık türüdür. Bu yalnızlık duygusunu yaşayan bireyler karmakarışık duygular içerisindedir. Bir anda ruh halleri değişen bu bireyler mutlu da görünseler iç dünyalarında fırtınalar koparan ruh yapıları vardır. Bu yalnızlık türü bireylerin gündelik yaşamını olumsuz etkileyen ve bu durumdan kurtulmanın zor olduğu bir yalnızlık türüdür. Bu yalnızlık duygusunu yaşayan bireylerin profesyonel anlamda destek almaları kaçınılmazdır. Kendilerine ve çevrelerine zarar bile verebilirler. Çünkü yaşadıkları karmakarışık duygular onların gerçek dünyayla ilişkilerini koparmakta ve yaşadıkları hayatı anlamsız kılmaktadır (Yahyaoğlu, 2019).

### 2.3. Yalnızlığın Görülme Sıklığı, Nedenleri ve Sonuçları

Yalnızlık ilk başlarda bireylerin hoşuna giden tehlikelerin farkına varılmadığı bir durum olabilir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde, ailesinden ya da çocukluğunu yaşadığı ortamdaki alışkanlıklarından uzakta yaşayanların daha fazla yalnızlık yaşadıkları görülmüştür (Yahyaoğlu, 2019). Hansen ve Slagvold'un on bir Avrupa ülkesindeki yalnızlığın görülme sıklığına yönelik yaptıkları çalışmada, Avrupa ülkelerinde yalnızlık görülme sıklığının Batı ve Kuzey Avrupa ülkelerinde %10'dan Doğu Avrupa ülkelerinde %55'e kadar çıktığını saptamışlardır (Hansen ve Slagvold, 2016). Ayrıca İngiltere'de yalnızlık ile ilgili yayınlanan raporda, yalnızlık bir sorun olarak kabul edilmeyip önlem alınmadığı takdirde, 2030 yılında depresyon ve diğer sağlık sorunlarının yalnızlıkla bağlantılı olarak artabileceği belirtilmiştir (Rico-Urbe vd., 2018). Üniversite öğrencileri arasında yalnızlık nedenlerine yönelik yapılan araştırmalarda, kültür, cinsiyet, sosyal medya, internet ve akıllı telefon kullanımı, bağlanma, zihinsel sıkıntı ve akademik performans gibi nedenlerin yalnızlığı etkilediği saptanmıştır (Bauer ve Rokach, 2004) (Beutel vd., 2017) (Diehl vd., 2018) (Gökçearslan, vd., 2021). Bir çok nedene bağlı gelişebilecek yalnızlığın sağlık üzerinde birden çok olumsuz etkileri vardır.

Yalnızlık, kişilik bozukları, psikoz, intihar, depresyon, alkolizm, demans, koroner arter hastalığı ve serebro vasküler olay, Alzheimer hastalığı, uyku bozuklukları, immünolojik sistemde değişiklik, kötü ruh sağlığı gibi çeşitli fiziksel ve zihinsel sağlık sorunlarına neden olabilmektedir (Diehl vd., 2018) (Rico-Urbe vd., 2018) (Yahyaoğlu, 2019). Yalnızlık aynı zamanda diabetes mellitus, hipertansiyon, kalp yetmezliği gibi kronik hastalıklarda risk oluşturan metabolik sendromla da ilişkilendirilmiştir. Ayrıca, yalnızlığın erken ölümle de ilişkili olduğunu ve yalnızlık yaşayanlarda ölüm olasılığının %26 arttığı saptanmıştır. Bu kanıt, yalnızlığın vücut üzerinde sistemik bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Pourriahi vd., 2021). Yalnızlığın kötü sağlık davranışları, yüksek stres tepkisi ve yetersiz fizyolojik onarım aktivitesi ile olumsuz etkiler meydana getirmekte ve yalnızlık ile birlikte bireylerde bağımlılık, daha az fiziksel egzersiz ve hatta daha kötü uyku gibi davranışlarda artış görülebilmektedir (Diehl vd., 2018) (Dagne ve Dagne, 2019) (Pourriahi vd., 2021). Ancak, üniversite öğrencileri arasında yalnızlık bağlamında sağlık ve sağlıkla ilgili davranışlar üzerine çok az araştırma yapılmıştır. Peltzer ve Pengbid'in 25 ülkenin üniversite öğrencilerinde yalnızlık ile riskli sağlık davranışları arasındaki ilişkiyi değerlendirdikleri çalışmada, yalnızlık ile öznel sağlık durumu, uyku sorunları,

kısa uyku süresi, tütün kullanımı, saldırgan davranış, yaralanma ve uygun olmayan cinsel davranış arasında ilişki olduğunu bulmuştur (Peltzer ve Pengpid, 2017).

#### **2.4. 18-25 Yaş Dönemi Özellikleri ve Üniversite Öğrencisi**

18-25 yaş dönemi çocukluktan yetişkinliğe geçişin olduğu adölesan dönemidir. 18-25 yaş döneminde olan bireyler alkol, sigara ve madde bağımlılığı gibi birçok risk altındadır. Yalnızlık üzerine yapılan araştırmalar, yalnızlığın gençlerde en yüksek olduğu, orta yetişkinlik döneminde giderek azaldığı ve daha sonra geç yetişkinlik döneminde arttığını saptamışlardır (Beutel vd., 2017). Bu dönemde olan bireyler için yaşadıkları iyi veya kötü durumların hayatın geri kalanı için anlamlı ve unutulmaz etkileri vardır. Ayrıca bu dönemdeki bireyler kendilerinin bu dönemini hayatın birçok alanında yeni deneyimler ve farkındalık kazandıkları bir dönem olarak görmektedirler. Yaşamın seyrinde, yaşamın bir aşamasından diğerine çeşitli geçişler vardır. Başlıca geçişlerden biri, ilişkileri, rutinleri, varsayımları ve rolleri etkileyen yapısal ve sosyal değişikliklerle ilgili bu dönemde çok önemli bir olay olan liseden üniversiteye geçiştir.

Üniversite ortamında, öğrenciler genellikle, stresli durumlar yaratabilecek ve uyumda belirli sorunlara yol açabilecek çeşitli kişilerarası, sosyal ve akademik taleplerle karşı karşıya kalmaktadır. Üniversite öğrencileri, yeni rollerinde artan bağımsızlıklarına ve bireyselleşmelerine dayanarak, özerk olarak karar vermeye başlarlar (Diehl vd., 2018). Ancak, tüm öğrenciler üniversitede arzu ettikleri anlamlı ilişkileri geliştiremeyebilirler. Bazı öğrenciler için üniversite deneyimi, derin bir yalnızlık duygusu içerebilir (Moeller ve Seehuus, 2019). Çünkü evden ve aileden uzun süre ayrı kalma gibi durumlarda ortaya çıkma olasılığı daha yüksek olan derin yalnızlık duygusu bir kişiyi tüm yaşamı boyunca etkileyebilir (Dagnev ve Dagne, 2019). Özdemir ve Tuncay'ın üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada öğrencilerin %60,2'sinin ekonomik desteğe, sosyal etkileşime ve romantik ilişkiye duyulan ihtiyaçla ilişkilendirilen yalnızlık yaşadıkları saptanmıştır (Özdemir ve Tuncay, 2008). Ayrıca Dagnev ve Dagne'nin yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinde orta ve şiddetli yalnızlık yaygınlığının sırasıyla %50,5 ve %31,6 olduğu saptanmıştır (Dagnev ve Dagne, 2019).

Yalnızlıkla ilgili literatürün çoğu yaşlı yetişkinlere odaklansa da, son yıllarda yapılan birçok çalışma yalnızlığın gençler arasında daha yaygın olduğunu saptamışlardır (Zhang

vd., 2020)(Bruehlman-Senecal vd.,2020). Acı verici, bunaltıcı üzücü ve hoş olmayan bir duygu olan yalnızlık, üniversite öğrencilerinde, özellikle birinci sınıf öğrencilerinde çok yaygındır. Örneğin, Çin'de yapılan araştırmada, genel üniversite öğrencilerinin %64,4'ü ve üniversite birinci sınıf öğrencilerinin %92,3'ü orta ila ileri derecede kendini yalnız hissettiği saptanmıştır (Zhang vd., 2018)(Zhang vd., 2020). Katharina Diehl ve ark yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yaygın olduğunu saptamışlardır (Diehl vd., 2018).

Yapılan çalışmalarda da görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin yeni ortamlara uyum sağlamada ve yeni sosyal ilişkiler kurmada güçlükler yaşamaları ve yakın ilişkilerden (aile ve arkadaş çevresi gibi) kopmaları nedeniyle üniversite öğrencilik yıllarında kendilerini yalnız hissetmeleri daha olasıdır (Bordini vd., 2021). Üniversite öğrencileri arasındaki yalnızlık, üniversiteye daha düşük sosyal uyum, sosyal desteğin daha az algılanması ve kampüs aidiyetinde azalma ile ilişkilidir (Boylu vd.,2019). Ailesinden ve evinden uzaklaşan, başka şehre eğitimi için gelen üniversite öğrencileri büyük bir sosyal geçişle karşı karşıyadır ve özellikle yalnızlığa karşı savunmasızdırlar. Gelişimsel ve sosyal psikolojik kanıtlar, üniversiteye geçişi kolaylaştırmak için yapılan girişimlerin genç yetişkinlerin sosyal, akademik ve sağlık alanında gelişimine önemli bir katkı verebileceğini göstermektedir. Bu nedenle üniversiteye geçişte yalnızlığı azaltmak ve öğrencilerin zihinsel sağlıklarını ve akademik sonuçlarını iyileştirmek için girişimlerde bulunmanın önemi vurgulanmıştır (Bruehlman-Senecal et al., 2020). Üniversite yaşamına uyumun artırılması ve üniversite öğrencisinin fiziksel ve psikososyal açıdan gelişimi için, yalnızlığın azaltılmasına ilişkin araştırmalara ağırlık verilmesi önemli bir konudur (Doğan ve Cebioğlu, 2011).

## **2.5. Motivasyonel Görüşme Tekniği**

Davranış değiştirme de etkili olan MGT ilk olarak William R. Miller ve Stephen Rollnic tarafından geliştirilmiştir. MGT; bireyin yaşadığı ambivalansı keşfedip çözümlemesine yardım ederek davranış değişikliği sağlayan, bireyi davranış değişikliği için eyleme geçiren, birey merkezli bir yaklaşımdır (Kural, 2019)(Ögel ve Şimşek, 2021). Kişinin içsel motivasyonundan yararlanılması, farkındalığının artırılarak değişime hazırlanmasını hedefleyen bir yöntemdir. Madde ve alkol bağımlılığı gibi davranış değişikliği gerektiren

birçok alanda faydalı olduğu gösterilmiş bir tekniktir (Ögel, 2009) (Li vd.,2020)(Ögel ve Şimşek, 2021).

MGT' nin ana temel dört tane bileşeni vardır. Bunlar; katılımı sağlamak, odaklanmak, ortaya çıkarmak ve planlamaktır. Her dönem çok önemlidir ve kullanılacak teknikler her dönem de farklıdır. Temel amacı kişilerin ambivalan duygularını çözümleyerek değişimin başlamasına destek olmak olduğundan ambivalan ve değişim kavramları MGT'de önemli iki kavramdır(Ögel ve Şimşek, 2021). Bu tekniğin etkili olabilmesi ve bireyin yararlanabilmesi için bu yöntemi uygulayan kişinin görüşmecisiyle işbirliği yapması, yol açması, şefkatle yaklaşması ve anlayış göstermesi önemlidir. Tekniği uygularken amaçtan uzaklaşma ve erken odaklanma tuzaklarına düşülmemesi gerekir. Bireylere yöneltilen sorular açık uçlu sorular olmalı ve bireyi yargılamadan sorulara cevap vermesi beklenmektedir(İlgar ve Coşgun İlgar, 2019). Yine bu yöntemin etkili olabilmesinde temel tekniklerin kullanılması önemlidir. Bu temel teknikler; açık uçlu sorular sormak, desteklemek, yansıtmalı dinleme yapmak ve sonra konuşulanları özetlemektir. MGT ile ilgili daha önce yapılan araştırmalar incelendiğinde davranış değişikliği ve problemlerin çözümünde iyi sonuçlar elde edildiğini ve etkili bir yöntem olduğunu göstermektedir(Ögel, 2009) (Ögel ve Şimşek, 2021). Sigara, alkol ve madde bağımlılığı, diyabet, astım tedavisini sürdürme ve uyum, ağrı, anksiyete ve depresyon, travma sonrası stres bozukluğu, diyabet hastalarının diyet uyumu gibi birçok hastalıklarda bu tekniğinin kullanıldığı ve etkili olduğu görülmüştür(Ögel, 2009 (Kural, 2019).

### 2.5.1. MGT'nin Yalnızlık Üzerine Etkisi

Bireyin yaşadığı ambivalan duyguları ortaya çıkarması ve değişime odaklanan MGT'nin yalnızlık üzerine etkili olacağı düşünülmektedir. Farkındalık kazandırmaya yönelik olan bu teknik sayesinde yalnızlık yaşayan bireylerin, bulunduğu durumun farkına vararak, yalnızlığın zararlarını bilerek ve kendi içsel motivasyonlarından yararlanarak değişime hazır hale gelebilecekleri ön görülmektedir. Bireyler bu teknik sayesinde sorunlarını dile getirebilecek aynı zamanda yalnızlığa dair altta yatan sebepleri görmüş olacaklardır. MGT'nin yalnızlık üzerine etkili olduğu takdirde gelecek araştırmacılara etkili bir kaynak olacağı düşünülmektedir (Ögel, 2009) (Kural, 2019) (Ögel ve Şimşek, 2021).

## 2.6. Yalnızlıkta Hemşirelik Yaklaşımı

Hemşireler; yalnızlık duygusu yaşayan bireyleri dinleyerek ve konuşarak yalnızlık duygusunu ifade etmesine olanak tanınmalıdır. Geçmişte edindiği deneyimler öğrenilerek olumsuz düşüncelerin ifade edilmesinin desteklenmesi, geleceğe yönelik hedefler sorularak geleceğe olan bağlılığı artırılması, sosyal çevreyle ilgili bilgi edindikten sonra çevreye olan ilginin artırılması yalnızlığın yönetiminde etkili olan girişimlerdir. Yalnızlık duygusu yaşayan kişiler fizyolojik ve psikolojik yönden sıkıntı yaşayabilir. Bu nedenle hemşirelerin; hastalık tehdidini, fizyolojik ağrıyı ve psikolojik sıkıntıyı en aza indirecek girişimlerde bulunması önemlidir (Eccles ve Qualter, 2021) (Ögel ve Şimşek, 2021).

Psikolojik sıkıntıyı en aza indirmek için hemşirelik girişimleri aşağıdaki gibidir;

- Yalnızlık yaşayan bireyin kendisi ve ailesi ile etkileşimde bulunmasına yardımcı olunması,
- Yalnızlık yaşayan bireyin kendi bedeninin sınırlarıyla ilişki hissini kolaylaştırmasına yardımcı olunması,
- Yalnızlık yaşayan bireyin değerler ve fikirlerle bir ilişki duygusu geliştirmesine yardımcı olunması,
- Bireyin kişiler arası iletişim becerileri ve sosyal etkileşimleri geliştirmesine destek olunması
- Sosyal becerileri öğrenebilmesi için kişiye uygun ortam hazırlanması ve yol gösterici olunması,
- Yalnızlık hissetme riskinin yüksek olduğu zamanlarda dikkatini başka yöne çekmeye sağlayan aktivitelere yönlendirilmesidir (Yüksel ve Demirkıran, 2019) (Ögel ve Şimşek, 2021).

Hemşire; yalnızlık yaşayan bireyin zayıf ve güçlü yönlerini değerlendirerek bireye özgü bakım planı hazırlamalıdır. Hemşire hastanın geçmiş hastalık deneyimlerinden bahsetmesine yardımcı olarak bu durumun da değişeceğine inanması için cesaretlendirmelidir. Kişiler böylece geleceğin sınırlarının sınırlı olmadığını anlarlar. Yalnızlık yaşayan kişilerin gelecek ile ilgili bir ilişki ve anlam duygusu olması için hemşire cesaretlendirmeli ve desteklemelidir. Kısacası hemşireler; yalnızlık duyguyu



yaşayan bireyleri dinleyerek, konuşturarak kişilerin bulunduğu durumun farkına varmasını sağlamalı ve nasıl baş edecekleri konusunda yol göstermelidir. Ayrıca sağlığı koruma ve geliştirme uygulamalarında temel insan gücü olarak çalışan hemşirelerin, bireylerin sağlığını koruma ve geliştirmeye yönelik, bireylerin davranışlarını değiştirme de birey merkezli ve etkili bir yaklaşım olan MGT'nin hemşirelik uygulamalarında kullanmalarının önemli olduğu düşünülmektedir (Yüksel ve Demirkıran, 2019) (Cengiz vd.,2020).

## **2.7. Yalnızlığa Yönelik Müdahaleler**

Masi ve arkadaşlarının yalnızlığın azaltılması ile ilgili çalışmaları değerlendirdikleri meta analizde, sosyal becerilerin geliştirilmesi, sosyal desteğin artırılması, sosyal etkileşim fırsatlarının artırılması ve Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) aracılığıyla uyumsuz sosyal bilişe odaklanan çalışmaların, yalnızlığı azaltmada başarılı olduğu belirtilmektedir (Masi vd.,2011). Yalnızlığı azaltmaya yönelik BDT'nin yapılmasındaki amacın, yalnızlık yaşayan bireylerin olumsuz düşünceleri tanımlamayı ve bunları gerçeğe ilişkilendirmeyi, ayırt etmeyi öğretmek olduğu görülmüştür. Bu konu ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde; sosyal becerilere ve sosyal desteğe odaklanan müdahalelerin yalnızlığı azaltmak için umut vaat ettiği görülmüştür (Sauter vd., 2019)(Eccles ve Qualter, 2021). Araştırmalar sonunda, BDT ile sosyal beceri eğitiminin birleştirilmesinin, tek başına tedaviden daha etkili olduğu belirtilmiştir. Ayrıca yalnızlığın önlenmesi ya da azaltılmasına ilişkin randomize kontrollü müdahale çalışmalarının yetersiz olduğu ve daha fazla çalışma yapılması gerektiği vurgulanmıştır (Masi vd.,2011).

Yine Eccles ve Qualter'in 1980 ve 2019 yılları arasında yayınlanan ve 25 yaş ve altındaki gençlerde yalnızlığın azaltılmasına yönelik yapılan müdahaleleri inceledikleri meta-analizde yalnızlık bildiren gençleri ele alan araştırmaların az olduğu, gençleri hedefleyen müdahale programlarının yalnızlığı azaltmada başarılı olduğunu vurgulamışlardır. Ayrıca gelecekteki çalışmalarda, gençlerin geçici yalnızlık duygularını yönetmelerine yardımcı olan programlar tasarlanması önerisinde bulunmuşlardır (Eccles ve Qualter, 2021). Osborn ve arkadaşları da gençler için yalnızlık müdahalelerini geliştirmek ve değerlendirmek için daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğunu belirtmişlerdir (Osborn vd., 2021). Zhang ve arkadaşları da 17-25 yaş arasındaki gençlerde, sekiz haftalık farkındalık eğitiminin yalnızlık üzerine etkisini değerlendirdikleri çalışma da farkındalık eğitiminin

yalnızlık üzerine etkili olduğunu bulmuşlardır (Zhang vd., 2018). Bruehlman-Senecal ve arkadaşları da bir mobil uygulama aracılığıyla sağlanan bilişsel ve davranışsal becerilerin, psikolojik olarak savunmasız üniversite öğrencilerini artan yalnızlık ve depresif belirtilere ve diğer olumsuz üniversite uyum sonuçlarına karşı etkili olduğunu saptamışlardır (Bruehlman-Senecal vd., 2020).

### 3. YÖNTEM

#### 3.1. Araştırma Şekli

Bu araştırma evinden uzakta yaşayan 18-25 yaş arası üniversite öğrencilerinde MGT'nin yalnızlık üzerine etkisini değerlendirmek amacıyla ön test- son test, deney-kontrol gruplu randomize kontrollü bir araştırma olarak yapılmıştır.

#### 3.2. Araştırmanın Yeri ve Zamanı

Araştırma, Konya ilinde bulunan KTO Karatay Üniversitesi'nde eğitim gören ve ailesinden uzakta yaşayan öğrencilerle 21 Eylül 2021-01 Mayıs 2022 tarihleri arasında yapıldı.

#### 3.3. Araştırmanın Değişkenleri

- **Bağımsız Değişken:** MGT, yaş, cinsiyet, okuduğu fakülte/yüksekokul, öğrencinin sınıfı, gelir düzeyi, öğrenim sırasında konakladığı yer
- **Bağımlı Değişken:** 18-25 yaş evinden uzakta yaşayan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri

#### 3.4. Araştırma Hipotezi

**H<sub>1</sub>:** Ailesinden uzakta yaşayan 18-25 yaş üniversite öğrencilerinde MGT ile girişim yapılan deney grubu SELSA-S genel toplamının son test puan ortalaması, kontrol grubunun son test puan ortalamasına göre daha düşüktür.

**H<sub>2</sub>:** Ailesinden uzakta yaşayan 18-25 yaş üniversite öğrencilerinde MGT ile girişim yapılan deney grubu SELSA-S Sosyal Yalnızlık alt boyutu son test puan ortalaması, kontrol grubunun son test puan ortalamasına göre daha düşüktür.

**H<sub>3</sub>:** Ailesinden uzakta yaşayan 18-25 yaş üniversite öğrencilerinde MGT ile girişim yapılan deney grubu SELSA-S Duygusal Yalnızlık-Aile alt boyutu son test puan ortalaması, kontrol grubunun son test puan ortalamasına göre daha düşüktür.

**H<sub>4</sub>:** Ailesinden uzakta yaşayan 18-25 yaş üniversite öğrencilerinde MGT ile girişim yapılan deney grubu SELSA-S Duygusal Yalnızlık-Romantik alt boyutu son test puan ortalaması, kontrol grubunun son test puan ortalamasına göre daha düşüktür.

**H<sub>5</sub>:** Ailesinden uzakta yaşayan 18-25 yaş üniversite öğrencilerinde MGT ile girişim yapılan deney grubu ULS-8 son test puan ortalaması, kontrol grubunun son test puan ortalamasına göre daha düşüktür.

### **3.5. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme**

Araştırmanın evrenini “2021-2022 Eğitim Öğretim Yılı”nda Konya ilinde bulunan KTO Karatay Üniversitesi’nde evinden uzakta yaşayan, Hemşirelik, Odyoloji, Beslenme ve Diyetetik, Çocuk Gelişimi, Ebelik, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon, Psikoloji, Hukuk, İşletme, Pilotaj ,Uluslararası İlişkiler, İlk ve Acil Yardım, Diyaliz, Anestezi ve Tıbbi Görüntüleme Teknikleri bölümlerinden 150 öğrenci oluşturmuştur.

Araştırmanın örnekleme, G\*Power 3.1.9.7 programı ile  $\alpha=0.05$  ve %80'lik güç, kullanılarak benzer bir çalışmanın sonuçlarına göre 0.675 etki ile belirlendi (Zhang vd.,2018). Örneklem sayısı her bir grupta 30 olmak üzere 60 katılımcı olarak hesaplanmış kayıplarda göz önüne alınarak örneklem sayısı %10 arttırılarak toplam 66 kişi araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Araştırma sürecinde 2 kişi deney grubundan, 2 kişi kontrol grubundan olmak üzere toplam 4 kişi vakit bulamadıklarını ve yoğun olduklarını söyleyerek çalışmadan kendi istekleriyle ayrılmışlardır. Araştırma deney grubunda 31, kontrol grubunda 31 öğrenci olmak üzere toplam 62 öğrenci ile tamamlanmıştır (Şekil 1. CONSORT Akış Diyagramı).

### **Araştırmaya Dahil Edilme Kriterleri**

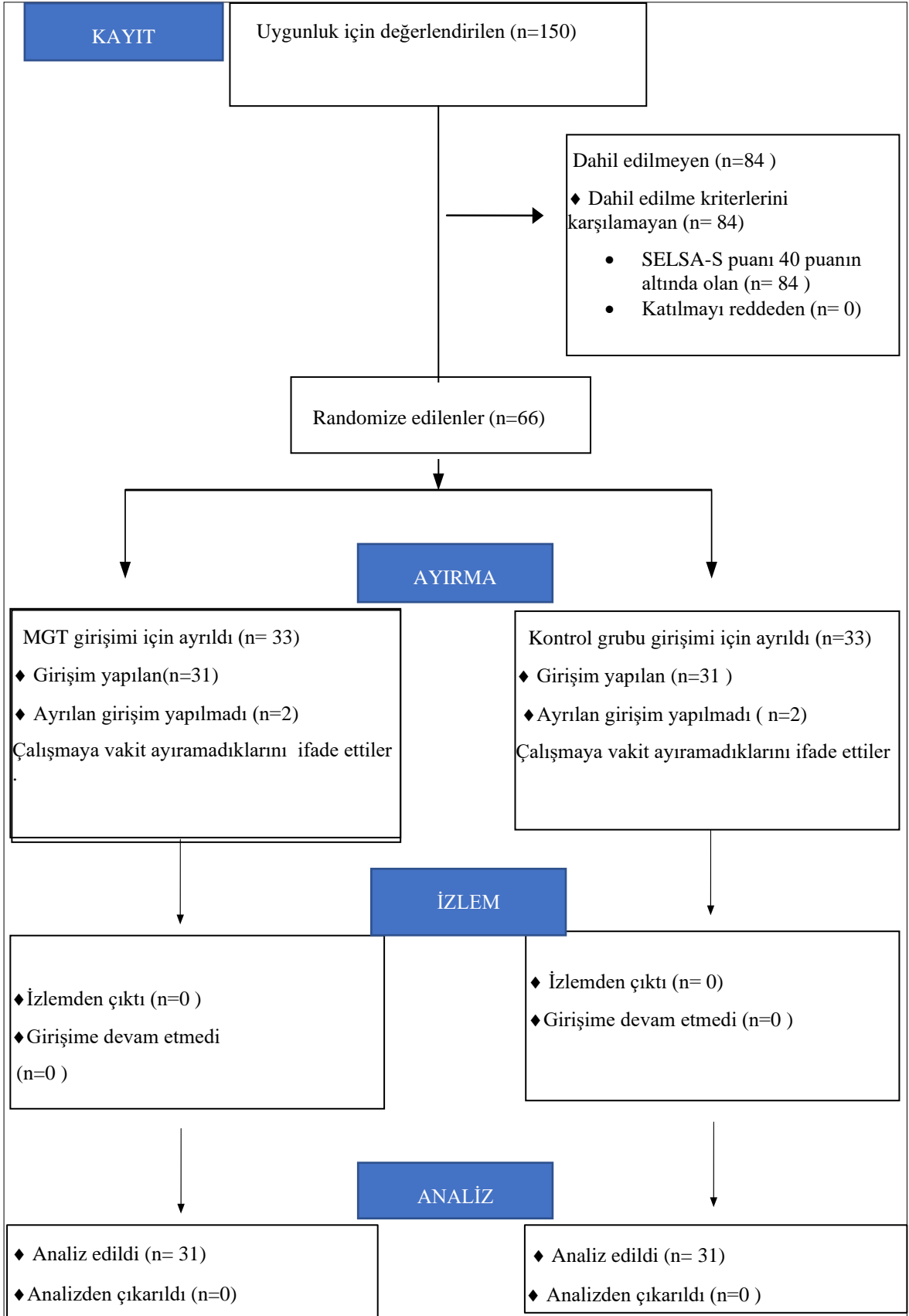
- Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (SELSA-S) puanının 40 puan üzerinde olması
- 18-25 yaşları arasında olmak
- Ailesinden (evinden) uzakta yaşamak
- İletişim engeli olmamak
- Araştırmaya katılmaya gönüllü olmak

### **Araştırmaya Dahil Edilmeme Kriterleri**

- Yalnızlığını azaltmak için psikolog, psikiyatrist desteği vb. herhangi bir destek alıyor olmak

### **Araştırmadan Dışlanma Kriterleri**

- Görüşmelerden en az birine katılmamak



**Şekil 1: CONSORT Akış Diyagramı**

**Randomizasyon:** Randomizasyon için araştırmaya dahil edilme kriterlerine uyan 66 öğrenci onamları alındıktan ve ön testleri yapıldıktan sonra bağımsız bir istatistik uzmanı tarafından random sayılar dizisi oluşturulmuş ve blok randomizasyon yöntemi ile deney (33) ve kontrol (33) gruplarına atanmıştır. Bu listeye göre kapalı zarflar üzerine sıra numaraları verilerek onamları alınan öğrencilerin deney ya da kontrol grubuna ataması kapalı zarftaki sıraya göre yapılmıştır (www.randomizer.org). MGT’ni uygulayan araştırmacı, öğrencilerin isimlerini gruplara atama öncesi kapalı zarf açıldığında, uygulamaya başlamadan hemen önce görmüştür.

### **Körleme**

Çalışmanın özelliği gereği katılımcılara körleme yapılamamıştır. Araştırmanın istatistikleri grupları bilmeyen bağımsız bir istatistik uzmanı tarafından yapılmıştır.

### **3.6. Veri Toplama Araçları**

Veriler “Kişisel Bilgi Formu” (EK-1), “Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (SELSA-S)” (EK-2) ve “UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (ULS-8)” (EK-3) ile toplanmıştır.

#### **3.6.1. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmacı tarafından literatürden yararlanılarak hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu”, cinsiyet, yaş, sınıf, kalınan yer gibi sosyo demografik özellikleri içeren 7 sorudan oluşan bir formdur (Kaya ve Birol, 2017) (Yüksel ve Demirkıran, 2019)(Cengiz vd., 2020).

#### **3.6.2. Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (SELSA-S):**

Selsa-S Ölçeği yalnızlık duygusunu ölçmek amacıyla DiTommaso ve Spinner, (1993, 1997) tarafından Weiss'in (1973) duygusal izolasyon deneyimi (duygusal yalnızlık) ile sosyal izolasyon (sosyal yalnızlık) arasındaki ayrımla tutarlı, teoriye dayalı olarak çok boyutlu olarak geliştirilmiştir. SELSA-S'in yetişkinler için geçerlilik ve güvenilirlik çalışması ise yine 2014 yılında DiTommaso ve ark. tarafından yapılmıştır (DiTommaso vd.,2014). Türkçe geçerlik güvenilirliği Akgül, 2020 tarafından yapılan ölçek Sosyal Yalnızlık, Duygusal Yalnızlık Alt Boyutunda Aile ve Romantik Alt Boyutu olmak üzere

üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınacak en düşük puan 15, en yüksek puan 105'tir. Ölçekten alınan puan arttıkça yalnızlık düzeyi artmaktadır. Bu ölçeğe ait alt boyut olan sosyal yalnızlık arkadaş ve sosyal çevreyi kapsayan soruların her biri 5 sorudan oluşmaktadır. Sosyal yalnızlık alt boyutunda arkadaşların düşünceleri anladığına, arkadaşın olduğuna, anlayabilen arkadaşın olduğuna dair genel anlamda arkadaşlıkla ilgili sorular yer almaktadır. Bu ölçeğin diğer alt boyutu olan Duygusal Yalnızlık Alt Boyutu sevgili/eş ve aileyi kapsayan sorular olmak kendi içinde Aile ve Romantik olarak iki alt gruba ayrılmakta olup toplam 10 sorudan oluşmaktadır. Duygusal Yalnızlık- Aile alt boyutu aileyle ilişkileri, ailenin verdiği destek gibi soruları içermektedir. Duygusal Yalnızlığın diğer alt boyutu Romantik Yalnızlık alt boyutunda ise sevgili/eş, duygusal ilişkileri kapsayan sorular içermektedir. Ayrıca ölçekte 9 madde ters, 6 madde düz kodlanmaktadır. SELSA-S ölçeğinin iç tutarlık katsayıları; Duygusal Romantik Yalnızlık Alt Ölçeği .85, Duygusal Ailesel Yalnızlık Alt Ölçeği .76, Sosyal Yalnızlık Alt Ölçeği .82 ve toplamda .83 olarak bulunmuştur (Akgül, 2020).

Bizim çalışmamızda SELSA-S ölçeğinin iç tutarlık katsayıları; Duygusal Yalnızlık-Romantik alt boyutu 0.749, Duygusal Yalnızlık-Aile alt boyutu 0.695, Sosyal Yalnızlık alt boyutu 0.806 ve SELSA-S ölçeği genel toplamı 0.766 olarak bulunmuştur.

### 3.6.3. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (ULS-8)

Hays ve DiMatteo (1987) tarafından, 199 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışma sonucunda geliştirilmiştir. Çalışma kapsamında araştırmacılar Russell, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından geliştirilmiş olan UCLA Yalnızlık Ölçeği (ULS-20) üzerinde açıklayıcı faktör analizi ile gerçekleştirilerek geliştirilmiştir. Bu ölçek toplam 8 sorudan oluşmaktadır. En düşük puan 8 en yüksek puan 32'dir. Ölçekte puan arttıkça yalnızlık puanı da artmaktadır. Ölçekte 2 madde ters, 6 madde düz kodlanmaktadır. Ayrıca ölçek; arkadaşım yok, başvuracağım kimse yok, cana yakın bir insanım, kendimi dışlanmış hissediyorum gibi sosyal çevreyi kapsayan sorular içermektedir. Hays ve DiMatteo (1987) tarafından yürütülen araştırmada ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı 0.91 olarak hesaplanmıştır (Hays ve DiMatteo, 1987). Ölçeğin üniversite öğrencileri üzerindeki Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları 2011 yılında Doğan ve arkadaşları tarafından yapılmış olup ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık



güvenirlik katsayısı 0.72 olarak hesaplanmıştır (Doğan vd., 2011). Bizim çalışmamızda, Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı 0.775 olarak hesaplanmıştır.

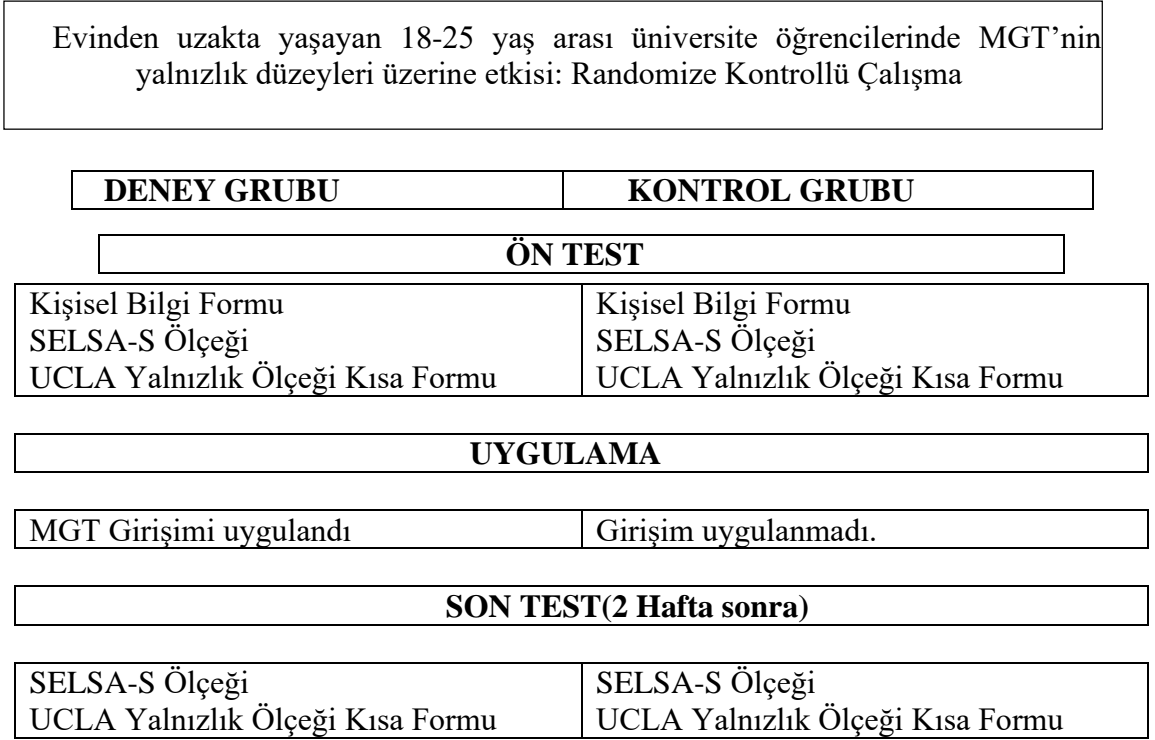
### **3.7. Verilerin Toplanması**

Veriler, “Kişisel Bilgi Formu”, “Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (SELSA-S)” ve “UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (ULS-8)” ile kontrol grubunda ilk ölçüm ve son ölçüm (ilk ölçümden iki hafta sonra), deney grubunda girişim öncesi ilk ölçüm ve girişim sonrası (ilk ölçümden iki hafta sonra) son ölçüm olmak üzere iki kez toplandı.

### **3.8. Uygulama Öncesi Hazırlık**

Araştırmacı tarafından yalnızlık üzerine MGT Temellendirilmiş Girişim içeriğinde hazırlanan çalışma “Yalnızlık İlişkili MGT Temelli Girişim Protokolü” oluşturuldu. Bu konu ile ilgili alanında uzman 7 kişiden uzman görüşü alındı. Uzman önerilerine göre içerik yeniden düzenlendi (EK-4.Yalnızlık İlişkili MGT Temelli Girişim Protokolü). Uygulamayı yapan araştırmacı protokolü hazırlamadan önce MGT ile ilgili üç aşamadan olan MGT kursu eğitimini tamamlayarak eğitim sertifikasını aldı (EK-5 MGT Eğitim Sertifikası)

### 3.9. Araştırmanın Uygulanması



**Şekil 2:** Akış Şeması

#### **Deney Grubu (MGT Girişim Grubu)**

Deney grubuna atanan öğrencilere girişim süresi, sıklığı, yapılacağı yer ve içerik hakkında ön bilgilendirme yapıldıktan sonra “Yalnızlık İlişkili MGT Temelli Girişim Protokolü” doğrultusunda KTO Karatay Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksekokulu Toplantı Odası’nda bire bir yüz yüze olacak şekilde görüşmeler yapıldı. Toplamda her bir görüşme 30 dakika haftada iki kez olmak üzere 4 görüşme gerçekleştirildi (Ek-4: Yalnızlık İlişkili MGT Temelli Girişim Protokolü).

#### **Kontrol Grubu**

Kontrol grubuna atanan öğrencilere herhangi bir girişim uygulanmamış olup ön test ve iki hafta sonra son test yapıldı. Son test sonrası MGT hakkında bilgi verilerek eğer isterse MGT ile yalnızlık ile ilgili görüşme yapılabileceği açıklandı.

### **3.10. Verilerin İstatistiksel Değerlendirilmesi**

Verilerin değerlendirilmesi için SPSS 25 (IBM Corp. Released 2017. IBM SPSS Statistics for Windows, Version 25.0. Armonk, NY: IBM Corp.) istatistiksel paket programı kullanıldı. Araştırmada kategorik ve sürekli değişkenler için tanımlayıcı istatistikler (ortalama, standart sapma, sayı ve yüzdelik) verildi. Ayrıca parametrik testlerin ön koşullarından biri olan varyansların homojenliği “Levene” testi ile kontrol edilmiştir. Normallik varsayımı "Shapiro-Wilk" testi ile kontrol edildi. İki bağımsız grup arasındaki farkların değerlendirilmesi istendiğinde, parametrik test ön koşulları sağlanıyorsa “Student's t Test”; Değilse, "Mann Whitney-U testi" kullanıldı. İki bağımlı grup arasındaki farklar değerlendirileceği zaman, parametrik test ön koşulları sağlanıyorsa “Paired t-Test”; Değilse, "Willcoxon işaret testi" kullanıldı. Parametrelerin normal dağılıma uymaması nedeniyle çalışmada parametrik olmayan testler kullanıldı. Zaman grubu etkisini değerlendirmek için ilk ve son puanlar arasındaki fark alınarak analiz yapıldı. Kategorik değişkenler arasındaki ilişkiler Fisher's Exact Test ve Ki-Kare testi ile analiz edildi. Beklenen frekansların %20'den az olduğu durumlarda bu frekansların analize dahil edilmesi için "Monte Carlo Simülasyon Metodu" ile bir değerlendirme yapıldı.  $p < 0.05$  düzeyi istatistiksel olarak anlamlı kabul edildi.

### **3.11. Araştırmanın Etik Boyutu**

Araştırmanın yürütülebilmesi için, KTO Karatay Üniversitesi İlaç ve Tıbbi Cihaz Dışı Araştırmalar Etik Kurulu'ndan, etik kurul onayı (EK-6) ve araştırmanın yapılacağı kurumdan izin alınmıştır. Çalışmaya katılımda gönüllük esas olup katılımcılardan yazılı onam alınmıştır (EK-7). ULS-8 (Ek-8) ve SELSA-S ölçeğinin (EK-9) Türkçe geçerlilik güvenilirliğini yapan yazarlardan izin alınmıştır. Yanlılığı önlemek için etik kuruldan izin alındıktan sonra Clinical Trials protokol kaydı yapılmıştır (NCT05356455).

### **3.12. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Bu çalışmanın tek bir üniversitenin öğrencileri ile yapılmış olması sınırlılığını oluşturmaktadır.

#### 4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın sonuçlarına ilişkin tanıtıcı istatistikler ve uygulanan yöntemlerin istatistiksel sonuçları verilmiştir.

**Tablo 1.** Öğrencilerin sosyo demografik ve eğitim durumuna yönelik özelliklerinin dağılımı (n=62).

		Ort±SS	Min.-Maks
Yaş (yıl)		21,13±1,77	19-25
		n	%
Grup	Deney	31	50
	Kontrol	31	50
Cinsiyet	Kadın	36	58
	Erkek	26	42
Okuduğu Fakülte/Yüksekokul	Sağlık Bilimleri Yüksekokulu	43	69
	Diğer Yüksekokul ve Fakülteler (Psikoloji, Pilotaj, İşletme, Hukuk, Uluslararası İlişkiler)	19	31
Öğrencinin Sınıfı	1.sınıf	18	29
	2.sınıf	29	47
	3.sınıf	15	24
Öğrenim Sırasında Yaşanılan Yer	Evde arkadaşla	26	42
	Yurtta	26	42
	Evde tek	10	16
Gelir Düzeyi	Gelirim giderimden az	23	37
	Gelir giderime eşit	31	50
	Gelir giderimden çok	8	13
Okuduğum Bölümü	İsteyerek seçtim	48	77
	İstemeyerek seçtim	14	23

Özet istatistikler sayısal veriler için *ortalama ± standart; minimum ve maksimum*, kategorik veriler için *Sayı (Yüzdeler)* değer olarak verilmiştir.

\*4.sınıf öğrencileri 40 puan ve altında olduğu için araştırmaya dahil edilmedi.

Tablo 1. incelendiğinde öğrencilerin yaş ortalamasının 21,13±1,77 yıl olduğu, % 58'inin kadın, % 69'unun Sağlık Bilimleri Yüksekokulu bölümü öğrencisi, % 47'sinin üniversite ikinci sınıfta olduğu saptandı. Öğrencilerin % 42'si yurtta, % 42'si ev ortamında arkadaşlarıyla yaşadığını, %50'sinin gelirinin giderine eşit olduğu belirlendi. Öğrencilerin %77'si okuduğu bölümü isteyerek seçmişken , %23'ü istemeyerek seçtiği saptandı.

**Tablo 2.** Öğrencilerin sosyo-demografik ve eğitim durumuna yönelik özelliklerinin gruplara göre karşılaştırılması (n=62)

		Deney Grubu (n=31)		Kontrol Grubu (n=31)		Test İst.	p
		Ort±SS	Min.-Maks	Ort±SS	Min.-Maks		
<b>Yaş (yıl)</b>		21,45±1,6 7	19-25	20,81±1,8 3	19-25	-1,893 <sup>1</sup>	0,058
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	19	61	17	55	0,265 <sup>2</sup>	0,607
	Erkek	12	39	14	45		
<b>Okuduğu Fakülte/ Yüksekokul</b>	Sağlık Bilimleri Yüksek Okulu	21	68	22	71	0,760 <sup>2</sup>	0,783
	Diğer Yüksekokul/ Fakülteler	10	32	9	29		
<b>Öğrencinin Sınıfı</b>	1. Sınıf	6	19	12	39	5,301 <sup>2</sup>	0,071
	2. Sınıf	14	45	15	48		
	3. Sınıf	11	36	4	13		
<b>Okuduğum Bölümü</b>	İsteyerek seçtim	21	67	27	87	1,169 <sup>2</sup>	0,068
	İstemeyerek seçtim	10	32	4	13		
<b>Öğrenim Sırasında Kaldığı Yer</b>	Evde arkadaşla	14	45	12	39	0,547 <sup>2</sup>	0,557
	Yurtta	11	36	15	48		
	Evde tek	6	19	4	13		
<b>Gelir Düzeyi</b>	Gelir giderden az	12	39	11	36	3,321 <sup>2</sup>	0,750
	Gelir gidere eşit	16	52	15	48		
	Gelir giderden fazla	3	10	5	16		

\*p<0,05; \*\*p<0,01; <sup>1</sup>: Man Whitney U Testi; <sup>2</sup>: Ki Kare Testi ( $\chi^2$ ); Özet istatistikler sayısal veriler için *ortalama ± standart*; *minimum ve maksimum*, kategorik veriler için *Sayı (Yüzdelik)* değer olarak verilmiştir.

Tablo 2 incelendiğinde öğrencilerin gruplar arasında yaş, cinsiyet, okuduğu fakülte veya yüksekokul, sınıfı, okuduğum bölüm, öğrenim sırasında kaldığı yer, gelir düzeyi ve eğitim durumuna göre homojen dağılıma sahip olduğu saptandı (p>0,05).

**Tablo 3.** Öğrencilerin “SELSA-S ölçeği sosyal yalnızlık, duygusal yalnızlık aile ve duygusal yalnızlık romantik alt boyutu ve genel toplam puanlarının” grup içi ve gruplar arası karşılaştırılması (n=62)

		Grup				Tİ <sup>†</sup>		Tİ <sup>&amp;</sup>	
		Deney		Kontrol		(Grup)		(Grup x Zaman)	
		Ort±SS	Min.-Maks	Ort±SS	Min.-Maks	t	p	t	p
Sosyal Yalnızlık	Ön test	15,74±5,98	5-26	13,1±5,41	5-29	1,826	0,073	<b>-4,796</b>	<b>0,001</b>
	Son test	8,61±4,18	5-23	12,61±6,82	5-31	<b>-2,783</b>	<b>0,007</b>		
Tİ <sup>‡</sup> (Zaman)		<b>t*</b>	<b>7,477</b>	0,481					
		<b>p</b>	<b>0,001</b>	0,634					
Duygusal Yalnızlık-Aile	Ön test	11,03±5,68	5-22	10,81±5,33	5-25	0,162	0,872	-1,745	0,086
	Son test	7,58±3,92	5-20	9,68±4,56	5-27	-1,942	0,057		
Tİ <sup>‡</sup> (Zaman)		<b>t*</b>	<b>4,080</b>	1,099					
		<b>p</b>	<b>0,001</b>	0,281					
Duygusal Yalnızlık-Romantik	Ön test	26,32±4,86	13-33	26,06±6,12	11-35	0,184	0,855	<b>-3,210</b>	<b>0,002</b>
	Son test	20,39±7,57	5-33	26,35±6,6	11-35	<b>-3,308</b>	<b>0,002</b>		
Tİ <sup>‡</sup> (Zaman)		<b>t*</b>	<b>4,122</b>	-0,223					
		<b>p</b>	<b>0,001</b>	0,825					
SELSA-S	Ön test	53,1±8,91	40-71	49,97±7,91	40-66	1,462	0,149	<b>-4,813</b>	<b>0,001</b>
	Son test	36,58±10,47	15-65	48,65±11,54	21-68	<b>-4,311</b>	<b>0,001</b>		
Tİ <sup>‡</sup> (Zaman)		<b>t*</b>	<b>7,288</b>	0,602					
		<b>p</b>	<b>0,001</b>	0,552					

Tİ: Test istatistikleri, Ön: İlk Ölçüm, Son: Son Ölçüm, t: Bağımsız t Test, t\*: Bağımlı t testi †Gruplar arası karşılaştırma, ‡Grup içi karşılaştırma, &İlk ve Son puan farklarının gruplar arası karşılaştırılması, özet istatistikler ortalama ± standart sapma değer olarak verilmiştir.

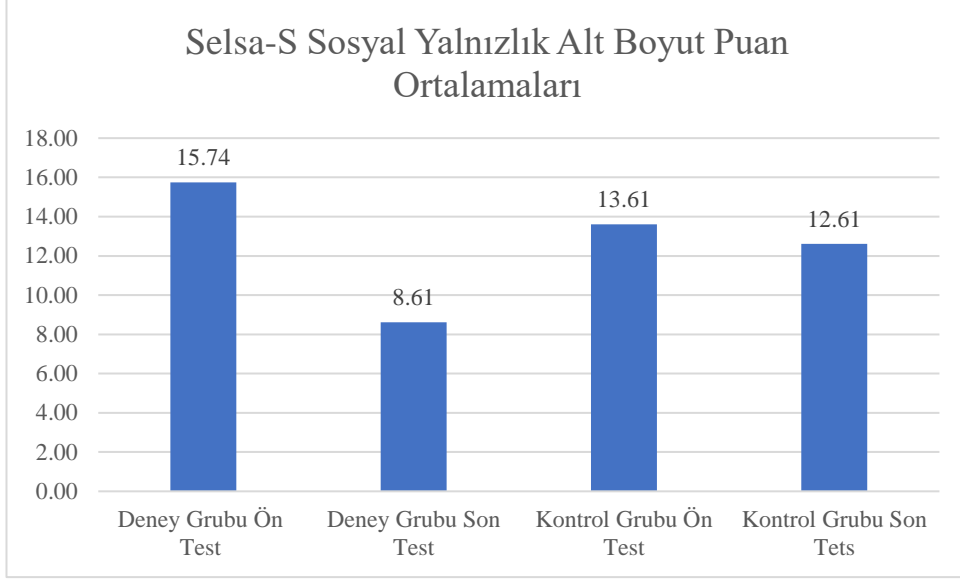
Tablo 3. incelendiğinde deney grubu son test SELSA-S Sosyal Yalnızlık alt boyut puan ortalamasının (8,61±4,18) kontrol grubuna (12,61±6,82) göre azaldığı ve bu azalmanın anlamlı olduğu saptandı (p=0,007).

Deney grubu son test SELSA-S Duygusal Yalnızlık-Aile puan ortalaması ile SELSA-S Duygusal Yalnızlık-Aile alt boyun puan ortalamaları arasında farklılık olmadığı görüldü (p=0,057).

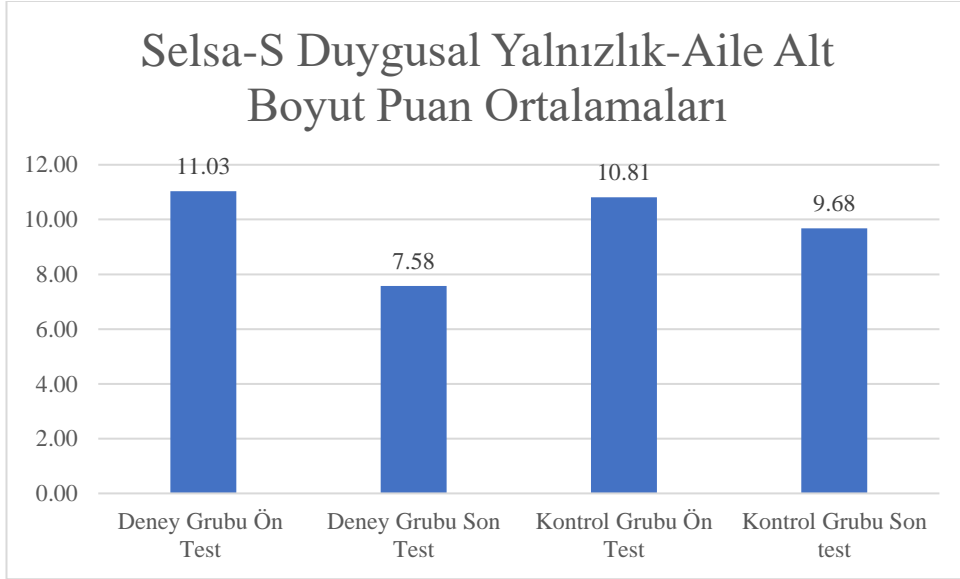
Deney grubu son test SELSA-S Duygusal Yalnızlık-Romantik alt boyut puan ortalamasının ( $20,39\pm7,57$ ) kontrol grubu son test SELSA-S Duygusal Yalnızlık-Romantik alt boyut puan ortalamasına ( $26,35\pm6,6$ ) göre anlamlı olarak azaldığı saptandı ( $p=0,002$ ).

Deney grubu son test SELSA-S genel toplam puan ortalamasının ( $36,58\pm10,47$ ) kontrol grubu son test SELSA-S genel toplam puan ortalamasına ( $48,65\pm11,54$ ) göre anlamlı olarak azaldığı saptandı ( $p=0,001$ ).

Deney grubu ve kontrol grubu ön test ve son teste göre grup içi karşılaştırılmıştır. Buna göre deney grubunun son test SELSA-S genel toplam ( $36,58\pm10,47$ ), Sosyal Yalnızlık ( $8,61\pm4,18$ ) Duygusal Yalnızlık-Romantik ( $20,39\pm7,57$ ) ve Duygusal Yalnızlık-Aile ( $7,58\pm3,92$ ) alt boyutu puan ortalamalarının, ön test SELSA-S genel toplam ( $53,1\pm8,91$ ) Sosyal Yalnızlık ( $15,74\pm5,98$ ) Duygusal Yalnızlık-Romantik ( $26,32\pm4,86$ ) ve Duygusal Yalnızlık-Aile ( $11,03\pm5,68$ ) alt boyut puan ortalamalarına göre anlamlı olarak azaldığı saptandı ( $p=0,001$ ) Kontrol grubunun SELSA-S ölçeği genel toplam ve alt boyut puan ortalamalarına yönelik grup içi ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında fark olmadığı belirlendi ( $p>0,05$ ). (Tablo 3).

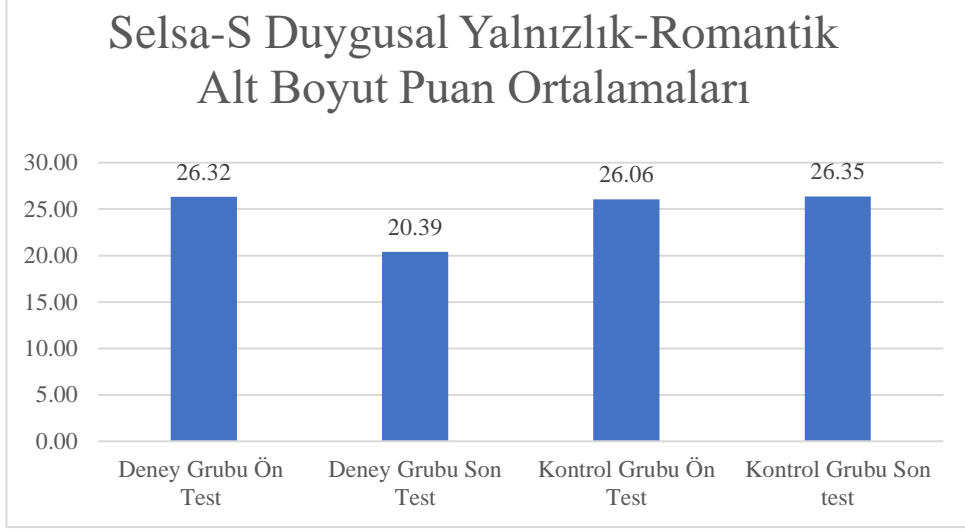


**Şekil.3:**Deney ve Kontrol Grubu Selsa-S Sosyal Yalnızlık Alt Boyu Puan Ortalamalarının Dağılımı

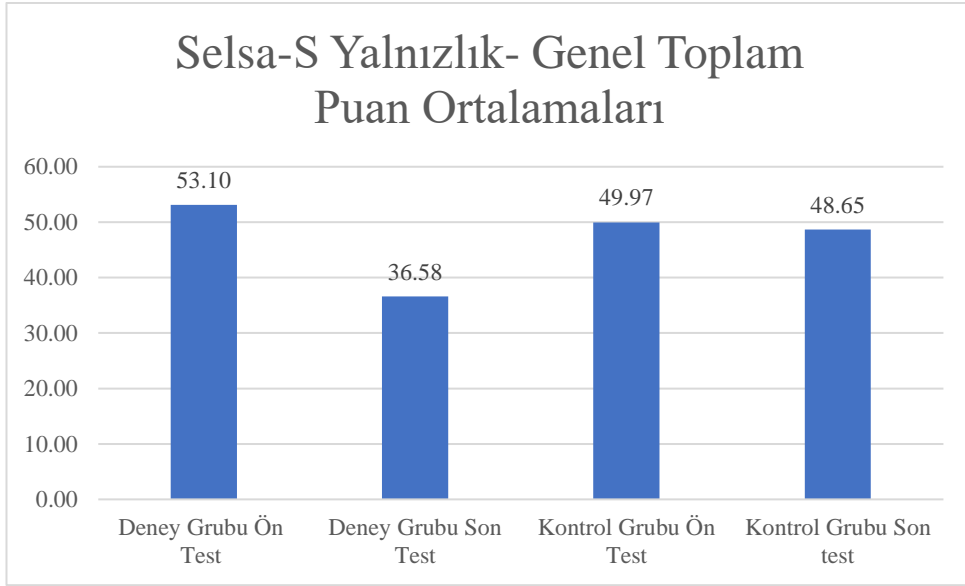


**Şekil.4:** Deney ve Kontrol Grubu Selsa-S Duygusal Yalnızlık-Aile Alt Boyut Puan Ortalamalarının Dağılımı





**Şekil.5:**Deney ve Kontrol Grubu Selsa-S Duygusal Yalnızlık-Romantik Alt Boyu Puan Ortalamalarının Dağılımı



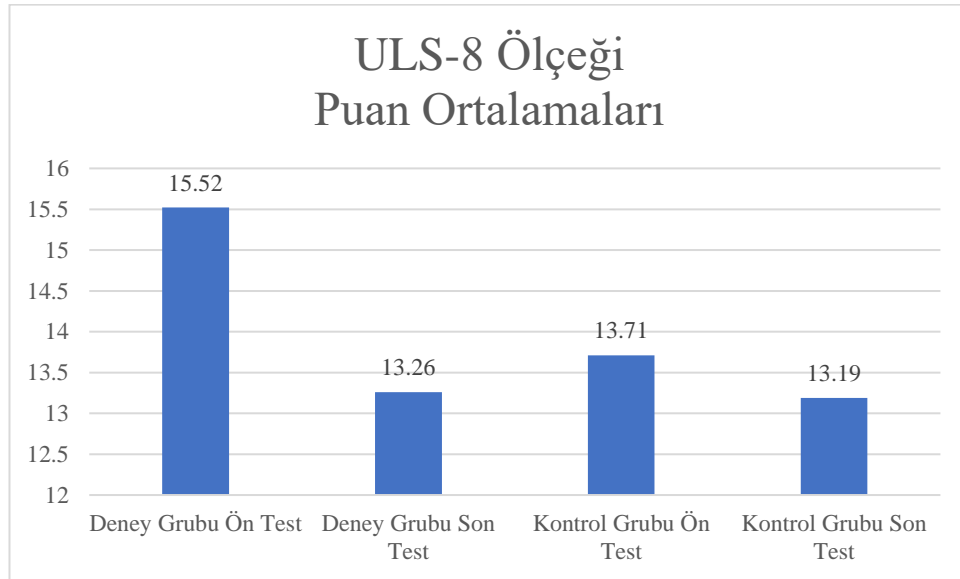
**Şekil.6:**Deney ve Kontrol Grubu Selsa-S Duygusal Yalnızlık-Genel Toplam Ortalamalarının Dağılımı

**Tablo 4.** Öğrencilerin ULS-8 Ölçeği Puanlarının Grup İçi ve Gruplar arası Karşılaştırılması (n=62)

		Grup				Tİ <sup>†</sup>		Tİ <sup>&amp;</sup>	
		Deney		Kontrol		(Grup)		(Grup x Zaman)	
		Ort±SS	Min.-Maks	Ort±SS	Min.-Maks	t	p	t	p
UCLA	Ön test	15,52±3,57	10-22	13,71±3,63	10-24	1,975	0,053	<b>-2,075</b>	<b>0,042</b>
	Son test	13,26±3,71	8-22	13,19±4,29	8-25	0,063	0,950		
Tİ <sup>‡</sup>		<b>3,452</b>		0,980					
(Zaman)		<b>0,002</b>		0,335					

Tİ: Test istatistikleri, Ön: İlk Ölçüm, Son: Son Ölçüm, t: Bağımsız t Test, t\*: Bağımlı t testi †Gruplar arası karşılaştırma, ‡Grup içi karşılaştırma, &İlk ve Son puan farklarının gruplar arası karşılaştırılması, özet istatistikler ortalama ± standart sapma değer olarak verilmiştir.

Tablo 4. incelendiğinde deney grubu ULS-8 puan ortalaması ön teste göre kontrol grubuna göre daha fazla azalmakla birlikte gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı saptandı(p=0,053). Deney grubu grup içi son ölçüm ULS-8 ölçeği puan ortalamasının (13,26±3,71) ilk ölçüm puan ortalamasına (15,52±3,57) göre azaldığı ve bu azalmanın anlamlı (p=0,002) olduğu belirlendi (Şekil 7).



**Şekil.7:** Deney ve Kontrol Grubu ULS-8 Ölçeği Puan Ortalamalarının Dağılımı

## 5. TARTIŞMA

Evinden uzakta öğrenim gören üniversite öğrencileri yeni ortamlara uyum sağlamada ve yeni sosyal ilişkiler kurmada güçlükler yaşamaları ve yakın ilişkilerden kopmaları gibi birçok nedenle yalnızlık yaşayabilmektedir. Ayrıca yeni bir ortamda ve şehirde yalnız olmak, kimseyi tanımamak yalnızlığa yol açabilir (Zhang vd., 2020) (Diehl vd., 2018) (Moeller ve Seehuus, 2019).

Bu çalışmada yalnızlığa yönelik iki haftalık dört görüşme şeklinde yapılan MGT'nin sosyal yalnızlığı azalttığı bulunmuştur (Tablo 3). Sosyal yalnızlık; ait olma ihtiyacını karşılayan bir arkadaş çevresi veya tanıdıklar gibi bir sosyal ağın algılanan yokluğu olarak tanımlanmaktadır. Sosyal yalnızlık sosyal izolasyona neden olduğu için önemlidir. Bireyin duygu ve düşüncelerini rahat ifade etmesinde, etkili iletişim kurmasında sosyal ilişkiler önemli bir etkidir (Öksüz, 2005). Masi ve ark. tarafından sosyal becerileri geliştirmek, sosyal desteği artırmak, sosyal temas fırsatlarını artırmak ve uyumsuz sosyal bilişleri ele almaya yönelik yalnızlığı azaltmaya yönelik girişimleri incelediği meta analizde, bireylerin uyumsuz sosyal bilişlerini iyileştirmeye yönelik kullanılan stratejilerin yalnızlığı azaltmada daha etkin olduğunu bulmuşlardır (Masi vd., 2011). Öksüz'ün duyguların açılması eğitiminin, üniversite öğrencilerinde yalnızlığın azaltılmasında etkili rol oynadığı saptanmıştır (Öksüz, 2005). Katharina Diehl ve ark.'ının yaptıkları çalışmada fiziksel aktivitenin sosyal yalnızlık için koruyucu bir faktör olduğunu ve fiziksel olarak aktif olmanın sosyal yalnızlığı azalttığını saptamışlardır (Diehl vd.,2018). Emily K. Lindsay ve ark. araştırmalarında yalnızlığı azaltmak ve sosyal teması artırmakla ilgili yaptıkları iki haftalık akıllı telefon tabanlı farkındalık temelli müdahalenin, daha fazla sosyal katılımı motive etmek için yalnızlık duygusunu kabul ederek, yalnızlığı azalttığını belirtmişlerdir (Lindsay vd., 2019). MGT ise hem kişinin duygularını ifade etmesini sağlayan hem de kişinin yargılanmadan anlaşıldığını hissettiren etkili bir yöntemdir. Bu çalışmada, MGT ile yapılan görüşme ile kişinin bulunduğu durumun farkına varması, sosyalleşmeye ve değişime teşvik edici görüşmeleri de içermesi yönüyle MGT'nin kişinin düşüncelerine ve davranışlarına etki ederek değişimi sağlayarak sosyal yalnızlığı azalttığı düşünülmektedir.

Bu çalışmada duygusal yalnızlık boyutunun sevgili/eş ve duygusal ilişki gibi yönleri içeren romantik yalnızlığın azaltılmasında MGT'nin etkili olduğu bulunmuştur (Tablo 5).

Katharina Diehl ve ark. üniversite öğrencilerinde duygusal ve sosyal yalnızlık ile ilgili yaptıkları sistematik derlemede romantik yalnızlık yönünden; bağlı bir ilişkide bulunan ya da evli olanlarda, ilişkisi olmayanlara kıyasla duygusal yalnızlığın daha az olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca duygusal yalnızlığın, sosyal yalnızlıktan daha yaygın olduğunu saptamışlardır (şiddetli yalnızlık: %7,7'ye karşı %3,2). Kadın olmak, bekar olmak, yalnız yaşamak ve çocuksuz olmak yalnızlığı arttırabilir (Beutel vd.,2017). Bizim çalışmamızda öğrencilerin çoğunluğunun bekar olmakla birlikte MGT'nin romantik yalnızlık boyutunda etkili olmasının nedeninin kişiyi değişime teşvik edici ve farkındalık kazandırmasından dolayı olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmada aile desteği ve ilişkisine yönelik ailemleyken kendimi yalnız hissediyorum, kendimi aileme yakın hissediyorum gibi sorular yönünden değerlendirilen duygusal aile alt boyutunda deney grubunun ön teste göre son test puan ortalamasının anlamlı olarak azaldığı gösterilmekle birlikte gruplar arasında karşılaştırma da etkili olmadığı görüldü (Tablo 3). Esen ve ark. kültürel farklılıklar ve bireylerin yetiştiği ailenin özellikleri romantik ilişki inançlarını etkileyen önemli faktörlerdendir diye belirtmişlerdir. Ailedeki yakın ilişkiler üniversite öğrencilerinin kendi ailelerinde ve çevrelerindeki diğer ailelerde gözlemledikleri yakın ilişkilerin işleyişinde özellikle ilişkiyi sürdürmenin önemli olduğu algısını oluşturduğunu vurgulamışlardır (Esen, 2017). Bu çalışmanın ailesinden uzakta olan üniversite öğrencileri ile yapılmış olması yalnızlığa yönelik aile alt boyutunu değerlendirmeyi etkilemiş olabilir. Bu nedenle MGT içinde aileyle sorun yaşayan kişilere odaklı ve aileyi ele alan sorular sorulması yönleriyle ele alınmasının MGT'nin aile alt boyutuna daha etkili olabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmada sosyal, duygusal ve aile boyutuyla yalnızlık genel toplam puanı üzerine MGT'nin etkili olduğu görülmüştür (Tablo 3). Zhang, N. ve arkadaşlarının 17-25 yaş arasındaki gençlerde, sekiz haftalık farkındalık eğitiminin yalnızlık üzerine etkisini değerlendirdikleri çalışma da farkındalık eğitiminin bu çalışmaya benzer şekilde yalnızlık üzerine etkili olduğunu bulmuşlardır (Zhang vd., 2018). O'Day ve ark. yalnızlığı azaltmada BDT ve farkındalığa dayalı stres azaltma müdahalelerinin bireylere, düşüncelerini kabul ederek ve yargılamadan, tanımlamayı ve yaklaşmayı ve düşüncelere karşı duygusal tepkilerini azaltmayı öğrettiğinden farkındalık temelli yaklaşımların yalnızlığı azalttığını saptamışlardır (O'Day vd., 2021). Besseha ve ark. gençlerde bilişsel

ve davranışsal becerilere yönelik egzersizlerin yer aldığı akıllı telefon uygulamasının yalnızlık üzerine etkili olduğunu ve bir mobil uygulama aracılığıyla sağlanan bilişsel ve davranışsal becerilerin, psikolojik olarak savunmasız üniversite öğrencilerini artan yalnızlık ve depresif belirtilere ve diğer olumsuz üniversite uyum sonuçlarına karşı olumlu yönde katkısının olacağını belirtmişlerdir (Bessaha vd.,2020). MGT ise bireyin kendini ifade etmesi, yaşadığı durumun farkında olma ve eyleme geçme yaklaşımlarını içerdiğinden sosyal ve duygusal yalnızlık üzerine etkili olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmada MGT uygulamaları sonucunda öğrenciler buldukları durumun farkına vardıklarını, yalnızlık kavramının ve duygusunun ne kadar önemli olduğunu anladıklarını ilk ve son oturum arasındaki kendilerindeki farklılıkları, umutsuz ve mutsuz olmamaları gerektiğini ve en önemlisi üniversitede öğrencilerle bu tür görüşmelerin olması gerektiğini ve araştırmacının ne kadar önemli bir çalışma yaptığını, kendilerini daha öz güvenli hissettiklerini ve yapılan girişimden memnun kaldıklarını sözel olarak belirtmişlerdir. Ayrıca deney grubundan 5 öğrenci MGT uygulaması sonrası psikolojik destek almaya başladığını belirtmiştir.

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma, evinden uzakta yaşayan 18-25 yaş arası üniversite öğrencilerinde MGT'nin yalnızlık üzerine etkisini değerlendirmek amacıyla yapılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar aşağıda özetlenmiştir.

- ✓ MGT ile girişim yapılan deney grubu SELSA-S genel toplamının son test puan ortalamasının, kontrol grubunun son test puan ortalamasına göre daha düşük olduğu saptandı ve H<sub>1</sub> hipotezi kabul edildi.
- ✓ MGT ile girişim yapılan deney grubu SELSA -S Sosyal Yalnızlık alt boyutu son test puan ortalamasının, kontrol grubunun son test puan ortalamasına göre daha düşük olduğu belirlendi ve H<sub>2</sub> hipotezi kabul edildi.
- ✓ MGT ile girişim yapılan deney grubu SELSA -S Duygusal Yalnızlık-Aile alt boyutu son test puan ortalaması ile kontrol grubunun son test puan ortalaması arasında bir farklılık olmadığı görüldü ve H<sub>3</sub> hipotezi reddedildi.
- ✓ MGT ile girişim yapılan deney grubu SELSA -S Duygusal Yalnızlık-Romantik alt boyutu son test puan ortalamasının, kontrol grubunun son test puan ortalamasına göre daha düşük olduğu bulundu ve H<sub>4</sub> hipotezi kabul edildi.
- ✓ MGT girişimi yapılan deney grubu öğrencilerin son test ULS-8 puan ortalaması ile kontrol grubunun son test puan ortalaması arasında farklılık olmadığı görüldü ve H<sub>5</sub> hipotezi reddedildi.
- ✓ Ayrıca MGT ile girişim yapılan deney grubunda;
  - SELSA-S Ölçeği genel toplamı
  - SELSA-S Ölçeği Sosyal Yalnızlık alt boyutu
  - SELSA-S Ölçeği Duygusal Yalnızlık Aile alt boyutu
  - SELSA-S Ölçeği Duygusal Yalnızlık Romantik alt boyutu
  - ULS-8 Yalnızlık Ölçeği son test puan ortalamalarının ön test puan ortalamalarına göre azaldığı, kontrol grubunda ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında bir fark olmadığı saptandı.

Bu araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinde yalnızlık üzerine iki haftalık dört görüşme ile gerçekleştirilen MGT'nin yalnızlık üzerine etkili olduğuna ilişkin kanıtlar elde edilmiştir. Bu nedenle öğrencilerin geleceği üzerine önemli etkisi olan üniversite öğrenimi sırasında yalnızlığı azaltmaya yönelik MGT ile daha ileri çalışmaların yapılması önerilir. Teknolojik gelişmelerin artması ve uzaktan eğitim, online ortamda iletişim sağlama gibi teknolojileri gençlerin daha fazla kullandığı varsayıldığından yalnızlıkla ilgili internet tabanlı MGT programlarının geliştirilmesi önerilir. Böylece yalnızlığı azaltmaya yönelik programlara daha fazla gencin ulaşması ve katılımı sağlanabilir. Ayrıca bireyin fiziksel, psikososyal açıdan sağlığının korunması ve geliştirilmesinde önemli bir yere sahip olan hemşirelerin bu alanda daha fazla çalışma yapması önerilir.

## KAYNAKLAR

- Akbulut, Ş., & Kızılkaya Beji, N. (2018). Adölesan Dönemi ve Cinsellik. *Social, Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 1178-1185.
- Akgül, H. (2020). Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği'nin (SELSA-S) Türk Kültürüne Uyarlaması: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. *Yalova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 54-69.
- Atli, A., Keldal, G., & Sonar, O. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Yabancılaşma ile Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 149-160.
- Bauer, N., & Rokach, A. (2004). The experience of loneliness in university: A cross-cultural study. . *International journal of adolescence and youth*, 11(4), 283-302.
- Bessaha, M. L., Sabbath, E., Morris, Z., Malik, S., Scheinfeld, L., & Saragossi, J. (2020). A systematic review of loneliness interventions among non-elderly adults. *Clinical Social Work Journal*, 48(1), 110-125.
- Beutel, M.E, Klein, E. M., Brähler, E., Reiner, I., Jünger, C., Michal, M., . . . Tibubos, A. N. (2017). Loneliness in the general population: prevalence, determinants and relations to mental health. . *BMC psychiatry*, 17(1), 1-7.
- Boekhout, J. M., Volders, E., Bolman, C. A., Groot, R. H., & Lechner, L. (2021). Long-Term Effects on Loneliness of a Computer-Tailored Intervention for Older Adults With Chronic Diseases: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Aging and Health*, 33(10) 865–876.
- Bordini, R. A., Münscher, J.-C., Baumgartner, K. A., Hagos, S., Hornig, J., Gampe, S., Herzberg, P. Y. (2021). Strangers in a Strange Land: Designing a Mobile Application to Combat Loneliness and Isolation Among Foreign University Students. *J Technol Behav Sci*, 6(1): 81–87.
- Boylu, A. A., Günay, G., & Ersoy, A. F. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Desteğin Yalnızlık Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Sosyoekonomi*, 27(41), 211-221 .



- Bruce, L. D., Wu, J. S., Lustig 1, S. L., Russell , D. W., & Nemecek, D. A. (2019). Loneliness in the United States: A 2018 National Panel Survey of Demographic, Structural, Cognitive, and Behavioral Characteristics. *Am J Health Promot*, 33(8): 1123–1133.
- Bruehlman-Senecal, E., Hook, C. J., Pfeifer, J. H., FitzGerald, C., Davis, B., Delucchi, K. L., . . . Ramo, D. E. (2020). Smartphone app to address loneliness among college students: pilot randomized controlled trial. *JMIR Ment Health.*, 7 (10): e21496.
- Cengiz, B., Ayar, D., Arkan, G., & Bektaş, İ. (2020). Hemşirelik Öğrencilerinin Sosyal, Duygusal Yalnızlık Düzeyleri ve Yeme. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 2-9.
- Creber, R. M., Patey, M., Lee , C. S., Kuan , A., & Jurgens , C. (2016). Motivational interviewing to improve self-care for patients with chronic heart failure: MITI-HF randomized controlled trial. *Patient Educ Couns*, 99(2): 256–264.
- Dagne, B., & Dagne, H. (2019). Year of study as predictor of loneliness among students of University of Gondar. *BMC Res Notes*, 12: 240.
- Diehl, K., Jansen, C., Ishchanova, K., & Hilger-Kolb, J. (2018). Loneliness at Universities: Determinants of Emotional and Social Loneliness among Students. *Int J Environ Res Public Health*, 15(9): 1865.
- DiTommaso, E., Brannen , C., & Best, L. A. (2014). Measurement and validity characteristics of the short version of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults. *Educational and Psychological Measurement*, 64, 99-119.
- Doğan, A., & Cebioğlu, S. (2011). Beliren Yetişkinlik: Ergenlikten Yetişkinliğe Uzanan Bir Dönem. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14(28),11-21.
- Doğan, T., Akıncı Çötök, N., & Göçet Tekin, E. (2011). Reliability and validity of the Turkish Version of the UCLA Loneliness Scale (ULS-8) among university students. *Procedia Social and Behavioral Sciences* , 2058-2062.
- Duran, S., & Gözetin, A. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Sigara İçme Davranışı, Yalnızlık ve Stresle Baş Etme Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Bozok Tıp Dergisi*, 7(1):1-7.
- Eccles, A. M., & Qualter, P. (2021). Alleviating loneliness in young people—a meta-analysis of interventions. *Child and Adolescent Mental Health*, 26(1), 17-33.

- Elkin, N. (2017). Sağlık Bilimleri Yüksekokulu Öğrencilerinin Sosyal Destek ve Yalnızlık Durumlarının Değerlendirilmesi. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7 (2): 89-96.
- Erdoğan, M. Y., & Gündoğmuş, G. (2020). Yalnızlık Düzeyinin Yordanmasında Anne Baba Tutumları ve Okul Tükenmişliğinin Rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 158-168.
- Esen, B. K. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Düzeyleri ile İlişki İnançlarının İncelenmesi . *Proceedings Book of 2nd International Scientific Researches Congress on Humanities and Social Sciences*, 20-23.
- Genç, Y., Durğun, A., Kara, H. Z., & Çakır, R. (2018). İnternet kullanımının üniversite öğrencilerinin yalnızlık algılarına etkisi. *Akademik İncelemeler Dergisi*, 301-336.
- Gezgin, D. M., Ümmet, D., & Hamutoğlu, N. B. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı: Çok Boyutlu Yalnızlığın Yordayıcı Rolü. *Trakya Eğitim Dergisi*, 317-329.
- Gökçearslan, S., Durak, H. Y., Berikan, B., & Saritepec, M. (2021). Smartphone Addiction, Loneliness, Narcissistic Personality, and Family Belonging Among University Students: A Path Analysis. *Social Science Quarterly*, 1-18.
- Grupp-Phelan, J., Stevens, J., Boyd, S., Cohen, D. M., Ammerman, R. T., Liddy-Hicks, S. L., Bridge, J. A. (2019). Effect of a Motivational Interviewing–Based Intervention on Initiation of Mental Health Treatment and Mental Health After an Emergency Department Visit Among Suicidal Adolescents A Randomized Clinical Trial. *JAMA Netw Open.*, 2(12): e1917941.
- Hansen, T., & Slagsvold, B. (2016). Late-life loneliness in 11 European countries: Results from the generations and gender survey. Late-life loneliness in 11 European countries: Results from the generations and gender survey. *Social Indicators Research*, 129(1), 445-464.
- Hays, R. D., & DiMatteo, M. R. (1987). A Short-Form Measure of Loneliness . *Journal Of Personality Assessment*, 51(1), 69--81.
- Hebeci, M. T., & Shelley, M. (2018). Analysis of the Relationship between University Students' Problematic Internet Use and Loneliness. *International Journal of Assessment Tools in Education*, 223–234.

- İlgar, M. Z., & Coşgun İlgar, S. (2019). Bilişsel Davranış Değiştirme ve Motivasyonel Görüşme. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 15(1), 47-73.
- İlhan, T. (2013). Üniversite öğrencilerinde yaşam amaçları ve yalnızlık arasındaki ilişki: Temel ruhsal gereksinme doyumunun aracılık rolü. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 14:302-309.
- Kanat, S. (2019). The Relationship Between Digital Game Addiction, Communication kills and Loneliness Perception Levels of University Students . *Published by Canadian Center of Science and Education* , 80-93.
- Karademir, Y., & Kurnaz, H. K. (2020). Öğrencilerin Örgütsel Vatandaşlık Davranışları ile Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Gaziantep University Journal Of Social Sciences*, 19(4) 1527-1541.
- Kaya, F., & Birol, Z. N. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişkide Duygusal Zekânın Aracılık Rolü. *Kastamonu Education Journal*, 26(6), 1793-1802.
- Kızılırmak, M., & Demir, S. (2018). Motivasyonel Görüşme ve Hemşirelikte Kullanımı. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(4): 103- 109.
- Kural, H. U. (2019). *Psikolojik Problemlerin Tedavisinde Motivasyonel Görüşme*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Lasgaard, M., Friis, K., & Shevlin, M. (2016). ‘Where are all the lonely people?’ A population-based study of high-risk groups across the life span. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* , 51:1373–1384.
- Li, X., Yang, S., Wang, Y., Yang, B., & Zhang, J. (2020). Effects of a transtheoretical model - based intervention and motivational interviewing on the management of depression in hospitalized patients with coronary heart disease: a randomized controlled trial. *Li et al. BMC Public Health*, 20:420.
- Li, Z., Chen, Q., Yan, J., Liang, W., & Wong, W. C. (2020). Effectiveness of motivational interviewing on improving Care for Patients with type 2 diabetes in China: A randomized controlled trial. *BMC Health Serv Res*, 20:57.
- Lindsay, E. K., Young, S., Brown, K. W., Smyth, J. M., & Creswell, J. D. (2019). Mindfulness training reduces loneliness and increases social contact in a randomized controlled trial. *Proc Natl Acad Sci U S A*, 116(9): 3488–3493.

- Loucks, E. B., Nardi, W. R., Gutman, R., Saadeh, F. B., Li, Y., Vago, D. R., & Fiske, L. B. (2021). Mindfulness-Based College: A Stage 1 Randomized Controlled Trial for University Student Well-Being. *Psychosomatic Medicine*, 602-614.
- Luchetti, M., Lee, J. H., Aschwanden, D., Sesker, A., Strickhouser, J. E., Terracciano, A., & Sutin, A. R. (2020). The Trajectory of Loneliness in Response to COVID-19. *Am Psychol*, 75(7): 897–908.
- Masi, C. M., Chen, H.-Y., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2011). A Meta-Analysis of Interventions to Reduce Loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3):219–266.
- Moeller, R. W., & Seehuus, M. (2019). Loneliness as a Mediator for College Students' Social Skills and Experiences of Depression and Anxiety. *J Adolesc*, 73: 1–13.
- O'Day, E. B., Butler, R. M., Morrison, A. S., Goldin, P. R., Gross, J. J., & Heimberg, R. G. (2021). Reductions in Social Anxiety During Treatment Predict Lower Levels of Loneliness During Follow-Up among Individuals with Social Anxiety Disorder. *J Anxiety Disord*, 78: 102362.
- Osborn, T., Weatherburn, P., & French, R. S. (2021). Interventions to address loneliness and social isolation in young people: A systematic review of the evidence on acceptability and effectiveness. *Journal of adolescence*, 93, 53-79.
- Ögel, K. (2009). Motivasyonel Görüşme Tekniği. *urkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 41-44.
- Ögel, K., & Şimşek, M. (2021). *Motivasyonel Görüşme Tekniği*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Öksüz, Y. (2005). Duyguların Açılması Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerine Etkisi. *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi*, 185-195.
- Örücü, M. Ç. (2020). Değişime hız kazandıracak bir yöntem : Motivasyonel Görüşme. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20-34.
- Özdemir, H., & Tatar, A. (2019). Genç Yetişkinlerde Yalnızlığın Yordayıcıları: Depresyon, Kaygı, Sosyal Destek, Duygusal Zeka. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry and Psychology*, 93-101.
- Özdemir, U., & Tuncay, T. (2008). Correlates of loneliness among university students. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 2:29.

- Peltzer, K., & Pengpid, S. (2017). Loneliness: Its correlates and associations with health risk behaviours among university students in 25 countries. . *Journal of Psychology in Africa*, 27(3), 247-255.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1984). Loneliness research: A survey of empirical findings. L. A. Peplau, & S. E. Goldston içinde, *Preventing the Harmful Consequences of Severe and Loneliness* (s. 13,46). Washington: U.S. Government Printing Office.
- Pourriyahi, H., Yazdanpanah, N., Saghazadeh, A., & Rezaei, N. (2021). Loneliness: An Immunometabolic Syndrome. *Int J Environ Res Public Health*, 18(22): 12162.
- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Roekel, E. V., Lodder, G., Bangee, M., . . . Verhagen, M. (2015). Loneliness Across the Life Span. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2) 250–264.
- Rico-Uribe, L. A., Caballero, F. F., Martín-Maria, N., Cabello, M., Ayuso-Mateos, J. L., & Miret, M. (2018). Association of loneliness with all-cause mortality: A meta-analysis. *PloS one*, 13(1), e0190033.
- Sauter, S. R., Kim, L. P., & Jacobsen, K. H. (2019). Loneliness and friendlessness among adolescents in 25 countries in Latin America and the Caribbean. *Child and Adolescent Mental Health* , 1-7.
- Şanlı, E., & Poyraz, Y. (2018). Uluslararası Öğrencilerin Yalnızlık Düzeyleri. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(3); 49-58.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge Mass: MIT Press .
- Yahyaoğlu, R. (2019). *Yalnızlık Psikolojisi*. İstanbul: Hayat Yayınları.
- Yeniçeri, S. (1997). *Yalnızlığı Aşmak*. İstanbul: Okyanus Yayıncılık.
- Yıldırım, A., Hacıhasanoğlu Aşlar, R., Karakurt, P., Çapık, C., & Kasımoğlu, N. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirti, Yalnızlık ve Yeme Tutumu Arasındaki İlişkinin Sosyodemografik Özelliklerle Birlikte İncelenmesi. *TJFMPC*, 12(4):264-274.
- Young, H. M., Miyamoto, S., Dharmar , M., & Feldman, Y. T. (2020). Nurse Coaching and Mobile Health Compared With Usual Care to Improve Diabetes Self-Efficacy for Persons With Type 2 Diabetes: Randomized Controlled Trial. *JMIR Mhealth Uhealth*, 8(3): e16665.

- Yüksel, R., & Demirkıran, F. (2019). Hemşirelik Öğrencilerinde Yalnızlık ve Etkileyen Faktörler. *Hemşirelik Bilimi Dergisi*, 18–23.
- Zhang, C.-L., Xu , Y.-M., & Zhong, B.-L. (2020). The association between smoking and loneliness among Chinese university freshmen. *Ann Transl Med*, 8(10): 649.
- Zhang, N., Fan, F.-M., Huang, S.-Y., & Rodriguez, M. A. (2018). Mindfulness training for loneliness among Chinese college students: A pilot randomized controlled trial. *International Journal of Psychology*, 53(5), 373-378.

## ÖZGEÇMİŞ

### KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Aykut KARADEMİR

### EĞİTİM DURUMU

Lisans Öğrenimi : 2020, KTO Karatay Üniversitesi, Sağlık Bilimleri  
Yüksekokulu, Hemşirelik

Yüksek Lisans Öğrenimi :2022, KTO Karatay Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim  
Enstitüsü, Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği

Bildiği Yabancı Diller : İngilizce

Bilimsel Faaliyetleri :2.Uluslararası 3. Ulusal Sağlık Bakım Hizmetleri Kongresi  
Poster Bildiri ( Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık  
Düzeyleri ve Yalnızlık Düzeyleri ile COVID-19'a İlişkin  
Duygu, Düşünce, Davranış ve Alınan Önlemler Arasındaki  
İlişki-Kesitsel Bir Çalışma)

### İŞ DENEYİMİ

Stajlar : 2018,Stajyer, Beyhekim Devlet Hastanesi  
2019, Stajyer, Medicana Konya Hastanesi  
2020, Stajyer, Meram Eğitim Araştırma Hastanesi

Projeler :--

Çalıştığı Kurumlar : 2021, Misafir Öğr Görevlisi, KTO Karatay Üniversitesi

Tarih: 6 Temmuz 2022

## **EK-1.Kişisel Bilgi Formu**

Sayın Katılımcı,

Bu form “Evinden Uzakta Yaşayan 18-25 Yaş Arası Üniversite Öğrencilerinde Motivasyonel Görüşme Tekniğinin Yalnızlık Üzerine Etkisi”ni değerlendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Formu cevaplamak yaklaşık 10-15 dakika sürmektedir. Vermiş olduğunuz cevaplar bilimsel amaç dışında herhangi bir yerde kullanılmayacaktır. Çalışmanın güvenilir bir şekilde sonuçlanabilmesi için sorulara gerçekçi ve samimi cevap vermeniz beklenmektedir. Ankette, kimlik bilgileri yer almamaktadır.

Katılımınız için teşekkür ederiz.

Dr. Öğr. Üyesi Fatma GÜNDOĞDU

Hem. Aykut KARADEMİR

Katılmayı Kabul Ediyorum ( ) Evet ( ) Hayır

**1.Yaş.....**

**2.Cinsiyet :**

( ) Kız ( ) Erkek

**3. Okuduğu Fakülte/Yüksekokul**

( ) Sağlık Bilimleri Yüksekokulu ( ) Diğer (Yüksekokul veya Fakülteler)

**4. Eğitim Alınan Sınıf :**

( ) 1.sınıf ( ) 2.sınıf ( ) 3.sınıf ( ) 4.sınıf

**5.Öğrenim Sırasında Konakladığınız Yer:**

( ) Evde arkadaşla ( ) Ailemle ( ) Yurtta ( ) Evde tek

**6. Ekonomik Durumunuz:**

( ) Gelirim giderimden az,

( ) Gelir giderime eşit

( ) Gelir giderimden çok

**7. Okuduğum Bölümü:**

( ) İsteyerek seçtim

( ) İstemeyerek seçtim



## EK-2. SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği

Açıklama: Lütfen aşağıdaki 15 ifadeyi okuyunuz ve o duruma ilişkin olarak genelde ne hissettiğinizi değerlendiriniz. Ölçekte her bir madde ile ilgili görüşleriniz için **1'den (Kesinlikle katılmıyorum) 7'ye (Kesinlikle katılıyorum)** kadar olan sayıları dikkate alarak, sayı altındaki boşlukları işaretleyiniz. Cevaplarınızda samimi ve içten olacağınıza olan inancımız tamdır, şimdiden teşekkür ederiz.

Kesinlikle Katılmıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	7

	1	2	3	4	5	6	7
1- Ailemle birlikteyken kendimi yalnız hissediyorum.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
2- Kendimi, arkadaş grubunun bir parçası gibi hissediyorum.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
3- En samimi düşünce ve hislerimi paylaştığım bir sevgilim/ eşim var.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
4- Ailemde bana destek verme ve beni teşvik etme konusunda güvenebileceğim hiç kimse yok, ancak olmasını isterdim.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
5- Arkadaşlarım, davranışlarımla sebeplerini ve düşüncelerimi anlıyorlar.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
6- Bana ihtiyacım olan desteği veren ve beni teşvik eden sevgilim/eşim var.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
7- Görüşlerimi paylaştığım hiçbir arkadaşım yok, ancak olmasını isterdim.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
8- Kendimi aileme yakın hissediyorum.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
9- Yardım alma konusunda arkadaşlarıma güvenebilirim	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
10- Duygusal ilişkimin daha tatmin edici olmasını isterdim.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
11- Kendimi, ailemin bir parçası gibi hissediyorum.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
12- Ailem beni gerçekten önemsiyor.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
13- Beni anlayan hiçbir arkadaşım yok, ancak olmasını isterdim.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
14- Mutluluğuna katkıda bulunduğum bir sevgilim/eşim var.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
15- Duygusal gereksinimlerimi karşılayacak yakın duygusal ilişkiye ihtiyacım var.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )

**EK-3.UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (ULS-8)**

Sayın katılımcı, aşağıda yalnızlık ile ilgili maddeler yer almaktadır. Lütfen maddelere katılım düzeylerinizi işaretleyiniz

CİNSİYET:                      YAŞ:		Hiç uygun Değil	Uygun Değil	Uygun	Tamamen uygun
BÖLÜM:					
1.	Arkadaşım yok.	1	2	3	4
2.	Başvurabileceğim hiç kimse yok.	1	2	3	4
3.	Cana yakın bir insanım.	1	2	3	4
4.	Kendimi dışlanmış hissediyorum.	1	2	3	4
5.	Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	1	2	3	4
6.	İstediğim zaman arkadaş bulabilirim.	1	2	3	4
7.	Bu kadar içe kapanık olmaktan dolayı mutsuzum.	1	2	3	4
8.	Çevremde insanlar var ancak benimle birlikte değiller.	1	2	3	4

#### EK-4:Yalnızlık İlişkili MGT Temelli Girişim Protokolü

##### **1.Oturum**

**Eğitimin Konusu:** Açılış, Görüşmenin Yapılandırılması ve Gündem Oluşturma

**Süre:** 30 dakika

**Görüşme İçeriği:** Bu ilk oturumda, araştırmacı öncelikle rolünü, burada bulunma sebebini ne kadar zamanı olduğunu ve son olarak da çalışmanın amacından bahsetmiştir. MGT hakkında bilgi verildikten sonra yalnızlık ile ilgili açık uçlu sorularla, ayrıntılı bilgi alınmıştır. Yalnızlığa yönelik neler düşündüğü ve deneyimlediği; gündelik hayatında sorun yaşadığı durum veya durumlar öğrenilmiştir. Öğrencilerin gündem belirlemesi istenmiştir. Bu noktada öğrenciyle tartışmadan, yargılamadan işbirlikçi bir yaklaşımla uyum sorunu yaşadığı konuların nedenlerinin neler olduğunu saptamak ve araştırmacının öğrencilerle empati kurması amaçlanmıştır (etkin dinleme, onaylama ve iletişimin sürdürülmesi için ‘‘lütfen devam edin, sizi dinliyorum’’ gibi geri bildirimler verilmiştir). Öğrencilerin yaşadıkları yalnızlığın nedenlerine dair bilgileri, algıları açık uçlu sorularla değerlendirilip, öğrencinin gereksinim duyduğu bilgi araştırmacı tarafından belirlenmiştir. Öğrencilerin yalnızlıkla ilgili düşünceleri de açık uçlu sorularla ve etkili dinleme yöntemi belirlenerek, gözlem yapılmıştır. Örneğin; Araştırmacı ‘‘Bu oturumda yalnızlıkla ilgili düşüncelerinizden bahsedeceğiz? ‘‘yalnızlık’’ dediğinde aklınıza gelen düşünceler nelerdir? Tüm bireylerin yalnızlık ile ilgili düşünceleri etkili dinleme ile belirlenmiştir. Bu oturumda araştırmacı tüm değerlendirme sorularını açık uçlu sorularla oluşturmuş ve görüşme süresince yansıtmalı dinleme kullanarak geri bildirimde bulunmuştur.

##### **2.Oturum**

**Eğitimin Konusu:** Değişim İçin Motivasyonu Yükseltme.

**Süre:** 30 dakika

**Görüşme İçeriği:** Oturuma bir önceki oturumun özetiyle ve oturumdan sonraki günlerini nasıl geçirdiği sorularak başlandı. Eğer öğrencinin bilgi eksikliği veya aklına takılan bir durum ve olay varsa tekrar bilgilendirildi. Kendisi için nasıl öz değerlendirme yaptığı, ilk görüşmeden sonra neler hissettiği ve düşündüğü soruldu, değerlendirildi. Sorun yaşanan konuda değişim için öğrencinin daha önce neler deneyimlediği hakkında bilgi alındı. Öğrencinin beklentileri, olumlu gelecek düşüncelerinin önündeki engellerini, günlük yaşam becerilerindeki yeterliliklerini ve eksikliklerini gözden geçirmesi hedeflendi. Öğrencinin geleceğe dair beklentileri, hedefleri ve değerleri konuşuldu Ayrıca öğrencinin kendine bazı soruları sorması istendi. Bu sorular doğrultusunda öğrencinin yaşadığı ve yüzleşmekten kaçındığı sorunlar belirlendi ve değişim için değerlendirilmeye alındı. Araştırmacı bu kapsamda öğrencilerin beklentileri ile ilgili sorgulayıcı ve yargılayıcı olmayan açık uçlu sorular sormuştur.

##### **3. Oturum:**

**Eğitimin Konusu:** Özetleme, Destekleme ve Değişimi Konuşmak

**Süre:** 30 dakika

**Görüşme İçeriği:** Bu aşamada öğrencinin hedefine ne kadar yakın ya da uzak olduğunu anlayabilmesi için ilk iki oturumdaki durumu özetlendi ve nasıl hissettiği soruldu. Öğrencinin olumlu yönleri yansıtmalı dinleme yaparak öğrenciye geri bildirimler vererek desteklendi. Empatik yaklaşımla şimdiki durumunun olumsuz

yanlarının farkına varması ve değişimin avantajlarının farkına varıp anlaması için değişimi konuşması desteklendi. Öğrencinin değişim için karar dengesini ortaya çıkarmak için önemlilik, güven-yeterlilik cetvelleri ve ikili karar dengesi kullanılarak farkındalığı arttırıldı.. Öğrenci değişime hazır değilse, öğrencinin bu konudaki çelişkili düşüncelerini ifade etmesi desteklenerek uç durumlar değerlendirildi. Mesela değişmek için kendine engel gördüğü durumlar sorgulandı ve yanıtlara göre geri bildirim verildi. Şu anki durumuyla devam ettiğinde ve değişim olduğunda gelecekte nasıl olacağı (örneğin 5 ya da 10 yıl sonrası) karşılaştırıldı. Böylece kişinin şimdiki davranışları ile hedefleri arasındaki çelişkileri öğrencinin zihninde ortaya çıkarılmaya çalışıldı. Değişimi tetikleyecek sorular soruldu. Değişim öğrencinin vermesi gereken bir karar olduğu için, araştırmacı sadece öğrenciyi değişime hazırladı. Bu yüzden öğrencinin bundan sonraki aşamada ne yapmak istediği sorgulanarak sürece devam edildi. Araştırmacı öğrenciden aldığı yanıtlarla değişim için hazır olduğunu anladığı için birlikte değişim planı yapıldı. Nasıl, ne zaman, nerede gibi detaylar belirlendi. Öğrenci değişim için hazır olma aşamasında değilse, önceki aşamalar tekrar gözden geçirildi. Bireylere oturum sonunda bir sonraki hafta birlikte değerlendirmek için “ iyileşmek ne demek?, gelecekte nasıl olursam kendimi iyi hissederim?, görüşme olmadan önce nasıldım?” sorularını düşünmeleri istendi. Bu oturumda araştırmacı açık uçlu sorular ile yalnızlığın meydana getirdiği sorunları ortaya çıkararak ve bunları bilmesi için etkin dinleme, yansıtmalı dinleme kullandı. Araştırmacı; onaylama ve kabullenme tekniğini öğrencinin bakış açısını ve görüşlerini anladığını göstermek için kullandı.

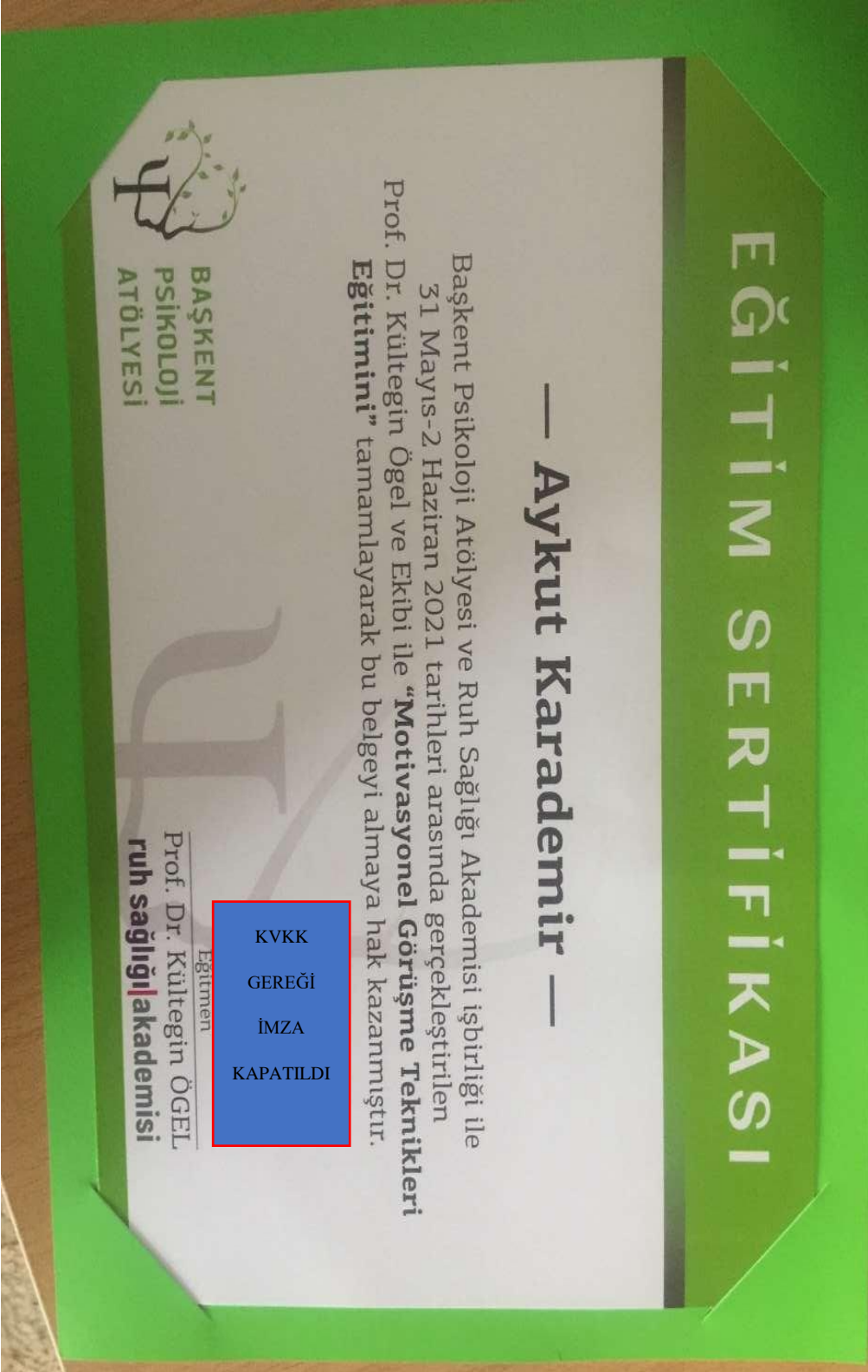
#### **4. Oturum:**

**Eğitimin Konusu:** Değerlendirme

**Süre:** 30 dakika

**Görüşme İçeriği:** Bu aşamada araştırmacı değişimi başlatmak için biriktirdiği gözlem ve kanıtları kullanmaya başladı. Bu oturumda araştırmacı onaylama ve kabullenme tekniğini; öğrencinin değişimle ilgili ambivalan duygularını tarafsız dinlediğini göstermek için kullandı. Araştırmacı evden uzakta yaşamının, yalnızlığın ambivalan ifadeler üzerine MGT’yi kullanarak bireylerle verdikleri cevaplar üzerinden tek tek görüşme yaptı. Farkındalık kazanan öğrencilerde ise; destekleme için onaylama ve kabullenme tekniği kullanıldı. Araştırmacının dikkat ettiği bir başka nokta ise direnç geliştirmiş öğrenciyi gözleme ve direncin nedenlerini değerlendirme oldu. Araştırmacı bunun için yansıtmalı dinleme yaptı. Öğrencilerle 3. Oturumda planlanan değişim planı üzerinden konuşularak tekrar gözden geçirilmesi sağlandı. Planın uygulanmasıyla ilgili sorun yaşandıysa tekrar değerlendirme yapıldı. Öğrencilerin süreç boyunca neler hissettiği öğrenildi ve kapanış yapılarak görüşmeye son verildi.

EK.5: MGT Eğitim Sertifikası



## EK:6: Etik Kurul Onayı

T.C.  
KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ  
İLAÇ VE TIBBİ CİHAZ DIŞI ARAŞTIRMALAR ETİK KURUL KARARI

Toplantı Sayısı: 7

Toplantı Tarihi: 02.09.2021

**Karar Sayısı: 2021/027:** Dr. Öğr. Üyesi Fatma GÜNDOĞDU'nun, "Eviden Uzakta Yaşayan 18-25 Yaş Arası Üniversitesi Öğrencilerinde Motivasyonel Görüşme Tekniğinin Yalnızlık Düzeyleri Üzerine Etkisi: Randomize Kontrollü Çalışma" başlıklı araştırma projesi çalışması ile ilgili 31.08.2021 tarihli dilekçesi ve ekleri görüşüldü.

Görüşme sonucunda araştırma projesi çalışmasının Dr. Öğr. Üyesi Fatma GÜNDOĞDU'nun, sorumluluğunda yürütülmesinin uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

**Not:** Çalışma ile ilgili gerekli izin ve yasal sorumluluk araştırmacılara aittir.

**Sorumlu Araştırmacı:** Dr. Öğr. Üyesi Fatma GÜNDOĞDU  
**Yardımcı Araştırmacı:** Aykut KARADEMİR

**Prof. Dr. Taner ZİMLAN**

**İlaç ve Tıbbi Cihaz Dışı Araştırmalar  
Etik Kurul Başkanı**

## EK.7:Yazılı Onam Formu

Sayın katılımcı “Evinden Uzakta Yaşayan 18-25 Yaş Arası Üniversite Öğrencilerinde Motivasyonel Görüşme Tekniğinin Yalnızlık Düzeyleri Üzerine Etkisi: Randomize Kontrollü Çalışma” başlıklı çalışmaya katılmanız istenmektedir. Çalışmaya katılıp katılmama kararı tamamen size aittir. Katılmak isteyip istemediğinize karar vermeden önce araştırmanın neden yapıldığını bilgilerinizin nasıl kullanılacağını çalışmanın neleri içerdiğini ve olası yararlarını, risklerini ve rahatsızlık verebilecek konuları anlamanız önemlidir. Lütfen aşağıdaki bilgileri dikkatlice okumak için zaman ayırınız. Eğer çalışmaya katılmaya karar verirsiniz imzalamanız için size bu Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu verilecektir. Çalışmadan herhangi bir zamanda ayrılmakta özgürsünüz. Bu araştırma, evinden uzakta yaşayan 18-25 yaş arası üniversite öğrencilerinde MGT'nin yalnızlık üzerine etkisini değerlendirmek amacıyla yapılmıştır.

Çalışmaya katılmayı kabul ettiğiniz takdirde size yaş, cinsiyet, bölümü, sınıfı, okuduğu bölümü isteyerek seçme durumu ve gelir durumuna yönelik soruları içeren “Kişisel Bilgi Formu” (EK-1), yalnızlık durumunu değerlendirme “Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (SELSA-S)” (EK-2) ve “UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (ULS-8)”nu doldurmanız istenecektir. “Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (SELSA-S)” puanı 40 puan ve üzerinde olanlar çalışmaya dahil edilecektir. Motivasyonel görüşme tekniğiyle uygulama yapılacak deney grubu ya da girişim yapılmayacak olan kontrol grubuna rasgele atanacaksınız. Eğer deney grubuna atanmanız olursa her bir görüşme 30 dakika olacak şekilde MGT ile iki hafta boyunca dört görüşme yapılacaktır. İki hafta sonra Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (SELSA-S)” (EK-2) ve “UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (ULS-8)” doldurulması istenecektir. Kontrol grubuna atanması olanlar iki hafta sonra Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (SELSA-S)” (EK-2) ve “UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (ULS-8)” doldurmaları istenecektir.

Yapılan çalışmaya katılım ile Motivasyonel Görüşme Tekniği'nin yalnızlık üzerine etkisi değerlendirilecektir. Etkisi olma durumunda yalnızlığı azaltmaya yönelik çalışmalarda kullanılabilir.

Yapılan çalışmaya katılımın herhangi bir riski yoktur. Sadece deney grubuna atanmanız durumunda iki hafta boyunca dört kez 30 dakika görüşme için zaman ayırmanız gerekecektir. Eğer kontrol grubuna atanmanız olursa iki hafta sonraki son ölçüm formları doldurduktan sonra eğer isterseniz Motivasyonel Görüşme Tekniği ile yalnızlığı azaltmaya yönelik görüşmelere katılabileceksiniz.

“Bu formu imzalayarak araştırmaya katılım için onay vermiş olacaksınız. Bununla birlikte kimlik bilgileriniz çalışmanın herhangi bir aşamasında açıkça kullanılmayacaktır. Doldurduğunuz anketlere verdiğiniz cevaplar ve araştırma süresince görsel/işitsel cihaz kullanılarak edinilen her türlü bilgi yalnızca bilimsel amaçlar için kullanılacaktır. Bilgileriniz hiçbir kimse ile ya da ticari bir amaç için paylaşılmayacaktır” ibaresi kullanılmalıdır.

**Bu araştırmaya katılımınız tamamen isteğe bağlı olup istediğiniz zaman herhangi hiçbir açıklama yapmadan araştırmadan çekilebilme hakkınız bulunmaktadır.**

Herhangi bir soru ve problem için başvurulacak kişiler;  
Aykut KARADEMİR-KTO Karatay Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü  
Hemşirelik Anabilim Dalı Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği Bilim Dalı  
Cep Tel: 0 553 xxxxx

### **Çalışmaya Katılma Onayı**

“Bu bilgilendirilmiş olur belgesini okudum ve anladım. Bu araştırmaya katılmayı kabul ediyorum ve bu onay belgesini kendi hür irademle imzalıyorum. Bu onay, ilgili hiçbir kanun ve yönetmeliği geçersiz kılmaz. Araştırmacı saklamam için bu belgenin bir kopyasını çalışma sırasında dikkat edeceğim noktaları da içerecek şekilde bana teslim etmiştir.” ibareleri yer almalıdır.

<i>Gönüllü Adı Soyadı:</i>		<i>Tarih ve İmza:</i>
<i>Adres ve Telefon:</i>		

<i>Veli / Vasinin Adı Soyadı:</i>		<i>Tarih ve İmza:</i>
<i>Adres ve Telefon:</i>		

<i>Tanık<sup>1</sup> Adı Soyadı:</i>		<i>Tarih ve İmza:</i>
<i>Adres ve Telefon:</i>		

<i>Araştırmacı<sup>2</sup> Adı Soyadı:</i>		<i>Tarih ve İmza:</i>
<i>Adres ve Telefon:</i>		

1: Gönüllünün bilgilendirilme işlemine başından sonuna dek tanıklık eden kişi

2: Gönüllüyü araştırma hakkında bilgilendiren kişi





Tayfun Dogan

5.07.2021

---

## Re: UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu H.K

Merhaba,  
Ölçeği kullanabilirsiniz ancak tez için uzun formunu kullanmanızı tavsiye ederim. Daha iyi ölçüm sağlar.

## EK.9: SELSA-S Yazar İzin



hanife akgul



Kime: aykut karademir

12.07.2021 Pzt 17:30



SELSA-S Atıf ve puanlama  
DOCX - 14 KB



SELSA-S ÖLÇEK  
DOC - 52 KB



3 ek (629 KB)

Merhaba Aykut,

Ölçeği çalışmada kullanmada hiç bir mahsur yoktur. Geliştiren araştırmacılar, ölçek geliştirilirken; ben uyarlarken 18 yaş üstünü evrene ve örnekleme dahil ettim. yani 18-25 yaş grubunda kullanabilirsin. Ölçek Duygusal ve sosyal yalnızlık puanı veriyor duygusal yalnızlığı aile ve romantik yalnızlık diye de boyutlandırabiliyorsun. ailesel ve romantik yalnızlık toplamı duygusal yalnızlık puanını oluşturuyor. veya toplam puan olarak da kullanabilirsin. Yalnızlık puanı veriyor fakat kesme noktası yok. Sen uygular ortalamayı alırsın ort yüksekleri yalnızlık puanları yüksek olarak kabul edebilirsin çalışmada. Ölçek ve gerekli bilgiler ektedir. çalışmanızda başarılar dilerim.



**KTO Karatay Üniversitesi  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü  
Hemşirelik Anabilim Dalı  
Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği  
Tezli Yüksek Lisans Programı**

**Evinden Uzakta Yaşayan 18-25 Yaş Arası  
Üniversite Öğrencilerinde Motivasyonel Görüşme  
Tekniğinin Yalnızlık Düzeyleri Üzerine Etkisi:  
Randomize Kontrollü Çalışma**

**Aykut KARADEMİR**

**Yüksek Lisans Tezi**

**KONYA  
Temmuz 2022**

Evinden Uzakta Yaşayan 18-25 Yaş Arası Üniversite Öğrencilerinde  
Motivasyonel Görüşme Tekniğinin Yalnızlık Düzeyleri Üzerine  
Etkisi: Randomize Kontrollü Çalışma

**Aykut KARADEMİR**

**2022**



KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü  
Hemşirelik Anabilim Dalı  
Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği  
Tezli Yüksek Lisans Programı

Evinden Uzakta Yaşayan 18-25 Yaş Arası Üniversite  
Öğrencilerinde Motivasyonel Görüşme Tekniğinin Yalnızlık  
Düzeyleri Üzerine Etkisi: Randomize Kontrollü Çalışma  
201300232  
Aykut KARADEMİR  
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Fatma GÜNDOĞDU  
Referans Numarası: 10479032



KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü  
Hemşirelik Anabilim Dalı  
Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği  
Tezli Yüksek Lisans Programı

Evinden Uzakta Yaşayan 18-25 Yaş Arası Üniversite Öğrencilerinde Motivasyonel  
Görüşme Tekniğinin Yalnızlık Düzeyleri Üzerine Etkisi: Randomize Kontrollü  
Çalışma  
201300232  
Aykut KARADEMİR  
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Fatma GÜNDOĞDU  
Referans Numarası: 10479032