

Tek Başına Olmanın Okullarda Kullanımı

The Use of Solitude in Schools

Tunahan Erpay^{ORCID}

Öz. Tek başına olma, yetişkinlerde olduğu gibi çocuklarda ve ergenlerde de olumlu şekilde deneyimlenebilen bir durumdur. Tek başınalığın bireyi geliştirici yapısı ve potansiyel olarak vadettiği imkanlar bu kavramın okullarda da kullanılabileceği düşüncesini doğurmuştur. Araştırmalar öğrencilerin okullarda tek başına olmayı verimli şekilde yaşayabilmeleri için okul politikaları ve müfredatında düzenlemeler yapılması, okul personelinin ise bilinçlendirilmesi gerektiğini belirtmektedir. Türkiye'deki okulların rehberlik ve psikolojik danışma programları incelendiğinde de tek başına olma kavramının ihmal edildiği görülmektedir. Bu nedenle eğitimciler, okul psikolojik danışmanları ve öğrenciler tek başına olmanın bireye sunabildiği avantajları fark edemeyebilirler, öğrencilerin yaşantıları yalnızlık veya başka bir problemlili sosyal geri çekilme olgusuyla karıştırılabilir. Bu da çocuğun tek başına olma durumunu verimsizleştirebilir, istenmeyen şekilde çocuğun potansiyelinden uzaklaşmasına sebep olabilir. Okullarda psikolojik danışmanlar ve eğitimciler tarafından tek başına olma konusunda öğrencilere farkındalık kazandırılması ve çeşitli uygulamalar ile bu yaşantının potansiyel faydaları ortaya çıkarılabilir. Alanyazın taraması yöntemiyle oluşturulan bu çalışmada çocuk ve ergenlerin psikolojik gelişimini güçlendirmek için tek başına olmanın okullarda nasıl kullanılabileceği ve bu sayede öğrencilerin nasıl daha yaratıcı, mutlu ve geliştirici tek başına olmayı deneyimleyebileceği konularına yer verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Tek başına olma, okul, eğitim, çocukluk, ergenlik

Abstract. Solitude is a situation that can be experienced positively in children and adolescents as well as in adults. The individually evolving structure of solitude and the opportunities it potentially offers have led to the idea that this concept can be used in schools. Studies suggest that for the experience of solitude to be effective in schools, provisions should be made in school policies and curriculum, and school personnel should be sensitized. When examining school counseling programs in Turkey, one finds that the concept of solitude is neglected. Because of this, educators, school counselors, and students may not realize the benefits of solitude, and students' experiences may be mistaken for loneliness or some other problematic social withdrawal phenomenon. This may result in the child's solitude being unproductive and the child moving away from his or her potential in undesirable ways. The potential benefits of solitude can be revealed with the help of psychological counselors and educators in schools to raise awareness of students about solitude and with various applications. In order to strengthen the psychological development of children and adolescents, the study which was created by the literature review method will explore how solitude can be utilized in school and how students can experience it more creatively, happily, and developmentally.

Keywords: Solitude, school, education, childhood, adolescence

Tunahan Erpay
Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Kilis, Türkiye.
E-posta: tunahanerpay2@gmail.com,
0000-0003-2662-464X

Geliş/Received: 14 Mart 2023/14 March 2023
Düzeltilme/Revision: 18 Haziran 2023/18 June 2023
Kabul/Accepted: 29 Haziran 2023/29 June 2023



Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği
Turkish Psychological Counseling and Guidance Association

Diğerlerini sevebilmek ve onlarla sağlıklı iletişim kurabilmek için kişinin öncelikle kendisiyle kalabilmeye, tek başına olabilmeye toleranslı olması gerekmektedir. Tek başına kalabilmeyi deneyen bireyler bunun ne kadar zor bir deneyim olduğunu fark etseler de duygusal ve kişisel gelişim için tek başınalığı yaşama kapasitesi gereklidir. Tek başınalığını yaşayabilen ve bundan keyif alabilenler, diğerleriyle ilişkisini muhtaçlık üzerine değil, özgürlük üzerine kurarlar. Yıkıcı yalnızlık yaşantısından belirtilen yönleriyle farklılaşan tek başına olma kavramının çocuk ve yetişkin gelişimi için önemi vurgulansa da günümüz popüler kültürü ve eğitimciler tek başına vakit geçirmeyi tercih eden çocuklara garip, uyumsuz ve sağlıklı olarak bakabilmektedir (Chan, 2016). Bu bakış açısı senelerce bu kavramın yalnızlıkla karıştırılmasına ve tek başınalığın bireyler için yararlarının anlaşılmasına neden olmuştur. Son otuz yılda ise uluslararası alanyazında tek başınalık üzerine birçok araştırma yürütülmüş (Burger, 1995; Larson, 1990; Long ve Averill, 2003) kavramın yapısı incelenmiş, ilgili değişkenlerle ilişki düzeyleri ve farklılıkları belirlenmiş, insanlar için sunduğu fırsatlar ortaya konulmuştur. Ulusal alanyazında ise kavramın çalışılması son altı seneye dayanmaktadır (Erpay, 2017; Özyazıcı ve Altun, 2020; Sezer, 2023). Son on beş yirmi yılda ise araştırmacılar bu kavramdan eğitimde ve okullarda nasıl yararlanılabileceğini diğer var olan çalışmalar ışığında ortaya koymuşlardır (Galanaki, 2005; Hoffart, 1995). Yurt içi alanyazında ise bu konuda bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bir çocuğun tek başınalıkla kurduğu ilişki çeşitlidir. Fakat önemli ve olumlu olan ise bu ilişkinin daha yüksek oranda sağlıklı olabileceği ve bunun da öğretilebileceğidir. Tek başınalığın yaşanması bazen çocuğun küçük bir “hayır” yanıtı ile başlayabilir ve bu basit yanıt verimli bir sürecin başlangıcı olabilir (Senechal, 2012). Tek başına olma bazı farklı değişkenlerin (örneğin; sosyal kaygı) etkisiyle olumsuz bir yapıya bürünebilse de (Gazelle ve Ladd, 2003), diğer problemlili değişkenlerin (yalnızlık, utangaçlık, sosyal kaygı gibi) baskın olmadığı tek başınalık çocuklarda, ergenlerde ve yetişkinlerde sağlıklı bir şekilde deneyimlenmektedir. Tek başına olmanın nasıl bir durumu betimlediği ve çocuklara nasıl yararlar sunabildiği devam eden kısımda anlatılmaktadır.

Tek Başına Olma Olgusu ve Okul Dönemi Öğrencilerinde Deneyimlenme Biçimi

Tek başına olma, bireylerin kendisini sosyal etkileşimden çektiği bir yaşantıdır (Burger, 1995). Bu yaşantı esnasında birey yüz yüze, teknolojik aletler veya sosyal medya aracılığıyla diğerleriyle iletişime geçmekten uzak durmaktadır. Fiziki

olarak yanında birisi bulunsa bile, kişi yanındakilerle iletişime geçmeden bu yaşantıyı deneyimleyebilir. Kişinin kendisiyle geçirdiği bu zamanlarda genel olarak iç dünyasına, bazı özelliklerine, geçmiş yaşantılarına veya gelecek planlarına odaklanma baskındır. Ayrıca bu zaman diliminde olumsuz duygulardan ziyade kendini iyi hissetme ve kendine yetebilme ön plandadır (Lay vd., 2019). Araştırmalar tek başına olmanın çocuklarda, ergenlerde ve yetişkinlerde çok boyutlu yapıdan meydana geldiğini ortaya koymuştur. Bu çalışmaların ortak şekilde bulunduğu nokta ise, tek başına olmanın yüksek oranda olumlu ve kişiyi geliştirici boyutlardan meydana gelmesidir. Bu durum içinde belirli miktarda yalnızlık, can sıkıntısı, yabancılaşma ve takıntı gibi boyutları içerse de kendini keşfetme, rahatlama-yenilenme, kendini zenginleştirme, odaklanma, problem çözme, yaratıcılık, özgürlük gibi olumlu boyutlar daha baskın olarak yaşanmaktadır (Erpay, 2017, 2022; Long vd., 2003; Wang, 2006).

Tek başına olma farklı yaşam dönemlerinde farklı işlevsellik seviyelerinde deneyimlenebilmektedir. Burada hem içinde bulunan yaşam dönemi hem de başka birçok faktör (örneğin dışlanma, utangaçlık gibi değişkenlerin varlığı) işlevselliği etkilemektedir (Borg ve Willoughby, 2022; Wang vd., 2013). Okul dönemi öğrencilerinde de farklı birçok faktörle (sosyal baskının artması, tek başına olma yönelik tutumun değişmesi gibi) ve farklı gelişim dönemleri sebepleriyle bu yaşantının yapısı değişkenlik göstermektedir (Coplan vd., 2019). İçedönüklük dışadönüklük gibi mizaç unsurları tek başına olmanın ne kadar tercih edildiğinde etkili olsa da tek başına olmadan yararlanabilme konusunun sadece mizaç unsurlarıyla açıklanamayacağı ve tek başına olmadan verimli bir şekilde faydalanmanın yalıtılmış şekilde mizaç unsurlarına dayanmadığı, başka faktörlerin de (tek başına olabilme becerisi gibi) etkili olduğu da araştırmalarca belirtilmektedir (Burger, 1995; Thomas, 2017). Deneyimlenme biçimi ve yapısı farklı unsurlarla ilişki içinde olsa da, alanyazında birçok araştırmacı tek başına olmanın bireyin doğumundan itibaren önemini vurgulamaktadır. Buchholz ve Helbraun (1999) tek başına olma gereksiniminin anne karnındaki bebekte başladığını, bu gereksinimin biyolojik ve psikolojik olarak bağlanma gereksinimi kadar temel olduğunu vurgulamaktadır. İnsanlar hem sosyalleşme hem de tek başına olabilme becerileri ile doğarlar. Fakat bebeklikte kurulan ilişkiler ve yaşantılar bu becerilerin bir kısmının zarar görmesine sebep olabilir. Bireyin kimlik gelişimi için de tek başına olma yaşayabilme becerisinin gerekliliğini vurgulamaktadır (Stern, 2013). Bir kişinin tek başına olma verimli yaşayabilmesinin o kişinin diğerleri yanında olmadığı hayatta kalabilecek bir yeterlik hissi ile

ilişki olduğu belirtilmektedir (Larson, 1990). Görüldüğü üzere tek başına olmayı verimli şekilde kullanabilme becerisi psikolojik gelişim için önemli bir kriter olarak dikkati çekmektedir.

Kişilik gelişimi ve olgunlaşma için önemi vurgulanan bu olgunun okul dönemi çocukları tarafından da verimli şekilde deneyimlendiği araştırmalarca ortaya konulmuştur. Yetişkinlik ve ergenlik öncesi çocuklar da tek başına olma deneyimini eğlenceli ve faydalı bir şekilde yaşayabilmekte ve bu yaşantının kendileri için değerini anlayabilmektedir (Winnicott, 1958/1965). Çocuklar tek başınalık ile yalnızlık arasındaki farkı ayırt edebilirler, fakat bu durum özellikle yedi yaştan on iki yaşına kadar hızlı bir şekilde artış göstermektedir. Ergenlik öncesindeki bir çocuk tek başına olmayı erken çocukluk dönemindeki bir çocuğa göre çok daha net şekilde yalnızlıktan ayırt edebilmektedir (Galanaki, 2005). Utangaçlık, sosyal kaygı, dışlanma gibi içsel veya dışsal problemlerle ilişkili olması durumunda çocukluk döneminde de olumsuz bir yapıya bürünebilen tek başınalık yaşantısı (Ren ve Evans, 2020; Wang vd., 2013; Wesselmann vd., 2015), bu değişkenlerin ağır basmadığı koşullarda olumlu yapısını muhafaza etmektedir (Borg ve Willoughby, 2022; Daly, 2019). Aksine tek başına olmanın okullarda kullanımının akran zorbalığını gibi problemlerle durumları azaltabileceği belirtilmektedir. Akran zorbalığı kurumsal bir sorun olarak görülebilir ve öğrencilerin aşırı uyarılarla karşılaşması dolayısıyla stres düzeylerinin artması ve rahatlayamamaları akran zorbalığına yol açabilir. Tek başına olma aracılığıyla ise okulda dahi öğrenciler kendilerine zaman ayırarak stres düzeylerini düşürebilir, enerjilerini daha içsel veya dışsal uğraşlara ayırabilir (Lees, 2021).

Problemlerle değişkenler sebebiyle ortaya çıkmayan ve olumlu motivasyonlarla deneyimlenen tek başınalığın çocuklara sunduğu faydalar araştırmalarca ortaya konulmuştur (Borg ve Willoughby, 2022; Galanaki, 2004). Tek başına olma yaşantısı okullarda çocukların gelişiminin ve başarısının altında yatan önemli bir faktör olarak belirlenmiştir. Bu yaşantı öğrencilerin sadece başarısını arttırmamakta, onların iyi oluş ve bilişsel düzeylerini de geliştirmektedir (Chan, 2016). Tek başınalık yaşayabilme çocukların yaratıcılık düzeylerini yükselterek bilişsel kapasitelerini arttırmaya yardımcı olmaktadır. Birçok gelişime ve değişime yön veren farklı düşünceler bu zamanlarda ortaya çıkmaktadır (Cain, 2012). Derin düşünme ve üst biliş gibi nitelikler tek başınalık anlarında gelişmektedir ve sonrasında yaratıcılık için bireye meyvelerini sunmaktadır (Williams, 2017). Bu sebeple tek başınalığı yaşayabilen çocuklar ilerde de daha yaratıcı ve özgür

düşünceli bireylere dönüşebilirler. Tek başınalığın kendini keşfetme, yüksek öz farkındalık ve inançlarının farkına varmayla pozitif ilişki içinde olduğu bulunmuştur (Franzoi ve Brewer, 1984; Goossens ve Marcoen, 1999). Tek başınalığın önemli bir artışı da neyin önemli olduğu ve olmadığı arasındaki farkı anlamakta ve önemli olanları önceliğe alabilmekte bireye yardım etmesidir (Senechal, 2012). Başka bir çalışmada Hoffart (1995) tek başına olmanın çocuklar için içsel ve dışsal huzur, öz saygı, seçim yapabilme ve öz farkındalık gibi anlamlara geldiğini ortaya koymuştur. Ayrıca çocukların tek başınalık aracılığıyla yaşamlarında anlam buldukları ve tek başınalığı duygusal kontrollerini sağlamak, dünyayı keşfetmek gibi birçok pozitif amaçta kullandıkları bulunmuştur. Tek başınalık bencillik anlamına gelememekte aksine bir kişinin günlük hayatın baskısı olmadan kendisiyle ilgilenebilmesi, kendisiyle huzur içinde olabildiğini betimlemektedir. Başka bir çalışmada, benzer şekilde, okul dönemindeki bir çocuğun tek başına olmayı sakinlik ve huzur bulmak, kaygısını, gerginliğini ve öfkesini dindirmek, kendi iç dünyasını anlamaya çalışmak, problemlerini ve hatalarını düşünüp bunlara çözümler üretmek, öz güven, öz kontrol ve herhangi bir konuda yetkinlik kazanmak, özgürlük ve bağımsızlık hissini deneyimlemek, hayaller kurmak ve yaratıcılığını geliştirmek için kullandığı bulunmuştur (Galanaki, 2004). Bu durum da çocukların ve ergenlerin yetişkinlerdekine benzer şekillerde tek başınalık deneyimlerinden (Wang, 2006) yararlandığını doğrulamaktadır. Araştırmacılar (Galanaki, 2005; Stern, 2013) tam da bu noktalardan hareketle eğitimde sosyal etkileşim kadar tek başınalığın da çocuklara anlatılmasına, fark ettirilmesine ve deneyimlenmesine önem vermektedir.

Okullardaki Durum ve Tek Başına Olmayla İlişkisi

Günümüzde teknolojinin, internetin ve sosyal medyanın etkisinin giderek artması ile bireylerin tek başına olmayı yaşayabilmesi daha zor hale gelmiş, bu etkinlikler yüksek oranda tek başınalığın yerini almıştır. Birçok internet sitesi ve sosyal medya platformu sosyal olmanın önemini vurgulamaktadır. İnsanlar birlikteliği çok fazla vurgularken, tek başına olma olgusunu ihmal etmektedir. Bu durumun bir yansıması olarak, okul ortamının daha çok dışa dönük ve iletişim içinde olmayı desteklemesi de teknolojiyle birleştiğinde tek başınalığın yaşanmasını daha da güçleştirmektedir (Bunkers, 2008; Gordon, 2022; Nance ve Mays, 2013). Ayrıca devletlerin işbirlikçi öğrenme modellerine ağırlık vermeleri ve üstün tutmaları, okul ortamında çocukların tek başınalık sayesinde yaratıcılıklarını ve iç görüşlerini yükseltmelerine engel olmaktadır. Gelişen

teknoloji ve teknolojik aletlerin aşırı kullanımının yanında bilinçsiz kullanımı da okul ortamında tek başınalığın yaşanabilmesine zarar vermektedir. Ayrıca programa çok bağlı bir öğrenme ortamında öğretmenler programın dışına çıkamamakta ve öğrencilerin özel gereksinimleri ile ilgilenememektedir (Chan, 2016). Dolayısıyla okullar çocukların tek başına olma yaşantılarına önem vermeyen ve bununla ilgilenmeyen yerler olarak dikkati çekmektedir (Lees, 2021). Bütün bu sebeplerden dolayı tek başına olma kavramının okullarda çocukların psikolojik iyi oluşu ve gelişimi için ele alınması güçleşmektedir. Alanyazında da bu konunun önemini vurgulayan çalışmalar olmasına rağmen (Chan, 2016; Galanaki, 2005), çalışmaların yetersiz sayıda olması var olan sorunların yanında ek bir zorluk oluşturmaktadır.

Türkiye'deki duruma bakıldığında ise, alanyazına paralel bir durumun olduğu dikkati çekmektedir. Okullarda öğrencilerin kişisel, sosyal, duygusal ve akademik gelişimleri amaçlanır. Bunlar sınıf rehberlik etkinlikleri (MEB, 2023a) aracılığıyla gerçekleştirilir. Bu etkinlikler incelendiğinde, etkinliklerin tek başına olma kavramını ihmal ettiği görülmektedir. Hatta etkinlikler tek başınalığa değinmemekle birlikte, teklik halini genel olarak yalnızlık ve zararlı bir durum olarak tasvir etmektedir. Bütün eğitim kademelerinde bu eksik ve hatalı bakış açısı dikkati çekmektedir. Alanyazında çocuklar için birçok avantajı (özgürlük, kendini keşfetme, odaklanma gibi) ortaya konulmuş tek başına olma kavramı hakkında çocukların bilinçlendirilmediği ve bu konunun es geçildiği görülmektedir.

Okullarda uygulanan rehberlik programları aracılığıyla öğrencilerin kişisel, sosyal, duygusal, akademik ve kariyer alanlarında gelişimleri hedeflenmektedir ve bu hedeflerin altında farklı sınıf düzeyleri için farklı kazanım alanları yer almaktadır. Kazanım alanları (MEB, 2023a) incelendiğinde, bu alanların birçok yönden tek başına olma kavramı ile ilişkilendirilebileceği görülmektedir. Birçok kazanıma ulaşılmasında tek başına olma durumundan yararlanılabilir. Örneğin; sosyal duygusal gelişim alanı içerisinde yer alan benlik farkındalığı kazanım alanı çocukların birçok farklı yönden iç dünyalarını tanımaları, olumlu ve olumsuz yönlerini ayırt etmeleri ile ilişkilidir. Kişisel seçimlerinin farkında olabilmek, kendi bireysel anlamlarını bulabilme ve değerlerinin farkına varma bu alandaki kazanım konularından bazılarıdır. Burada dikkat çeken nokta, tek başına olmanın da alanyazında en çok vurgulanan yönünün bireyin kendini tanımasına, farklı yönlerini keşfetmesine yardım etmesidir. Tek başına olma aracılığıyla insanlar düşünmedikleri noktalara eğilirler, kendileri için neyin önemli neyin daha az

önemli olduğunu anlarlar. Tek başına olma kişinin iç dünyasını işlemesine imkan tanımaktadır (Hoffart, 1995; Thomas, 2017). Programda öğrencilere kazandırılması hedeflenen diğer bir alan akademik anlayış ve sorumluluktur. Bu alanda öğrencilerden kendi çalışma süreçlerini daha etkili şekilde yönetmeleri ve başarıya ulaşmak için gerekli bireysel yöntemlerini kullanmaları beklenmektedir. Bu alanın hedefi daha çok akademik başarıyı güçlendirmektir. Var olan araştırmalar da tek başına olmanın çocuklarda odaklanma ve akademik başarıyı arttırmada önemli bir faktör olabildiğini vurgulamaktadır. Bu zaman dilimi aracılığıyla öğrenciler yapmak istedikleri şeye daha çok odaklanarak derslerdeki başarılarını yükseltmektedir (Chan, 2016). Rehberlik ve psikolojik danışma programındaki bir başka kazanım alanı duyguları anlama ve yönetmedir. Bu alanda öğrencilerin yaşadığı duyguların farkına varabilmesi, yoğun duyguları yönetebilmesi, stresle başa çıkabilmesi, başkalarına duygularını uygun şekilde açabilmesi hedeflenir. Alanyazında tek başına olmanın yetişkinlerde ve çocuklarda yoğun duyguların düzenlenmesinde, olumsuz duyguların azaltılıp daha olumlu duyguların yaşanmasında, stres ve gerilimin azaltılıp rahatlama ve sakinliğin ön plana geçmesinde rol oynadığı bulunmuştur (Galanaki, 2005; Larson ve Lee, 1996). Programda yer alan başka bir kazanım alanı ise karar vermedir. Bu kazanımda öğrencilerden kendi karar verme süreçlerinin farkında olması, tercihlerini nelerin etkilediğini anlaması, problem çözme ve karar verme becerilerini etkili şekilde kullanması beklenmektedir. Bireyin kendi içsel süreçlerini ve dışsal koşulları planlayarak kararlarını daha etkili şekilde verebilmesi tek başına olma sürecinde geliştirilebilen özelliklerdir. Tek başınalık sırasında insan daha ayrıntılı bir şekilde geçmişini muhakeme eder ve geleceğe yönelik daha kapsamlı kararlar alabilir (Akrivou vd., 2011; Erpay, 2022).

Okullardaki rehberlik programlarına benzer içerikte, Milli Eğitim Bakanlığı okullarda öğrencilere kazandırılması hedeflenen 21. yüzyıl becerilerinin neler olduğuna dair bir rapor yayınlamıştır (MEB, 2023b). Raporla becerilerin neler olduğu ortaya konulmakla birlikte nasıl kazandırılacağına yönelik önerilere yer verilmemiştir. Rapor incelendiğinde birçok beceri alanının öğrencilere kazandırılmasında tek başına olma yaşantısından yararlanılabileceği görülmektedir. Sosyal duygusal beceriler bu becerilerden ilki olarak ortaya konulmuştur. Burada kişinin düşünce, duygu ve davranışlarını etkili ve sağlıklı şekilde düzenleyebilmesi yer almaktadır. Bu becerinin altında yer alan beceri alanlarından birisi duyguların düzenlenmesidir. Duyguların düzenlenmesi kişinin duygularının farkında olmasını, dengeleyebilmesini ve sağlıklı şekilde ifadesini

açıklamaktadır. Alanyazın incelendiğinde tek başına olmanın verimli kullanımının duygu düzenleme becerisini geliştirdiği vurgusu dikkati çekmektedir. Tek başına olmanın etkili kullanımı olumsuz duyguların yerine (kaygı ve stres gibi) daha olumlu (rahatlama ve özgürlük gibi) duyguların daha ön plana çıkmasını sağlamaktadır (Nguyen vd., 2018). Raporda ortaya çıkan ana beceri alanlarından diğeri üst düzey düşünme becerileridir. Burada eleştirel, yenilikçi ve yaratıcı düşünmenin önemi vurgulanmıştır. Alanyazında birçok çalışma tek başına olmanın yetişkinlerde (Long vd., 2003; Storr, 1988) ve çocuklarda (Galanaki, 2004; Stern, 2013) yaratıcılığı arttırdığını ve yeni bakış açıları kazandırmada etkili olduğunu vurgulamaktadır. Problem çözme becerisi de üst düzey düşünme becerileri alanı içinde yer almaktadır. Araştırmalar da tek başına olma aracılığıyla çocukların problemlerine daha farklı ve işlevsel açılardan yaklaşarak bunlarla daha etkili baş edebileceklerini belirtmektedir (Galanaki vd., 2015). Üst düzey düşünme becerileri alanındaki diğeri bir beceri alanı da üst biliştir. Burada öğrencinin kendi kişisel özelliklerinin, eleştirel ve yaratıcı düşünce süreçlerinin farkında olabilmesi vurgulanmaktadır. Tek başına olma çocuklarda üst bilişi arttıran, kişinin kendisini farklı yönlerden keşfetmesine imkan tanıyan bir yaşantıdır (Chan, 2016; Williams, 2017). Diğeri bir ana beceri alanı ise benlik becerileridir. Bu beceri alanında kişinin kendi benliğini tanımasının önemi, öz farkındalık, sorumlu karar verme, hedefe yönelimli olma ve öğrenme motivasyon konuları yer almaktadır. Buradaki konular alanyazında tek başına olmanın kişilere sunduğu faydalarla örtüşmektedir. Öncesinde de belirtildiği gibi tek başına olmanın en önemli özelliklerinden birisi öz farkındalığı artırma imkanı vermesidir (Balsys, 2011; Hoffart, 1995; Long ve Averill, 2003). Ayrıca bu yaşantı kişinin odaklanma ve öğrenme motivasyonunu yükseltmede önemli bir kavram olarak vurgulanmaktadır (Balsys, 2011). Bireylerin daha sağlıklı ve bilinçli karar verebilmelerinde de tek başına olma yaşantısı sırasında bu kararları daha kapsamlı düşünmelerinin rolü olduğu belirtilmektedir (Gordon, 2022; Thomas, 2017). Raporda yayınlanan ana beceri alanlarından birisi de değerler becerileridir. Burada öğrencilerin kendi sahip oldukları içsel özelliklerle etik ve ahlaki davranmalarına, saygı, sevgi, dürüstlük, adalet gibi değerlere önem vermelerine yer verilmiştir. Alanyazın incelendiğinde de tek başına olma yaşantısının bireyin etik anlayışını oluşturma ve bu yönde davranışlar ortaya koyma noktasında kendi değerlerini tanıma fırsatı sunduğu belirtilmektedir (Akrivou vd., 2011).

Görüldüğü üzere, Türkiye’de şuan var olan rehberlik ve psikolojik danışma programı kapsamında okullarda öğrencilere kazandırılması hedeflenen birçok

alan tek başına olmanın insanlara sunduğu imkanlarla örtüşmektedir. Ayrıca 21. yüzyıl becerileri kapsamında öğrencilere kazandırılması hedeflenen beceriler de tek başına olmanın alanyazında vurgulanan bireye sunduğu yararlarla ilişki içerisindedir. Bu nedenlerle alanyazında birçok uzmanın savunduğu tek başınalığın eğitimde sosyalleşme kavramı gibi öğrencilerin iyi oluşu için kullanılabilceği fikri, Türkiye’de de geçerli ve işlevsel sonuçlar doğurabilir.

Tek Başınalığın Okullarda Kullanımı

Tek başına olmanın çocuklara farklı yararlarının alanyazında ortaya konulmasının üzerine bir kısım araştırmalar bu kavramdan okullarda ve eğitimde nasıl yararlanılabileceğine odaklanmıştır (Lees, 2022; Stern, 2013). Bu konuda bazı araştırmalar daha kapsamlı ve ayrıntılı yol haritaları çizerken (Galanaki, 2005; Stern, 2013), bazı çalışmalar daha genel çerçevede konuyu ele almıştır. Her şeyden önce vurgulanması gereken nokta, tek başına olmadan sosyal veya içedönük bütün çocukların yararlanabileceğidir. Bu nedenle okullarda tek başınalığın kullanımı bütün öğrencilere yöneliktir (Stern, 2013). Okullarda bu kavramın çocukların gelişimi için ele alınmasının yanında tek başına olma becerilerinin çocuklarda geliştirilmesinin önemi de vurgulanmaktadır. Tek başına olma becerileri bireyin tek olma zamanlarını daha verimli geçirmesini sağlayan, tek olma zamanlarında hissedilen kaygı ve yalnızlık duygularını önleyen ve derin bir içe yönelime olanak sağlayan becerilerdir (Thomas, 2017). Tek başına olma ihtiyacı biyolojik bir ihtiyaçtır ve kişinin mutluluğunu hedonik anlamda değil eudaimonik anlamda yükseltmektedir. Fakat tek başına olmayı yaşayabilmek için kişinin tek başınalık becerilerini geliştirebilmesi gerekmektedir. Bu becerilerin tam olarak ne olduğu konusunda çok sınırlı sayıda araştırma yürütülmüştür (Thomas, 2017). Fakat araştırmacılar bu becerilerin sosyal becerilerle birlikte okullarda ele alınması ve geliştirilmesi gereken bir yaşam becerisi alanı olduğunu vurgulamaktadır (Galanaki, 2004; Thomas, 2017). Tek başına olma becerilerinden son 40 yıl içerisinde farklı araştırmacılar tarafından bahsedilmiştir (Byrnes, 1983; Galanaki, 2005; Rubenstein ve Shaver, 1982; Senechal, 2012). Bu çalışmalarda her ne kadar becerilerden bahsedilse de bu becerilerin içeriği tam olarak belirtilmemiştir. Eğitim konusunda da benzer bir şekilde bu becerilerin geliştirilmesinin önemi vurgulansa da hangi becerilerin olduğu somutlaştırılmamıştır. Thomas (2017) ise yaptığı araştırmasında tek başınalık becerilerinin iki kategori altında dörderli toplamda sekiz bileşenden oluştuğunu bulmuştur. İlk kategori kişinin kendisiyle iletişim kurmasıdır. Bu kategori altında

yatan dört tek başına olma becerisi; tek başına yapılan etkinliklerden keyif alabilme, tek başınalık zamanlarında duygularını düzenleyebilme, içebakış, tek başınalığa girebilmek için içsel işaretlerin farkında olabilme ve bunları önemseme. Diğer kategori alanı proaktif yaklaşımdır ve bunun altında şu dört beceri yer almaktadır: Tek başına kalabilmek için zamanı biçimlendirmek, tek başına kalabilmek için yakın çevreden kişilerle olan ilişkileri düzenlemek, tek başınalık zamanında zamanın nasıl geçtiğinin farkında olabilmek, sosyalleşme ile tek başına olabilme ihtiyacı arasındaki dengeyi kurabilmek. Belirtilen tek başınalık becerileri yetişkin insanlar üzerinde gerçekleştirilen çalışma sonucunda ortaya çıkmıştır. Bu beceriler çocuklarda farklılaşabilir. Bu noktada tek başına olmanın kendini keşif yönünün tecrübe edilebilmesi için çocukların yeterince bilişsel kapasiteye sahip olmadığı söylenebilir fakat bu görüş araştırma sonuçlarıncı desteklenmemiştir ve çocuklar da tek başına olma becerilerinin farklı yönlerini deneyimlemektedir (Thomas, 2017). Chan (2016) yaptığı çalışmasında öğretmenlerin tek başına olma becerilerine sosyal beceriler gibi yaşam becerileri kapsamında baktıklarını ve çocuk gelişimi, öz farkındalık ve sosyal farkındalık için gerekli gördüklerini ortaya koymuştur. Tek başına olmadan yapıcı bir şekilde yararlanma becerisinden yoksun bireylerse, bu zamanlarında aşırı şekilde teknolojik aletlere ve sosyal medyaya yönelmektedirler (Long ve Averill, 2003). Bu etkinlikler kısa vadede insanların rahatlamasını ve stres atmasını sağlasa da uzun vadede tek başınalığın temel yönü olan kendini irdeleme becerilerinden eksik olduğu için depresif ve yalnız hissettirebilmektedir (Thomas, 2017). Bu açıdan yaklaşıldığında tek başına olma becerisinin çocuklara kazandırılmasının ekran veya teknoloji bağımlılığının azaltılmasında da rol oynayabileceği söylenebilir.

Tek başına olma becerilerinin yetişkinlikte ve çocuklukta önemi vurgulansa da, becerilerin gelişmesi konusu zorlayıcı ve zaman alıcı bir süreç olabilir. Thomas (2017) tek başına olma sürecinin özellikle başlangıcında ortaya çıkabilen olumsuz duygularla yüzleşmenin ve bu duyguları düzenleyip çözümleyebilmenin önemini belirtmektedir. Tek başınalığı verimli bir şekilde yaşayan kişiler dahi bu süreçte hem zorlayıcı hem de olumlu duygular hissettiklerini fakat zorlayıcı duyguların farkında olup duygu düzenleme becerilerini kullanarak bunların üstesinden gelebildiklerini belirtmişlerdir. Bu sebeple ortaya çıkan bu zorlayıcı duygular onların tek başınalık yaşamasında cesaretlerini kırmamakta ya da onları korkutmamaktadır. Larson (1990) da çalışmasında, tek başınalığın ilk aşamasında düşük duygusal modun kendisini gösterebildiğini fakat sonrasında bu duygu

durumunun değişip tek başına olunmayan zamanlarda hissedilen duygulardan daha fazla doyum veren bir hale dönüştüğünü bulmuştur. Görüldüğü üzere bu beceriler birçok açıdan kişinin psikolojik gelişimi için faydalı olsa da kazanılması üstüne düşme ve çaba isteyebilmektedir. Üzerine düşüldüğünde ve gerekli eğitim sunulduğunda öğrenciler de bu becerilerini geliştirebilirler. Tek başınalık becerileri herkes tarafından ulaşılabilir ve deneyimlenebilir becerilerdir. Fakat kültürün tek başına olma kavramına verdiği değer doğrultusunda uygulaması ve kazanımı daha hızlı veya yavaş olabilir. Çevrenin ve ailenin tek başına zaman geçirmeye yönelik bakış açısı bireyin bu zamanlarda ne derece kaliteli vakit geçirebileceğini ve becerileri ne derece olgunlaştırabileceğini etkilemektedir (Erpay, 2022; Thomas, 2017). Dolayısıyla, kültür ve diğer faktörler tek başına olma becerilerinin okulda veya eğitimle kazanılabilmesiyle ilişkilidir.

Eğitim kurumlarında veya sosyal hayatta çocukların iletişim becerilerini geliştirmeye yönelik birçok araştırma ve eser olmasına rağmen, çocuklar için önemi birçok yönden ortaya konulan tek başına olma kavramının daha nitelikli yaşanmasını sağlayan tek başına olma becerilerinin çocuklarda nasıl geliştirilebileceği konusu büyük oranda ihmal edilmiştir (Lees, 2021). Sınırlı çalışmalardan biri olan Galanaki'nin (2005) çalışmasında, araştırmacı bu becerilerin okullarda nasıl ele alınabileceğini açıklamıştır. Öncelikle önemli olan eğitim vericilerin tek olma durumuna bakış açısını değiştirmektir. Eğiticiler yalnızlığı sadece olumsuz bir durum olarak değerlendirip öğrencileri bununla damgalama hatasına düşmemelidirler. Bazı çocukların tek olma durumundan keyif alabileceklerinin ve bununla mutlu olduklarının, bir sorunlarının olmadığını farkında olmalıdırlar. Eğiticilerin bile sahip olabilecekleri “Çocuk yalnız olmamalı, devamlı bir arkadaş ortamında bulunmalı, popüler olmalı, bir çocuk diğerleriyle birlikte değilse mutlaka onda istenmedik bir sıkıntı vardır, eğitimin ana amacı çocuğu sosyalleştirmektir, tek başına olan çocuk kesin bir şekilde kendisini yalnız ve kötü hisseder” gibi önyargıları ele alınmalı ve değiştirilmelidir. Ayrıca eğiticiler de kendi tek olma deneyimlerinden kaçınmamalı, bu deneyimi daha olumlu yaşayabilmeyi öğrenmelidirler. İkinci olarak ele alınması gereken, çocukların tek olma durumuna yükledikleri anlamları keşfetmek, anlamak ve onların bunu göstermelerine izin vermektir. Şiir, düz yazı, drama, müzik, oyun gibi birçok farklı yöntemle çocukların kendi tek başınalık deneyimlerine ne anlamlar yükledikleri ve ne düzeyde tek başınalığı yaşayabildikleri belirlenmelidir. Bunun devamında ise çocukların bu tek başınalık yaşantılarına ve mahremiyetlerine saygılı olunmalı ve bundan dolayı çocuklar

kınanmamalı ve yargılanmamalıdır. Önemli olan bir diğer nokta, çocukların tek başınalıkta neler yaptığının tespit edilmesi, tek başınalığı daha olumsuz yaşayan çocukların bu yaşantılarında onlara yardımcı olabilecek etkinliklerin veya durumların çocuklarla işbirliği içinde üretilmeye çalışılmasıdır. Okullarda tek başınalık ve sakinleşme için boş zaman dilimlerinin oluşturulabilmesi de önemlidir. Birçok çocuk okullarda aşırı bilgi yüklenmesi, aşırı etkinlik bazlı günler sonucunda kendisini geri çekmenin yollarını aramakta, en kötü durumda okulu bile bırakabilmektedir (Galanaki, 2005). Bunun olmasını önlemek ve çocukların tekrardan verimli bilgi elde edebilmesi ve olumlu iletişimler sürdürebilmesi için okul zamanlarında dahi onlara tek başına rahatlayabilecekleri, stres ve gerginliklerini atabilecekleri zaman dilimleri oluşturulmalıdır. Ayrıca okullarda tek başınalık saatleri oluşturulmalı ve bu saatlerde çocukların kendilerini anlamalarına, keşfetmelerine yönelik etkinlikler gerçekleştirilmelidir. Bu etkinlikler öğretmenin çocukları kendileri hakkında düşünmeye zorlayan sorularından veya çocukların problem çözme, hayal kurma ve yaratıcılıklarını geliştirmeye yönelik etkinliklerden oluşabilir. Tek başınalık etkinlikleri aracılığıyla ve çocukların bu konuda bilinçlendirilmesiyle, onların tek başınalığa daha toleranslı yaklaşması ve sosyallığın yanı sıra bu yaşantıyla da eğlenebileceklerinin, kaliteli zaman geçirebileceklerinin farkına vardırılması gerekmektedir. Rahatlama etkinlikleri de bu tek başınalık saatlerinde öğretmenler tarafından çocuklara uygulanabilir. Bu sayede çocuklar o günün stresinden ve yükünden bir derece uzaklaşabilir ve duygularını daha etkili düzenleyebilir. Tek başınalık saatleri içinde sınıf ortamında huzur ve sakinlik sağlayarak sınıftaki uyum atmosferinin oluşturulması sağlanabilir (Galanaki, 2005). Senechal'e (2012) göre de çocuklara tek başınalığın öğretilmesinin en önemli yolu pratik yapmaktan geçmektedir. Pratik yapma çocukların tek başınalıklarında neler yaptıklarını fark etmelerini ve nasıl kendi başına kalırsa daha verimli bir zaman geçirilebileceğini öğretme yöntemidir. Öğretmenler tek başına olma uygulamaları aracılığıyla ve kendileri de rol model olarak tek başınalığın nasıl verimli bir süreç olabildiğini öğrencilere gösterebilirler. Tek başınalık böylece öğrenciler için maskelerin olmadığı gerçekliğin daha net şekilde görülebildiği bir zaman dilimine dönüşebilir. Tek başınalık öğrenmeyi ve başarıyı yükselten bir başka yöntem ve çeşitlilik olarak da görülebilir. Yazılı ve görsel sanatların birleşimiyle oluşan tek başınalık yaşantıları çocuk gelişimi için önemli olacaktır (Chan, 2016).

Byrnes (1983) okullarda çocuklarla yapılabilecek tek başınalık uygulamalarının ve etkinliklerinin neler olabileceği konusuna vurgu yapmaktadır. İlk olarak önemli

olan tek başınalık saatlerini eğitim programlarına koymaktır. Bu saatler tek başınalığın yaşanmasına imkan tanır. Daha sonrasında bu saatler içerisinde bazı amaçlara yönelik etkinlikler yürütülebilir. Bu amaçlar; zihni ve bedeni rahatlatıp stres ve kaygıyı azaltmaya, kendi duygu, düşünce ve davranışlarını keşfetmeye, yaratıcı ve yeni vizyonlar sağlamaya yönelik düşünmeye, tek başınalığı kabul edebilmeye ve tek başınalıkla yalnızlık arasındaki farkları kavrayabilmeye yönelik olabilir. Öğrenciler zihinlerini boşaltarak rahatlamak ve iç keşif yapabilmek için tek başınalıktan yararlanabilirler. Fakat bunun için olması gereken ön koşullar, tek başınalık ve yalnızlık arasındaki farkı anlayabilmek ve tek başına olmanın başlangıçta yaşadığı kaygılı süreci aşabilme becerisine sahip olmaktır. Öğretmenleri tarafından bu konuda bilinçlendirilmiş bireyler devamında tek başınalığın yaratıcılık ve özgürlük boyutlarını deneyimleyebilirler (Byrnes, 1983; Thomas, 2017).

Bazı çalışmalar ise, eğitimcilerin ve öğrencilerin tek başına olma yaşantısı hakkında bilinçlenmelerinin yanında, fiziki olarak da okul ortamının tek başınalık yaşantısına imkan tanıması gerektiğini vurgulamaktadır (Stern, 2013). Bunun için koridorlarda rahat ve öğrencilerin kendileriyle zaman geçirebilecekleri oturma veya okuma alanları oluşturulabilir. Ayrıca öğrencilerin okuldaki görev ve sorumlulukları konusunda kendileriyle zaman geçirdikleri, kendi içsel süreçlerine eğilebildikleri ve sosyal etkileşimden doğabilecek yorgunluklarını atabildikleri tek başınalık odaları oluşturulabilir. Bu odalarda ayrıca yapılandırılmış tek başınalık oyunları veya egzersizleri ile öğrencilerin kendilerini aydınlatmaları ve anlamaları sağlanabilir. Odalarda sosyal iletişim kurmadan nasıl verimli vakit geçirilebileceği konusunda öğretmenler bilgi sahibi olmalıdır. Öncelikle öğretmenler öğrencilerin tek başınalığa okulun herhangi bir yerinde zaman geçirmelerini kaçınılmaz şekilde yalnızlık olarak görmemelidir. Burada önemli olan öğrencilerin fiziki olarak kendileriyle kalabildikleri yerlerde ne tür etkinlikler yaptıkları ve kendilerini nasıl hissettikleri konusunda öğretmenlerin farkındalığı ve işlevsiz olması durumunda müdahalede bulunmasıdır. Aksi durumda öğrencinin verimli bir tek başınalık zamanını yanlış şekilde bozabilir (Stern, 2013).

Sonuç olarak, öncelikle eğitimcilerin kendi tek başına olma yaşantıları konularında bilinçlenmeleri, sonrasında öğrencilerin bu yaşantıyı keşfetmelerine destek olmaları önemlidir. Ayrıca araştırmalar ortak şekilde tek başına olma becerilerinin okul dönemi çocuklarında da son derece önemli beceriler olduğunu vurgulamakta, bu becerilerin geliştirilmesinde planlanmış ve iyi organize edilmiş

uygulamaların önemine dikkat çekmektedir. Belirtilen bu konuları başarabilmek içinse okul personeline bazı sorumluluklar düşmektedir.

Eğiticilere ve Okul Psikolojik Danışmanlarına Düşen Görevler

Çocukların ve ergenlerin sadece acı ve depresif duygular dolu yalnızlığı değil, yaratıcı ve özgür hissettikleri tek başınalığı da yaşadıkları birçok ruh sağlığı uzmanı tarafından ifade edilmektedir (Galanaki, 2005). Fakat kişilerin yaşamındaki önemli rolüne rağmen kavramın yeteri kadar bilim dünyası tarafından ele alınmaması konusunda da bazı araştırmacılar endişelerini dile getirmektedir (Coplan vd., 2004; Stern, 2013). Buna paralel olarak, kavramın okullarda çocukların iyi oluşu ve psikolojik gelişimi için nasıl kullanılacağı da sınırlı şekilde ortaya konulmuştur. Kavramın daha fazla bilinmesi ve çocuklara birçok yönden yararlar sunan bu olgunun onlar tarafından daha verimli şekilde deneyimlenebilmesi için eğiticilere de görevler düşmektedir.

Bir öğrencinin tek başına olmanın faydalarından yararlanabilmesi için öncelikle öğretmenlerin tek başına olma olgusunu bilmesi, anlayabilmesi, yalnızlıktan ve ilişkili diğer değişkenlerden (utangaçlık, dışlanma, sosyal kaygı gibi) farkını görebilmesi, tek başınalığı takdir edebilmesi gerekmektedir. Öğretmenler diğerlerinin yanında bile bir çocuğun tek başına olabileceği becerilerini geliştirebileceklerinin farkında olmalı, bunu nasıl yapabileceklerinin yöntemlerini düşünmelidir. Eğitimcilerin çocukların tek başınalık deneyimini anlayabilecek açıklık ve canlılıkta olması, tarafsız bakış açısını koruyabilmesi ve çocukların rahat bir şekilde kendilerini açabilecekleri güvenini onlara verebilmesi gerekmektedir. Bu şekilde okul ortamında öğrenciler kendi tek başınalık süreçlerini keşfedebilirler, deneyimleyebilirler ve daha verimli hale getirebilirler (Chan, 2016; Galanaki, 2005). Diğer önemli bir konu, tek başınalık ile ilişki içinde olmanın dengesinin sağlanabilmesi noktasında öğrencilerin bilinçlendirilmesidir (Bunkers, 2008; Nance ve Mays, 2013). Diğerleriyle kurulan ilişkiler sağlıklı ve doyurucu olduğunda tek başına geçirilen zaman da verimlileşmektedir. Aksi durumdaysa tek başına geçirilen zamanda kişilerin aklında sosyal etkileşimdeki problemlerin olması sebebiyle bu zamanın kalitesi düşmektedir (Erpay, 2022). Bu noktada da eğitimciler önemli bir görev düşmektedir. Eğitimciler öğrencileri tek başınalığın da ilişki içinde olmak kadar önemli olduğu, tek başınalığın her zaman kötü bir yalnızlık şeklinde yaşanmadığı, bu ikisini dengeli bir şekilde yaşamasının iyi oluşu ve sağlamlığı artırdığı, tek başına olma aracılığıyla kendi iç dünyaları ile iletişime geçebilecekleri ve bununla birlikte sosyal bir birey de

olabilecekleri (Chan, 2016; Nance ve Mays, 2013) konularında bilgilendirmelidir. Alanyazında tek başınalığın öğrencilerin başarı düzeyleri ve yaratıcılıkları üzerine de olumlu etkisinin bulunmasıyla birlikte, öğretmenler sınıf ortamında başarıyı arttırmak için bu kavramdan yararlanabilirler (Chan, 2016). Bu noktada özellikle bir önceki başlıkta belirtilen tek başına olma saatlerine değer verilmesi ve burada yapılandırılmış etkinliklerin okul psikolojik danışmanları ve eğitimciler tarafından doğru şekilde oluşturulması önemlidir. Bu uygulamalar çocukların tek başınalığa yönelik kötümser veya çekimser bakış açısını kırarak ve onların keyif alabileceği aynı zamanda kendileri zenginleştirebilecekleri içeriklerden oluşmalıdır. Onların günlük kaygı ve streslerinden uzaklaşmalarına ve sosyal iletişim öncesinde yenilenmelerine imkan tanımalıdır (Galanaki, 2005). Bu uygulamalar ayrıca farklı okul dönemindeki çocukların gelişim dönemlerine uygun hale getirilerek kullanılmalıdır. Örneğin; henüz sekiz yaşındaki bir ilkökul öğrencisinin tek başına olmayı kavraması ortaokul öğrencisi düzeyinde olmayacaktır. Bu dönemde tek başına olmanın kendini keşfetme ve derinleşme yönünü ortaya çıkarmak daha zor olabilir. Tek başına olma çocuklar tarafından özellikle yedi yaşından itibaren anlaşılabilen, diğer kavramlardan ayrıştırılabilmektedir. Bu anlayış ve farkındalık orta çocukluğa doğru artarak devam etmektedir (Galanaki, 2005). Bu nedenle özellikle ilkökul döneminde okul psikolojik danışmanları ve eğitimciler öğrencilerde tek başına olma değişkeninin fark edilmesi, yakın ama olumsuz yaşantılardan farklılaştırılması ve bu sayede öğrencilerin tek başınalığın potansiyel faydalarını görebilmeleri üzerine çalışabilir. Devamında bu dönemdeki öğrenciler için daha çok tek başına olmanın hoşça zaman geçirme, rahatlama ve özgür hissetme boyutlarına ağırlık veren uygulamalar tasarlanabilir. Ortaokul dönemi ise sosyal normların ve baskının arttığı, diğerleriyle iletişim kurmanın önem kazandığı bir dönemdir. Bu dönemde tek başınalık çocuklar tarafından daha olumsuz görülmeye ve yaşanmaya meyillidir (Coplan vd., 2019). Fakat özellikle okul psikolojik danışmanları tarafından tek başına olmanın da sosyallik gibi olumlu ve verimli bir yaşantı olduğu konusunda bilinçlendirilen öğrenciler bu yaşantıyı da sosyallik gibi olumlu karşılayabilirler. Bu dönemde çocukların sosyallik yaşarken tek başına olmaya da belirli derece önem verebilmesi ve bu ikisini kendi kişiliği doğrultusunda dengeleyebilmesi üzerinde durulabilir. Ortaöğretim döneminde ise öğrenciler kimliklerini, iç dünyalarını keşfetme ve sorgulama döneminden geçerler. Bu dönem ayrıca aile ve sosyal baskının ortaokula göre daha az hissedildiği bir dönemdir (Coplan vd., 2019). Bu nedenlerle bu dönemlerdeki ergenlerde tek başına olmanın kendini keşfetme, problem çözme, kendini zenginleştirme, aydınlanma gibi boyutlarına daha çok

ağırlık verilebilir. Tek başına olma saatleri veya uygulamaları bu noktaları göz önünde bulundurabilir. Bu örneklerde belirtildiği gibi, tek başınalığın hangi boyutuna daha çok önem verileceği öğrencinin gelişim dönemine ve bireyselliğine göre uyarlanabilir.

Eğitimcilerin tek başına olmadan yararlanabilmesi ve bunu çocuklara da öğretebilmesi için bir takım düzenlemeler yapılabilir. Öğretmenlerin tek başınalık konusunda bilinçlenmeleri ve farkındalık kazanmaları için profesyonel çalıştayların oluşturulması ve eğitimler sunulması gerekmektedir (Chan, 2016). Tek başına olma konusunda uzman bilim insanları veya okul psikolojik danışmanları tarafından hazırlanan eğitimler aracılığıyla öğretmenler kavramın yapısı ve nasıl çocuklarda işlevsel olabileceği konularında bilgi sahibi olabilirler. Sınıfta veya okul ortamında tek zaman geçirmek isteyen bir öğrenciye daha anlayışla ve bilinçli şekilde yaklaşabilirler. Bu sayede, yalnızlık yaşayan bir öğrencinin bu yaşantısını nelerin etkilediğini, hangi problemlerle değişkenler ile beraber gittiği için yalnızlığın oluştuğunu, nelere daha çok ağırlık verilirse yalnızlığın daha çok tek başınalığa dönüşebileceğini daha net şekilde görebilirler. Bu noktada da çocuklarda tek başına olma sosyal geri çekilme, yalnızlık, utangaçlık, dışlanma gibi konularda uzman kişilerin okullardaki eğitimcilere yönelik sunacakları eğitimlerin önemi dikkati çekmektedir.

Tek başına olmanın çocuklar tarafından verimli şekilde yaşanması için ailenin de rolü önemlidir. Çocuklar anne babanın tek başınalığı yaşama biçiminden etkilenip onları rol model alabilmektedir. Ailenin tek başına olmaya yönelik nasıl bir kültürü olduğu çocuğun da tek başınalığı yaşama kalitesini etkilemektedir (Erpay, 2022). Bu noktada okul psikolojik danışmanlarının aileleri tek başına olmanın nasıl bir kavram olduğu, nasıl daha verimli yaşanabileceği konusunda bilgilendirmeleri önemlidir. Anne babalar kendi tek başına olma yaşantıları hakkında bilinçlendiklerinde ve bu zaman dilimini daha verimli deneyimleyebildiklerinde çocuklar da bundan olumlu şekilde etkilenecektir. Okul ortamında tek başına olmanın potansiyelini anlayan ve bunu uygulamaya geçiren bir öğrencinin, bu konudaki gelişiminin devamı için ailelerin de bu konuda bilinçlenmeleri ve çocuklarının gelişmelerini okul dışında desteklemeleri önemlidir.

Sonuç olarak, tek başınalığın okullarda kullanımında eğitimcilere önemli sorumluluklar düşmektedir. Eğitimcilerin kendilerinin öncelikle bilinçlenmeleri ön koşul olarak dikkati çekmektedir. Sonrasında ise öğrencilerin bireyselliğine

değer vererek onların tek başınalık yaşantılarını anlamaya çalışmaları önemlidir. Ancak bu şekilde iyi tasarlanmış uygulamalar ve etkinlikler geliştirilebilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Tek başına olma okullarda çocukların farklı gelişim alanları için kullanılacak, sosyalleşme kadar kıymetli bir durumdur. Alanyazında ihmal edilmiş olmasıyla birlikte eğitimde kullanımı da son derece sınırlı şekilde ele alınmıştır. Fakat yapılan çalışmalar eğitimdeki sunabileceği imkanları ortaya koymaktadır. Okul programları içerisine entegre edilebilecek tek başına olma saatleri ve uygulamaları aracılığıyla öğrencilerin bu kavram hakkında daha fazla bilinçlenmeleri ve daha işlevsel şekilde bu zamanı deneyimlemeleri mümkündür. Bu sayede öğrenciler kendilerini birçok açıdan zenginleştirebilirler ve yaratıcılıkları ile potansiyellerini ortaya koyabilirler.

Eğitimde tek başınalık konusunun ele alınması kurumsal (sınırlı zaman ve maddi koşullar gibi) ve eğitimcilerin farkındalığı yönünden (tek başına olma hakkında bilinçli olmama, kavramı diğer kavramlarla bir tutma gibi) zorlayıcı engellerle karşılaşacak olsa da, tek başınalığın öğrenciler için uzun dönemdeki faydaları ve gelişimi için katkıları unutulmamalıdır. Tek başınalığın yaşanmasının çocukların sosyalleşmesini engelleyeceği veya onlara zarar verebileceği düşünülmemeli, aksine okulların çocukların tek başına olma becerilerini geliştirmesinde ideal ortamı sağlayabilecek kurumlar olduğunun farkında olunmalıdır (Galanaki, 2005). Bu noktada özellikle okul psikolojik danışmanlarının tek başına olma kavramı konusunda farkındalık sahibi olması, kendi tek başınalığını tanıması, devamında öğrencilerinin tek başınalık yaşantılarını anlayabilmesi önemlidir. Sonrasında ise tek başınalığı işlevsel şekilde kullanmayı amaçlayan uygulamaları oluşturması çocukların bu kavramı kullanması için büyük bir adım olacaktır. Okuldaki uygulamaların dışında okul psikolojik danışmanlarının ve öğretmenlerin aileleri kendilerinin ve çocuklarının tek başınalık yaşantısı konusunda bilinçlendirmesinin önemini hatırlatmakta yarar vardır. Okul ortamında sunulan eğitim ve alıştırmalar evde de desteklenirse, aile tarafından da anlaşılırsa daha etkili olabilir.

Tek başına olmanın okullarda kullanılması konusunda önemli bir konu da kültürdür. Araştırmalar özellikle son dönemde tek başına olma kavramının yapısının kültürden, kültürün bu kavrama bakış açısından doğrudan

etkilenebileceğini belirtmektedir. Önemli olansa hangi kültürde hangi bakış açısının kavramın yaşanışını nasıl farklılaştırdığını ortaya koyabilmektir. Bazı araştırmalar tek başına olmanın doğu ülkelerinde batı ülkelerine göre daha olumsuz bir şekilde deneyimlendiğini ortaya koymuştur (Daly, 2019). Fakat diğer araştırmalar kültürün tamamının tek başına olmaya bakışını genellemenin yanlış bir tutum olduğunu, bunun yerine bireylerin tek başına olmasını yaşamasında kültürün etkisini daha net şekilde ortaya koymanın önemli olduğunu belirtmektedir (Coplan vd., 2021). Türkiye için bakıldığında da özellikle okulun bulunduğu çevre ve etkilendiği kültürün tek başına olma kavramına bakış açısı okullarda yürütülebilecek uygulamalar veya planlamalar öncesinde hesaba katılmalıdır. Okulun bulunduğu çevre tek başına olma yaşantısına olumsuz ve istenmeyen bir deneyim olarak bakabilir. Böyle bir durumda her ne kadar okuldaki öğretmenler bu konuda bilinçli olsa da öğrenci okul dışı çevresi tarafından anlaşılabilir. Bu noktada okulun paydaşlarının, özellikle ailelerin kavram konusunda bilinçlendirilmesinin ne derece kritik olduğu yeniden ortaya çıkmaktadır. Özet olarak, kavramın okullarda ele alınmasında kültürün olası etkileri de hesaba katılmalıdır.

Öneriler kısmında, tek başına olma becerilerinin deneysel olarak etkililiğinin anlaşılması için hem önceden kuramsal olarak belirlenmiş bilgilerin ışığında hem de yetişkinlerde belirlenen beceriler doğrultusunda sosyal beceri geliştirme programları gibi tek başınalık becerileri geliştirme programları hazırlanarak çocuklara uygulanabilir. Devamında bu uygulamaların çıktısı çocukların duygu düzenleme, odaklanabilme, kendini keşfetme, iyi oluş durumları ile karşılaştırılabilir (Thomas, 2017). Bu şekilde kuramsal olarak belirtilen alanyazın birçok farklı deneysel bulguyla doğrulanabilir ya da doğrulanmayabilir. Ayrıca tek başına olma becerileri geliştirme programları okul psikolojik danışmanları için de değerli içerikler olabilir. Psikolojik danışmanlar bu içerikler aracılığıyla yalnızlık, sosyal kaygı, dışlanma ve utangaçlık gibi problemlilik durumları yaşayan öğrencilerinin bu zamanlarını tek başınalığa dönüştürmelerinde onlara yardımcı olabilir. Bu programlar aracılığıyla öğrencilerin mevcut tek başına olma deneyimlerini daha da işlevsel hale getirmeleri sağlanabilir. Devamında ise, öğrenciler daha yaratıcı, özgür ve kendine güvenli şekilde yetişebilir.

Okullarda rehberlik programlarının farklı bölümlerine tek başına olmanın kullanımı ve faydalarıyla ilgili kısımlar ilave edilmesi de önerilmesi gereken diğer bir konudur. Sınıf rehberlik etkinliklerinin tek başına olma kavramını ihmal ettiği görülmektedir. Bu etkinliklere öğrencileri tek başına olma konusunda

bilinçlendiren ve nasıl daha verimli tek başına zaman geçirilebileceğine odaklanan bilgiler ve uygulamalar eklenebilir. Ayrıca rehberlik programları sonucunda ortaya çıkması beklenen kazanım alanlarına tek başınalıkla ilgili kısımlar eklenebilir. Çünkü öncesinde sunulduğu üzere, birçok kazanım alanı tek başına olmanın çocuklara sunduğu faydalarla örtüşmektedir.

Son olarak, okullarda tek başına olma kavramının kullanılmasıyla ilgili çalışmaların sınırlı sayıda olduğu, daha kapsamlı ve ayrıntılı çalışmalara ihtiyaç duyulduğu açıktır. Bu noktada araştırmacılar ve eğitimciler ortak şekilde hareket ederek tek başına olmanın okullarda nasıl daha verimli ele alınabileceğine yönelik uygulamalar ve programlar gerçekleştirebilirler, sonrasında ise bunların etkililiği ortaya konularak var olan alanyazın geliştirilebilir ve somutlaştırılabilir. Kuramsal olarak okullarda çocukların gelişimi için birçok geliştirici yönü vurgulanan tek başına olmanın, bulgularla da daha yüksek derecede desteklenmesine ihtiyaç vardır.

KAYNAKÇA

- Akrivou, K., Bourantas, D., Mo, S. J., & Papalois, E. (2011). The sound of silence - A space for morality? The role of solitude for ethical decision making. *Journal of Business Ethics*, 102(1), 119–133. <https://doi.org/10.1007/s10551-011-0803-3>
- Balsys, A. (2011). *How to be alone: An exploration of activities in solitude and connections to processes of learning* [Unpublished master's thesis]. Queen's University.
- Borg, M. E., & Willoughby, T. (2022). Affinity for solitude and motivations for spending time alone among early and mid-adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 51(1), 156–168. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01520-1>
- Buchholz, E. S., & Helbraun, E. (1999). A psychobiological developmental model for an "alonetime" need in infancy. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 62(2), 143–158.
- Bunkers, S. S. (2008). The gifts of silence and solitude. *Nursing Science Quarterly*, 21(1), 22–25. <https://doi.org/10.1177/0894318407310756>
- Burger, J. M. (1995). Individual differences in preference for solitude. *Journal of Research in Personality*, 29(1), 85–108. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1995.1005>
- Byrnes, D. A. (1983). Life skills in solitude and silence in the school. *Education*, 104, 96–99.
- Cain, S. (2012). The power of introverts. TED: Ideas Worth Spreading.
- Chan, L. (2016). *Rethinking solitude in schools: How silence and solitude can benefit students and enhance creativity* [Unpublished master's thesis]. University of Toronto.
- Coplan, R. J., Bowker, J. C., & Nelson, L. J. (Eds.). (2021). *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone* (2th ed.). NJ: John Wiley & Sons.
- Coplan, R. J., Ooi, L. L., & Baldwin, D. (2019). Does it matter when we want to Be alone? Exploring developmental timing effects in the implications of unsociability. *New Ideas of Psychology*, 53, 47–57. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2018.01.001>
- Coplan, R. J., Prakash, K., O'Neil, K., & Armer, M. (2004). Do you "want" to play? Distinguishing between conflicted shyness and social disinterest in early childhood. *Developmental Psychology*, 40(2), 244–258. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.40.2.244>
- Daly, O. (2019). *A longitudinal person-centered examination of affinity for aloneness among children and adolescents* [Unpublished master's thesis]. Brock University.
- Erpay, T. (2022). *Çocuklarda tek başına olma* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Erpay, T. (2017). *Tek başına olma ve tek başına olmayı tercih etmenin yalnızlık, yaşamda anlam ve utangaçlıkla ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Franzoi, S. L., & Brewer, L. C. (1984). The experience of self-awareness and its relation to level of self-consciousness: An experiential sampling study. *Journal of Research in Personality*, 18(4), 522–540. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(84\)90010-2](https://doi.org/10.1016/0092-6566(84)90010-2)
- Galanaki, E. (2004). Are children able to distinguish among the concepts of aloneness, loneliness, and solitude? *International Journal of Behavioral Development*, 28(5), 435–443. <https://doi.org/10.1080/01650250444000153>

- Galanaki, E. (2005). Solitude in the school: A neglected facet of children's development and education. *Childhood Education*, 81(3), 128–132. <https://doi.org/10.1080/00094056.2005.10522255>
- Galanaki, E. P., Mylonas, K., & Vogiatzoglou, P. S. (2015). Evaluating voluntary aloneness in childhood: Initial validation of the Children's Solitude Scale. *European Journal of Developmental Psychology*, 12(6), 688–700. <https://doi.org/10.1080/17405629.2015.1071253>
- Gazelle, H., & Ladd, G. W. (2003). Anxious solitude and peer exclusion: A diathesis-stress model of internalizing trajectories in childhood. *Child Development*, 74(1), 257–278. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00534>
- Goossens, L., & Marcoen, A. (1999). Relationships during adolescence: Constructive vs. negative themes and relational dissatisfaction. *Journal of Adolescence*, 22(1), 65–79. <https://doi.org/10.1006/jado.1998.0201>
- Gordon, M. (2022). Solitude and privacy: How technology is destroying our aloneness and why it matters. *Technology in Society*, 68, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2021.101858>
- Hoffart, M. B. (1995). *Weaving the fabric of a life: A phenomenological inquiry of solitude experienced by school age children* [Unpublished doctoral dissertation]. University of Colorado.
- Larson, R. W. (1990). The solitary side of life: An examination of the time people spend alone from childhood to old age. *Developmental Review*, 10, 155–183. [https://doi.org/10.1016/0273-2297\(90\)90008-R](https://doi.org/10.1016/0273-2297(90)90008-R)
- Larson, R., & Lee, M. (1996). The capacity to be alone as a stress buffer. *Journal of Social Psychology*, 136(1), 5–16. <https://doi.org/10.1080/00224545.1996.9923024>
- Lay, J. C., Pauly, T., Graf, P., Biesanz, J. C., & Hoppmann, C. A. (2019). By myself and liking it? Predictors of distinct types of solitude experiences in daily life. *Journal of Personality*, 87(3), 633–647. <https://doi.org/10.1111/jopy.12421>
- Lees, H. E. (2021). Solitude and schooling. J. Stern, C. A. Sink, W. P. Ho, & M. Walejko (Eds.), *The Bloomsbury Handbook of Solitude, Silence and Loneliness* (pp. 34-46). London: Bloomsbury. <https://doi.org/10.5040/9781350162181.0011>
- Long, C. R., & Averill, J. R. (2003). Solitude: An exploration of benefits of being alone. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 33(1), 21–44. <https://doi.org/10.1111/1468-5914.00204>
- Long, C. R., Seburn, M., Averill, J. R., & More, T. A. (2003). Solitude experiences: Varieties, settings, and individual differences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(5), 578–583. <https://doi.org/10.1177/0146167203251535>
- Millî Eğitim Bakanlığı [MEB]. (2023a, 12 Mart). Rehberlik ve psikolojik danışma programı. Erişim adresi: <http://orgm.meb.gov.tr/www/2020-2021-rehberlik-ve-psikolojik-danisma-programi/icerik/1413>
- Millî Eğitim Bakanlığı [MEB]. (2023b, 11 Mayıs). 21. yüzyıl becerileri ve değerlere yönelik araştırma raporu. Erişim Adresi: https://ttkb.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2023_05/11153521_21.yy_becerileri_ve_degerlere_yonelik_arastirma_raporu.pdf

- Nance, W. Z., & Meys, M. (2013, March). *Exploring the role of time alone in modern culture*. Paper presented at the American Counseling Association Conference, Cincinnati, OH.
- Nguyen, T. T., Ryan R. M., & Deci. E. L. (2018). Solitude as an approach to affective self regulation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 44(1), 92–106. <https://doi.org/10.1177/0146167217733073>
- Rubenstein, C., & Shaver, P. R. (1982). The experience of loneliness. L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 206–223). New York: Wiley.
- Senechal, D. (2012). The practice of solitude. *American Educator*, 35(4), 169–187.
- Stern, J. (2013). Teaching solitude: Sustainability and the self, community and nature while alone. *Educational Research Journal*, 28(1/2), 163–181.
- Storr, A. (1988). *Solitude: A return to the self*. Ballantine Books.
- Ren, D., & Evans, A. M. (2020). Leaving the loners alone: Dispositional preference for solitude evokes ostracism. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1–15. <https://doi.org/10.1177/0146167220968612>
- Thomas, V. D. (2017). *How to be alone: An investigation of solitude skills* [Unpublished doctoral dissertation]. University of California Santa Cruz.
- Wang, J. M., Rubin, K. H., Laursen, B., Booth-LaForce, C., & Rose-Krasnor, L. (2013). Preference-for-solitude and adjustment difficulties in early and late adolescence. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 42(6), 834–842. <https://doi.org/10.1080/15374416.2013.794700>
- Wang, Y. (2006). *Culture and solitude: Meaning and significance of being alone* [Unpublished master's thesis]. Massachusetts Amherst University.
- Wesselmann, E. D., Ren, D., & Williams, K. D. (2015). Motivations for responses to ostracism. *Frontiers in Psychology*, 6, 1–5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00040>
- Williams, L. (2017). *Understanding the potential of solitude* [Unpublished master's thesis]. City University of Seattle.
- Winnicott, D. W. (1958). The capacity to be alone. D. W. Winnicott (Ed.), *The maturational processes and the facilitating environment* (pp. 24–36). New York: International Universities Press.
- Winnicott, D. W. (1965). *The maturational process and the facilitating environment: Studies in the theory of emotional development*. New York: International Universities Press.

Yazar Hakkında / About Author

Yazar.

Tunahan Erpay. (Yazışmadan sorumlu yazar), Dr. Öğr. Üyesi, Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Kilisli Muallim Rifat Eğitim Fakültesi, Kilis, Türkiye. E-posta: tunahanerpay2@gmail.com

(Bu çalışma, Güz 2022 tarihinde gerçekleştirilen Uluslararası Marmara Sosyal Bilimler Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.)

Author.

Tunahan Erpay. Dr. Öğr. Üyesi, Kilis 7 Aralık University, Faculty of Education Kilisli Muallim Rifat, Kilis, Türkiye. E-mail: tunahanerpay2@gmail.com

(This study was presented as an oral presentation at the International Marmara Social Sciences Congress held on Autumn 2022.)

Çıkar Çatışması / Conflict of Interest

Yazar tarafından çıkar çatışmasının olmadığı rapor edilmiştir.

No conflict of interest was reported by the authors.

Fonlama / Funding

Herhangi bir fon desteği alınmamıştır.

No funding has been received.

ORCID

Tunahan Erpay  <https://orcid.org/0000-0003-2662-464X>

Extended Abstract

The Use of Solitude in Schools

Introduction: This study explains how the concept of solitude can be used in schools for children's mental health and development. Solitude is the state of being away from social interactions and spending time with oneself. In this case, the person does not communicate with others face-to-face or online. Any communication interrupts the process of solitude (Burger, 1995; Larson, 1990). The concept of solitude is not the cause of some problems that are confused with it, such as loneliness, shyness, or social anxiety variables. On the contrary, solitude is usually experienced with internal and positive motivations (Long & Averill, 2003). For this reason, there are many studies in the literature about the benefits it provides to the individuals. Children and adolescents can benefit from this experience as much as adults (Borg & Willoughby, 2022; Chan, 2016). This situation has led to the idea that solitude can be used for child development in schools, and studies have been conducted on this topic.

The Use of Solitude in Schools: Although limited research has been conducted on the topic of solitude in schools, several important points stand out when examining the existing studies. The studies emphasize the importance of making educators and school counselors aware of this issue of solitude. First, teachers should be aware of their own solitude processes. They should be able to accept this phenomenon and know how to experience of solitude more productively. Next, teachers should try to understand students' experiences of solitude and be able to approach this phenomenon objectively (Chan, 2016; Galanaki, 2005). Subsequently, students should be made aware of solitude. The most important point that is emphasized is practice. Students can become aware of this concept through the hours of solitude and the proper exercises performed during these hours. These activities can enhance students' creativity, inner exploration, and peace of mind. It can help increase students' academic success by increasing their concentration. It can also help students reflect on their past problems and find new solutions to them (Byrnes, 1983; Lees, 2021; Senechal, 2012). Looking at the situation in Turkey, we find that solitude has no a place in counseling programs. This situation may result in students lacking knowledge of the concept and experiencing their own solitude negatively. It would be beneficial to include activities and services about how solitude is a structure and how it can be used effectively in counseling programs.

Discussion & Conclusion: Although it can be experienced rather negatively under certain conditions (Daly, 2019), solitude is generally considered an important and necessary experience in child development (Winnicott, 1965). For this reason, the concept can also be used in the psychological development of children in schools. The use of solitude in schools requires adjustments in school programs and curricula (Galanaki, 2005). In addition, it is important that teachers and school counselors have

correct information about the concept and can conduct applications for students with it. The literature also emphasizes having places and spaces in the school where students can be alone and providing physical facilities (Stern, 2013). If attention is paid to the aforementioned points, students can be enriched by this concept in the school environment. Although the use of solitude in school is theoretically emphasized in studies, the number of studies is limited. Experimental results and more detailed studies are needed.