



T.C.

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİMDALI

**BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMEN ADAYLARININ YALNIZLIK VE
ALGILADIKLARI SOSYAL DESTEK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

NESLİHAN SÜEL

DANIŞMAN

PROF. DR. HÜSEYİN ÜNLÜ

AKSARAY 2018

T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİMDALI

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMEN ADAYLARININ YALNIZLIK VE
ALGILADIKLARI SOSYAL DESTEK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

NESLİHAN SÜEL

DANIŞMAN
PROF. DR. HÜSEYİN ÜNLÜ

AKSARAY 2018

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 2 yıl sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Neslihan

Soyadı : SÜEL

Bölümü : Beden Eğitimi ve Spor

İmza :

Teslim tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı : Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Yalnızlık ve Algıladıkları Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi

İngilizce Adı: Investigation of the Loneliness and Perceived Social Support Levels of Physical Teacher Candidates

ETİK İLKELERE UYGUNLUKBEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Neslihan SÜEL

İmza:

T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

JÜRİ ONAY SAYFASI

Neslihan SÜEL tarafından hazırlanan “**Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Yalnızlık ve Algıladıkları Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi**” başlıklı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği/oy çokluğu ile Aksaray Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Prof. Dr. Hüseyin ÜNLÜ

İmza

(Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Aksaray Üniversitesi)

..U. Ünlü

Üye: Doç. Dr. Mustafa Kayıhan ERBAŞ

(Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Aksaray Üniversitesi)

..M. Erbaş

Üye: Doç. Dr. Rüçhan İri

(Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Niğde Ö.H.Ü)

..R. İri

Tez Savunma Tarihi: 18/09/2018

Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun 29/11/2018 tarih ve 2018/54-18 sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Öğrencinin Adı Soyadı

Neslihan Süel

İmza:

..N. Süel

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

Dr. Öğr. Üyesi Sevilay USLU DİVANOĞLU

İmza:

..S. Uslu Divanoğlu

TEŞEKKÜR

Birey duygusal ve ekonomik sorunlarının yanında yalnızlığa bağlı sorunlarla karşı karşıya kalmaktadır. Özellikle üniversite öğrencilerinin öğrenimleri nedeniyle ailesinden ve yakın çevresinden ayrılıp farklı şehirlere gitmesi onların yalnızlık hissi yaşamalarına neden olabilmektedir. Bireylerin bu yalnızlık hislerinin azaltılmasında kendisine sağlanacak sosyal destek önem taşımaktadır.

Yapılan bu araştırmada, beden eğitimi öğretmeni adaylarının yalnızlık ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin belirlenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlardan hareketle yalnızlık düzeylerinin azaltılmasında sosyal desteğin önemi vurgulanmıştır.

Yüksek lisans öğrenimim sırasında ve yüksek lisans tezimi hazırlamam sürecinde desteğini hiçbir zaman esirgemeyen ve bu çalışmayı tamamlamayı borçlu olduğum danışmanım Sayın Prof. Dr. Hüseyin ÜNLÜ' ye çok teşekkür ediyorum. Ayrıca çalışmam sırasında görüşlerine başvurduğum Arş. Gör. Fatih Balanlı ve Arş. Gör. Metin Yüceant'a teşekkür ederim. Araştırmanın veri toplama sürecinde yardımcı olan değerli öğretim üyelerine ve araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmen adaylarına da ayrıca teşekkür ederim.

Neslihan SÜEL

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMEN ADAYLARININ YALNIZLIK VE ALGILADIKLARI SOSYAL DESTEK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Neslihan SÜEL, AKSARAY, 2018

ÖZET

Araştırma beden eğitimi öğretmeni adaylarının yalnızlık ve algıladıkları sosyal destek düzeylerini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini 2015-2016 eğitim öğretim yılında Türkiye'nin farklı üniversitelerinde öğrenimlerine devam eden beden eğitimi öğretmen adaylarında oluşmuştur.

Araştırmada verileri toplama aracı olarak; kişisel bilgiler formu, UCLA yalnızlık ölçeği ve çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde ise tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra, bağımsız gruplar için t testi, tek yönlü varyans analizi, Tukey testi, pearson korelasyon kat sayısı ve basit doğrusal regresyon analizlerinden yararlanılmıştır.

Araştırmada beden eğitimi öğretmen adaylarının yalnızlıklarının orta düzeyde olduğu görülmüştür. Bunun yanında cinsiyet, öğrenim görülen sınıf ve spor branşı değişkenine göre yalnızlık düzeyleri açısından yapılan karşılaştırmada istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülürken; barınma durumu ve kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır.

Araştırmadan elde edilen bir başka sonuçta ise beden eğitimi öğretmen adaylarının algıladıkları sosyal destek düzeyleri yüksek bulunmuştur. Beden eğitimi öğretmen adaylarının öğrenim gördüğü sınıf ve kardeş sayısı değişkenine göre algıladıkları sosyal destek düzeylerinde anlamlı bir farklılık görülürken; cinsiyet, spor branşı ve barınma durumu değişkenlerine göre algıladıkları sosyal destek düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Araştırmada beden eğitimi öğretmen adaylarının yalnızlık düzeyleri ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Beden eğitimi öğretmen adaylarının algıladıkları sosyal destek düzeyleri arttıkça yalnızlık düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Ayrıca beden eğitimi öğretmen adaylarının algıladıkları sosyal destek düzeylerinin yalnızlık düzeyleri üzerinde önemli ve anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür.

Bilim Kodu:130103

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi Öğretmen Adayı, Yalnızlık, Sosyal Destek, Algılanan sosyal destek.

Sayfa Adedi:59

Danışman:Prof.Dr. Hüseyin ÜNLÜ

AKSARAY UNIVERSITY
GRADUATE SCHOOL OF SOCIALSCIENCES
INVESTIGATION OF THE LONELINESS AND PERCEIVED
SOCIAL SUPPORT LEVELS OF PHYSICAL TEACHERS
CANDIDATES

M.A.Thesis

Neslihan SÜEL, AKSARAY, 2018

ABSTRACT

This study was conducted to determine the levels of loneliness and perceived social support of physical education teacher candidates. The sample of the study consisted of physical education teacher candidates whom continued their education in the 2015-2016 at different universities.

Personal information form, UCLA loneliness scale, multidimensional perceived social support scale was used as data collection tool. In the analysis of the data, besides descriptive statistics, t test for independent groups, one-way variance analysis, Tukey test, pearson correlation coefficient and multiple regression analysis were used.

In the study, it was seen that the loneliness of the physical education teacher candidates was moderate level. In addition with there was a statistically significant difference observed that between loneliness level and gender, level of class; however, in the variable of housing and number of siblings it was not seen significant differences.

Another result obtained from the study was that the physical education teacher candidates' perceived social support levels of was high. While there were significant differences in perceived social support levels according to the level of class and number of siblings there were no significant differences in the levels of perceived social support of physical education teacher candidate according to gender, sports branch and housing status variables.

In the study, it was determined that there was a negative relationship between the loneliness levels and the perceived social support levels of physical education teacher candidates. While the level of perceived social support increased, the level of loneliness decreased. In addition, it was seen that physical education teacher candidates' perceived social support level levels were an important and significant predictor on loneliness.

Science Code:130103

Keywords: Physical Education Teacher Candidate, Loneliness, Social Support, Perceived social support.

Page Number:59

Supervisor: Prof.Dr. Hüseyin ÜNLÜ

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUKBEYANI	ii
JÜRİ ONAY SAYFASI.....	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ	x
BÖLÜM I. KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	1
GİRİŞ	1
1.1.Problem Cümlesi	3
1.2.Alt Problemler	3
1. 3. Araştırmanın Amacı.....	4
1. 4. Araştırmanın Önemi	4
1. 5. Araştırmanın Varsayımları.....	5
1. 6. Araştırmanın Sınırlılıkları	5
1. 7. Tanımlar	6
BÖLÜM II: ALANYAZIN TARAMASI.....	7
2.1. YALNIZLIK KAVRAMININ TANIMI.....	7
2.3. YALNIZLIK TÜRLERİ	8
2.3.1. Duygusal Yalnızlık	8
2.3.2. Sosyal Yalnızlık.....	9
2.4. YALNIZLIĞI AÇIKLAYAN KURAMLAR.....	9
2.4.1. Etkileşim Kuramı.....	9
2.4.2. Bilişsel Yaklaşım	10
2.4.3. Psikodinamik Yaklaşım	10
2.4.4. Varoluşçu Yaklaşım.....	11
2.5. YALNIZLIK İLE İLİŞKİLİ DEĞİŞKENLER	11
2.5.1. Yalnızlık ve Kişilik Özellikleri	11
2.5.2. Yalnızlık ve Depresyon İlişkisi	12
2.5.3. Yalnızlık ve Yaş İlişkileri	12
2.5.4. Yalnızlık ve Aile İlişkileri.....	13
2.5.5. Kültür Bağlamında Yalnızlık	13
2.6. YALNIZLIĞI ÖNLEME YOLLARI	14
2.6.1. Sosyal Beceri Eğitimi	14

2.6.2. Sosyal Destek Grubu.....	14
2.6.3. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım	15
2.7. SOSYAL DESTEK	15
2.8. SOSYAL DESTEĞİN ÖNEMİ.....	16
2.9. SOSYAL DESTEK TÜRLERİ	16
2.10. ALGILANAN SOSYAL DESTEK.....	17
2.11. SOSYAL DESTEK VE YALNIZLIK İLİŞKİSİ.....	18
III. BÖLÜM: YÖNTEM.....	19
3.1. ARAŞTIRMA MODELİ	19
3.2. EVREN ÖRNEKLEM	19
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	21
3.3.1. Kişisel Bilgiler Formu.....	21
3.3.2. UCLA yalnızlık Ölçeği	21
3.3.3. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	21
3.4. VERİLERİN ANALİZİ.....	22
IV. BÖLÜM: BULGULAR.....	24
V. BÖLÜM: TARTIŞMA	34
VI. BÖLÜM: SONUÇLAR VE ÖNERİLER	43
6.1. SONUÇLAR	43
6.2. ÖNERİLER.....	44
KAYNAKÇA.....	45
EKLER.....	59

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Araştırma örneklemine ait dağılım.....	20
Tablo 4.1. Cinsiyet değişkeni açısından yalnızlık düzeyleri.....	24
Tablo 4.2. Öğrenim gördüğü sınıf değişkeni açısından yalnızlık düzeyleri.....	25
Tablo 4.3. Spor branşı değişkeni açısından yalnızlık düzeyleri.....	25
Tablo 4.4 Barınma durumu değişkeni açısından yalnızlık düzeyleri.....	26
Tablo 4.5. Kardeş sayısı değişkeni açısından yalnızlık düzeyleri.....	27
Tablo4.6. Algılanan sosyal destek ölçeğine ait puanlar ve standart sapma değerleri.....	27
Tablo4.7. Cinsiyet değişkeni açısından algılanan sosyal destek.....	28
Tablo 4.8. Öğrenim gördüğü sınıf değişkeni açısından algılan sosyal destek.....	29
Tablo 4.9. Spor branşı değişkeni açısından algılanan sosyal destek.....	30
Tablo4.10. Barınma durumu değişkeni açısından algıladıkları sosyal destek düzeyleri.....	30
Tablo 4.11. Kardeş sayısı değişkeni açısından algılanan sosyal destek.....	31
Tablo 4.12. Yalnızlık düzeyi ile algılanan sosyal destek düzeyi arasındaki ilişki.....	32
Tablo4.13. Beden eğitimi öğretmen adaylarının algıladıkları sosyal destek düzeylerinin yalnızlık düzeyi üzerinde yordayıcılığı.....	33

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

N: Veri sayısı

X: Aritmetik ortalama

Ss: Standart sapma

sd: serbestlik derecesi

F: Frekans

t: t değeri

p: p değeri

BÖLÜM I. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Giriş

Bireyler her yaş düzeyinde bir başka bireyle iletişim kurma ve iletişimde olma ihtiyacı hissedeler. Ancak günümüzde bireyler arası ilişkiler birçok nedenden dolayı bozulmaktadır. Bu durum bireylerin yalnızlaşmasına yol açmaktadır (Kılınç ve Sevim, 2005). Yalnızlık bireyin psikolojik olarak mutluluğunu ve iyilik halini etkileyebilecek yaşantılardan biri olarak görülmektedir (Duru, 2008). Birçok psikolojik rahatsızlığın ve kişilik bozuğunun temelinde yatan yalnızlık hissi toplumda yoğun olarak yaşanan bir durum olarak belirtilmektedir. Yalnızlık, bireyin arzu ettiği ilişkileri kurmada kendini kişisel olarak yetersiz hissettiğinde ortaya çıkan ve istenilen kişilerarası ilişkiler ile var olan kişilerarası ilişkiler arasında fark yaşandığında hissedilen bir durumdur (De Jong-Gierveld, 1987).

İnsanlar yaşamlarının belli dönemlerinde yalnız kalabilirler ya da yalnızlık duygusu yaşayabilirler. Birey kimi zaman kalabalıklar içerisinde bile yalnızlık yaşayabilir. Yalnızlık duygusu; kişiler arası ilişkilerin sosyal ihtiyaçları karşılamadığı, kişisel ihtiyaçları doyurmayı başaramadığı ve sosyal ödüllerin azaldığı durumlarda ortaya çıkar. Yalnızlık sadece fiziksel olarak yalnız olma durumundan doğan bir duygu değildir (Russell, Cutrona, McRae ve Gomez, 2012). Bu sebepten dolayı yalnızlığı yordamada sosyal ilişkilerin yeterliği ve tatmin düzeyi oldukça önemli görülmüştür (Buluş, 1997). Yalnızlık pek çok faktörden etkilenmesine karşın temelinde, sosyal ilişkilerin yetersizliği ve bu ilişkilerden alınan doyum düzeyinin düşüklüğü bulunmaktadır (Buluş, 1997; Duru, 2008; Oktan, 2015). Okullarda çok sayıda öğrenci, yalnızlık hissine ilişkin deneyimler yaşamaktadır. Bu durumun nedenleri arasında zayıf akran ilişkileri ve akran gruplarından dışlanma gösterilmektedir (Dupper 2002). Sosyal ilişki yoksunluğu bireyi yalnızlığa ve bunun sonucunda da pek çok soruna itmektedir (Kılınç ve Sevim 2005).

Bireylerin sosyal ilişki içerisine girebilecekleri ve girdiklerinde bu ilişkide doyum elde edecekleri ortamların, kişi ya da kişilerin olması gerekir. Bireyler bu ilişkiyi sağlayabilmek için ise sosyal desteğe ihtiyaç duymaktadırlar.

Tanımlarda sosyal desteğin; bireyin sevildiğine, önemsendiğine, değer verildiğine, yaşamındaki bir krizin, bir değişikliğin olumsuz sonuçlarını azaltabilmesine ve kritik yaşam olaylarına uyumunun kolaylaşabilmesine ve psikolojik sağlığının korunmasına olanak sağlayan, çevresindeki insanlar tarafından sağlanan duygusal, fiziksel, bilgilendirici, araçsal ve parasal yardım olarak yer aldığı görülmüştür (Gallagher, Beckman ve Cross 1983; Dunst, Trivette ve Cross 1986; Çakır ve Palabıyık, 1997; Ünlüer, 2009).

Sosyal destek, zihinsel ve fiziksel sağlığın sürdürülmesinde kritik bir rol oynayan bir davranıştır (House, Umberson, Landis, 1988) aynı zamanda yalnızlık üzerinde de önemli rol oynamaktadır (Cacioppo vd., 2006; Schmitt ve Kurdek, 1985). Sosyal olarak destekleyici iletişim ve ilişkiler, birçok insanın istediği sosyal etkileşimleri sağlamaktadır. Böylece yalnızlığın en aza indirildiği belirtilmektedir (Segrin ve Passalacqua, 2010). Lirio vd. (2007) sosyal desteğin bireylerin kendilerini iyi hissetmelerine katkı sağlayarak onların problemlerini çözmelerine yardımcı olacağını belirtmiştir.

İnsan yaşamının her döneminde yalnız kalabilir (Sezer, 2018) ve sosyal bir varlık olan insanın yaşamının her döneminde sosyal desteğe ihtiyacı vardır (Uygur, 2018). Özellikle sosyal geçiş dönemi olarak nitelendirilen; gencin bir iş ya da üniversite öğrenimi nedeniyle evden ayrıldığı dönemlerde (Hogg ve Vaughan, 2007) yalnız düzeyinin arttığı ve daha fazla sosyal desteğe ihtiyaç duyduğu düşünülmektedir. Çünkü üniversite öğrenimi sırasında öğrencilerin büyük bir kısmı ailelerinden uzaklaşmakta ve farklı bir çevreye gelmektedir. Bu durum beslenme, barınma, okul masrafları, sosyal durum, boş zamanlarını değerlendirme ve sağlık sorunlarında güçlükler yaratmaktadır (Aytekin ve Bulduk, 2000; Gürsoy ve Gizir, 2018; Kahraman, 2018; Topkaya ve Meydan, 2013). Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin de sosyal ilişkilerini istenilen düzeyde devam ettirebilmesi, yalnızlıklarını giderebilmeleri, içinde bulundukları çevreye uyum sağlayabilmeleri ve psikolojik olarak iyilik halini sürdürebilmelerinde sosyal destek önem taşımaktadır (Kozaklı, 2006).

Konu ile ilgili yapılan araştırmalarda bireyin kendini daha az yalnız hissetmesinde sosyal desteğin etkili olduğu vurgulanmıştır (Duyan vd., 2008; Kozaklı, 2006; Köse, 2009; Oktan, 2005; Yılmaz, Yılmaz ve Karaca, 2008). Ayrıca araştırmalarda elde edilen bir diğer

sonuçta ise sosyal destek düzeyleri yüksek olan bireylerin psikolojik rahatsızlıklarının daha az olduğu belirtilmiştir (Arıcıoğlu ve Gültekin, 2017; Haskan-Avcı ve Yıldırım, 2014; Şireli, Çolak, Oruk ve Sakınç, 2015; Weiss, 2002). Yapılan araştırmalar genel olarak değerlendirildiğinde üniversite öğrencilerinin çeşitli değişkenlerle birlikte yalnızlık düzeylerini inceleyen (Buluş, 1997; Muyan-Yılık, Sancak-Aydın ve Demir, 2018; Karaoğlu, Avşaroğlu ve Deniz, 2009; Sezer, 2018; Özçelik, İmamoğlu, Çekin ve Başpınar, 2015; Özdemir ve İlhan, 2012; Yöyen, 2017) ve sosyal destek düzeylerini inceleyen (Uygur, 2018; Saygın, 2008; Şahin, 2011) çeşitli araştırmalara rastlanmıştır. Araştırmalarda yalnızlık ve sosyal destek arasında bir ilişkinin olduğu vurgulanmıştır (Meydan ve Pamukçu, 2013). Yalnızlık ve sosyal destek arasındaki bu ilişkiyi ortaya koymak amacıyla da; Oktan (2005); Köse (2009); Kozaklı (2006); Yılmaz, Yılmaz ve Karaca, (2008); Oktan (2015); Öztürk, Sevindik ve Yaman (2006); Duru (2008)'nın yapmış olduğu araştırmalara rastlanmıştır. Ancak beden eğitimi öğretmen adaylarının yalnızlık düzeylerini ve sosyal destek düzeylerini belirleyen ve bu iki değişken arasındaki ilişkiyi ortaya koyan herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Buradan hareketle bu araştırmada beden eğitimi öğretmen adaylarının yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri belirlenmiştir; yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki belirlenmiştir.

1.1.Problem Cümlesi

Beden eğitimi öğretmen adaylarının yalnızlık düzeyleri ve algıladıkları sosyal destek düzeyleri nasıldır?

1.2.Alt Problemler

- 1- Beden eğitimi öğretmen adaylarının; a) cinsiyet, b) öğrenim görülen sınıf, c) spor branşı, d) barınma durumu ve e) kardeş sayısı değişkenlerine göre yalnızlık düzeyleri nasıldır?
- 2- Beden eğitimi öğretmen adaylarının a) cinsiyet, b) öğrenim görülen sınıf, c) spor branşı, d) barınma durumu ve e) kardeş sayısı değişkenlerine göre algıladıkları sosyal destek düzeyleri nasıldır?
- 3- Beden eğitimi öğretmen adaylarının yalnızlık düzeyleri ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki nasıldır?
- 4- Beden eğitimi öğretmen adaylarının algıladıkları sosyal destek düzeyleri yalnızlık düzeyleri üzerindeki yordayıcılığı nasıldır?

1. 3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı; beden eğitimi öğretmen adaylarının yalnızlık düzeyleri ve algıladıkları sosyal destek düzeylerini belirlemektir. Bu temel amaçla birlikte beden eğitimi öğretmen adaylarının yalnızlık düzeyleri ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca araştırmanın bir diğer amacı da beden eğitimi öğretmeni adaylarının algıladıkları sosyal destek düzeylerinin yalnızlık düzeyleri üzerindeki yordayıcılığını belirlemektir.

1. 4. Araştırmanın Önemi

Üniversiteye başlayan gençler bir yandan aileleri ve var olan arkadaşları ile yakınlıklarını sürdürmeye çalışırken diğer taraftan yeni geldikleri bu ortamda da arkadaşlıklar kurmak ihtiyacındadırlar (Gentzler, Oberhauser, Westerman ve Nadorff, 2011). Üniversite öğrenimi sırasında öğrencinin yalnızlık hissinin artması ve yeterince desteklenmemesi öğrencinin derslerindeki başarısının düşmesine, devamsızlık yapmasına hatta okulu bırakmasına bile neden olabilir. Beden eğitimi öğretmen adaylarının üniversite öğrenimlerine başarılı bir şekilde devam edebilmeleri için psikolojik olarak rahat ve güven içinde olmaları gerektiği düşünülmektedir. Bunun içinde psikolojik olarak rahatsızlık veren duyguların ortadan kaldırılması gerekir. Yalnızlık duygusunun da bireye rahatsızlık veren bir durum olması sebebiyle öncelikli olarak bunun tespit edilip azaltılması için önlemler alınması gerekir. Yalnızlık düzeyi düşük ve sosyal desteği yüksek olan beden eğitimi öğretmen adaylarının daha başarılı bir öğrenim sürdürmesi beklenmektedir. Nitekim Çeçen (2008)'de algılanan sosyal destek düzeyi yükseldikçe yalnızlık düzeyinin azalacağını ve özellikle üniversite öğreniminde yalnızlıkla ilişkili ortaya çıkabilecek psikolojik ve akademik problemlerin en aza indirilebileceğini belirtmiştir. Bu sebepten dolayı beden eğitimi öğretmen adaylarının üniversiteye uyum süreçlerinin kolaylaştırılması açısından yalnızlık düzeyleri ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin belirlenmesi önemli görülmüştür.

Yalnızlık ve algılanan sosyal destek konusunda yapılan araştırmalar genel olarak incelendiğinde; beden eğitimi öğretmen adayları arasındaki durumuna ilişkin her hangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Araştırma bu eksikliği giderecek olmasından dolayı da önemli olduğu düşünülmüştür.

Araştırmadan elde edilecek sonuçlar beden eğitimi öğretmen adaylarının yalnızlık düzeylerinin azaltılmasında algılanan sosyal desteğin rolüne ilişkin önemli bilgiler sunması

beklenmektedir. Araştırma sonuçlarının; beden eğitimi öğretmen adaylarının yalnızlık ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin daha iyi anlaşılmasına ve etkileyen faktörlerin belirlenmesine yönelik bir katkı sağlaması beklenmektedir. Bunun yanında elde edilen sonuçların yükseköğretime hizmet sunan kurum ve kuruluşlara, ailelere, üniversite öğrencilerine ve öğretim elemanlarına bilgiler sunması beklenmektedir.

1. 5. Araştırmanın Varsayımları

- a) Araştırmada kullanılan ölçme araçları geçerli ve güvenilir.
- b) Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmen adaylarının kullanılan ölçme araçlarını objektif olarak doldurduğu,
- c) Araştırma konusu ile ilgili ulaşılabilen kaynaklardan elde edilen bilgilerin objektifliği yansıttığı varsayılmıştır.

1. 6. Araştırmanın Sınırlılıkları

- 1- Araştırma 2015-2016 eğitim- öğretim yılı ile,
- 2- Örneklemi oluşturan üniversitelerin beden eğitimi ve spor öğretmenliği programında öğrenim gören öğrenciler ile,
- 3- Araştırmada kullanılan nicel veri toplama araçları ile,
- 4- Araştırmanın verileri “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği”, “UCLA Yalnızlık Ölçeği” den elde edilen verilerle sınırlıdır.
- 5- Araştırma konusu ile ilgili ulaşılabilen kaynakların sağladığı veriler ile sınırlandırılmıştır.

1. 7. Tanımlar

Yalnızlık: Bireyin var olan sosyal ilişkileri ile arzuladığı sosyal ilişkileri arasındaki farklılık sonucu yaşanan hoş olmayan bir duygu durumudur (Peplau ve Perlman, 1982).

Sosyal Destek: Zor durumda ya da sıkıntı içinde olan bireye aile üyelerinin, akrabalarının, arkadaşlarının yanı sıra diğer toplumsal ilişkilerin sağladığı ve ya sağlayacağı destek kaynaklardır (Şahin, 1999).

Algılanan Sosyal Destek: Bireyin diğer bireyler tarafından sevildiğine, ilgi gördüğüne, değer verildiğine ve bir iletişim ağının karşılıklı bir parçası olduğuna ilişkin, diğer kişilerden edindiği bilgilerdir (Dunst, Trivette ve Cross, 1986).



BÖLÜM II: ALANYAZIN TARAMASI

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın konusu ile literatür bilgisine yer verilmiştir.

2.1. Yalnızlık Kavramının Tanımı

Yalnızlık, bazı araştırmacılar tarafından, sürekli olmasa da genellikle herkes tarafından tecrübe edinilen genel bir duygu olarak tanımlanmaktadır. Fakat bu durum kişilerin yalnızlığa vermiş oldukları anlamlara göre farklılık göstermektedir. Bazı bireylerde bu duygu; iş ortamından uzaklaşma ve rahatlama olarak kendini gösterirken; bazıları için ise kalabalıkların içerisinde benliğini ispat etme çabası olarak yaşanmaktadır (Yaşar, 2007; Öz, 2010).

Yalnızlık, insan yaşamının belirli bir zamanında oluşabilecek bir duygu durumu olmakla beraber sosyal ve ekonomik boyutları da içerisinde bulundurmaktadır (Duyan vd., 2008). Bireyin toplumsal yönü, onun diğer insanlarla ilişki kurması gerekliliğini de beraberinde getirmesine rağmen toplumdaki üretim ve tüketim ilişkilerinin değişmesi, teknolojik gelişmelerin toplum yapısında yarattığı hızlı değişim, insanın çevresiyle kurduğu ilişkilerde de sorunlara neden olabilmekte ve birey kendini sosyal olarak yalnız hissedebilmektedir (Özdemir, 2013).

Yalnızlık, duygusal ve sosyal yalnızlık olarak Weiss (1973) tarafından iki şekilde tanımlanmıştır. Duygusal yalnızlık; eş, sevgili, anne-baba veya çocuk gibi birincil derecede yakın biriyle olan bağın kopması veya azalması şeklinde oluşur, kaygı ve endişe ile kendini gösterir. Sosyal yalnızlık ise, bireyin dünya görüşü ve ilgilerini paylaştığı akranlarından oluşan sosyal ağ ile bağlantısının kesilmesi ile oluşan bir durum olarak ifade edilmektedir (Duyan vd., 2008).

2.2. Yalnızlığın Nedenleri

Pek çok kuram ve kuramcıya göre yalnızlığın ifade edilmesi farklılığa sebep olabilmektedir. Yalnızlığın anlaşılabilmesi için yalnızlığı ortaya çıkaran sebeplerin

bilinmesi, yalnızlığı yaşayan kişilerin bu duruma neyin ya da nelerin sebep olduğunu ifade etmeleri bu kavramın daha iyi anlaşılması açısından önemli bulunmuştur.

Ebeveyn ve çocuk arasındaki bağıllık ve iletişimin olumsuz bir duruma dönüşmesi, yalnızlık duygusunun ortaya çıkmasında iki etkili neden olarak görülmektedir. Çocuğun kendisini güvenli bir bağıllık duygusu içerisinde hissetmesi olumlu duygular içerisine girmesini sağlar ve bu durum çocuğun bağıllığının artmasını sağlar; ancak ayrılık ve boşanma gibi durumlar çocukların kaygı hissetmelerine ve sosyal ilişkilerinde benlik saygılarının düşmesine neden olabilmektedir. Çocuğun, boşanma ve ayrılık durumlarında yüksek seviyede yalnızlık hissettiği belirtilmektedir (Bullock, 1993).

Yalnızlık duygusunun ortaya çıkmasında sebep olan diğer bazı etkenler ise; bir arkadaşın, aile içindeki ya da dışındaki önemli bir kişinin yitimi; okul ve ev değiştirme, okulda ve evde çatışma olarak ifade edilmektedir (Pancar, 2009).

Peplau ve Perlman (1982) yalnızlık duygusunun oluşmasındaki temel unsurları üç kategoride toplamıştır. Bunlar; bir gruptan dışlanma gibi hoş olmayan üzücü bir tecrübe, kişinin sevilmediğini düşünmesi gibi olumsuz bilişsel deneyim, sosyal ilişkilerdeki yetersizlik, bir ilişki kurup sürdürme becerisindeki eksiklik, paylaşım yaşayacak arkadaş edinememesidir.

Akçay (2011)' a göre de yalnızlık fiilen mevcut ilişkilerin düzeyinden çok, anne baba ile çocuklar arasındaki ilişkilerle ilgili beklentiler tarafından belirlenir. Gerek aile gerekse toplumun kişiye biçtiği rol, onu yalnızlığa itebilmektedir. Yalnızlığın bir değişkeni de bağımlı olmadır. Başka insanlara daha fazla bağımlı olan bireylerde toplumsal ilişkilerin azalması, doğal olarak yalnızlık duygusunun güçlenmesine neden olmaktadır. Sürekli olarak korunma ve destek görme arayışı da yalnızlığı etkilemektedir.

2.3. Yalnızlık Türleri

Weiss (1973) yalnızlığı bireylerin farklı ihtiyaçlarını karşılayan farklı bireysel ilişkilerin varlığına bağlı olarak sosyal ve duygusal yalnızlık olarak iki ayrı kategoriye ayrıldığını belirtmiştir.

2.3.1. Duygusal Yalnızlık

Kaygı ve boşluk duygularının ortaya çıktığı, başka bir bireye yakın bir bağıllığın olmamasından kaynaklanan yalnızlık türüdür. Duygusal yalnızlık çocuklar için ebeveyn ve yetişkinler, bir eş ya da yakın arkadaş gibi bağlanılabilecek bir figür ya da imge

yokluğundan kaynaklanır. Weiss (1975), duygusal yalnızlığın ancak önemli bir ilişkiye yeniden bağlanarak hafifletilebileceğine inanmaktadır. Fakat bu ilişki yüzeysel olmayan ve samimi olmayan davranışlardan uzak bir şekilde kurulmalıdır. Ayrıca Weiss (1975), duygusal yalnızlığı, çocukluk dönemine ait terk edilme korkusunun güçlü bir anımsaması olarak da ortaya çıktığını belirtmektedir. Keder sırasında, duygusal yalnızlık deneyimi, bir birey başka insanlarla birlikte olduğunda bile devam eden “mutlak bir yalnızlık” duygusu olarak tanımlanmaktadır (Stroebe vd., 1996).

2.3.2. Sosyal Yalnızlık

Sosyal yalnızlık yakın bağlar tarafından sağlanandan daha genelleştirilmiş sosyal destek sunan ağlarla bağlantı eksikliği içermektedir (Yan, 2017). İnsanların sosyal yaşamındaki eksiklikleri içermekte ve sosyal ilişkileri içerisinde barındıran sosyal ağın oluşamamasından sebeple depresyon ve sıkıntıyla birlikte ortaya çıkan yalnızlık türüdür. Diğer bir ifadeyle kişilerin ortak ilgi ve alanlarını paylaştığı bir topluluğa ait olduğu sosyal ilişkilerin eksikliğinden ötürü ortaya çıkmaktadır (Weis, 1975). Stroebe vd., (1996) sosyal yalnızlığın, duygusal yalnızlığın gelecekteki depresif belirtilerinde artışa aracılık ettiğini belirtmiştir.

2.4. Yalnızlığı Açıklayan Kuramlar

Bu bölümde literatürde yer alan yalnızlığa ilişkin çeşitli açıklamalar getiren etkileşim yaklaşımı, bilişsel yaklaşım, psikodinamik kuram ve varoluşçu yaklaşıma yer verilmiştir.

2.4.1. Etkileşim Kuramı

Weiss (1973) etkileşim kuramının yalnızlık içerisindeki gerekliliğini ortaya koyarken, yalnızlığın etkileşim kuramı içinde iki nedenden ötürü değerlendirilmesi gerektiğini belirtmiştir. Yalnızlık ne tek başına kişisel etkenlerden ne de tek başına çevresel etkenlerden oluştuğunu, bu iki etkenin etkileşiminin sonucu olarak yalnızlık durumunun ortaya çıktığını ifade etmiştir. Öte yandan toplumun bireyden taleplerini karşılayacak iletişimi sağlamakta etkisiz kaldığında bu durumun yalnızlıkla sonuçlanacağı ifade edilmiştir. Araştırmacılar (Andersson, 1998; Cacioppo vd., 2000; Cacioppo vd., 2015), yalnızlığın kendi içerisinde farklı gruplar halinde ayrılamayacağını, yalnızlığın sosyal yabancılaşma, izolasyon ve ayrılma riski altında olan popülasyonlarda daha muhtemel olmakla birlikte (yalnız yaşayan ve arkadaş ve ailelerinden izole edilmiş yaşlı bireyler, psikiyatrik rahatsızlıkları olan hastalar, uzun süreli sağlık koşullarını kısıtlayan hastalar)

iletişimsel kapasiteler veya hareketlilik ve / veya damgalanmış gruplar) herhangi bir zamanda herkesin kendini yalnız hissedebileceğini belirtmişlerdir.

2.4.2. Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel yaklaşımda, bireyin bakış açısının ve bilişsel süreçlerinin, yalnızlık tecrübesinin ayrımına varılmasında ve tanımlanmasında temel etken olduğu, bireyin sosyal ilişkilerinde algıladığı memnuniyetsizliklerin ya da yetersizliklerin yalnızlığı oluşturduğu belirtilmiştir. Bilişsel yaklaşım bireyin var olan sosyal ilişkileri ile istediği sosyal ilişki ve beklentiler arasındaki farklılık neticesindeki ortaya çıkan duygusal durum olarak ele alınmıştır (Peplau ve Perlman, 1982). Bireyin sosyal ilişkilerindeki bu durumu değerlendirmesi ve istenilen düzeyin altında bir ilişki ya da beklenti meydana gelmesi yalnızlık durumunu oluşturmaktadır. Bu durum yalnızlığın şiddeti ile başa çıkmada bilişsel süreçlerin önemini göstermektedir (Kozaklı, 2006). Bilişsel yaklaşımda göz önünde bulundurulacak bir diğer durum ise bireyin yapmış olduğu yüklemelerdir. Bireyin yapmış olduğu yüklemeler yalnızlık durumları ile baş etme davranışlarını da etkilemektedir. Birey çevresi ile ilişkilerindeki yetersizliklerini kendisinin kişilik özelliklerine ve mevcut duruma yükleme eğiliminde olur ve bu durum yalnızlık durumu ile baş etme konusunda da yetersizlikler oluşturabilir (Duy, 2003).

2.4.3. Psikodinamik Yaklaşım

Yalnızlık konusunda ilk açıklamaların psikodinamik kuramı benimsemiş araştırmacılar tarafından yapıldığı görülmüştür. Her ne kadar psikodinamik kuramın öncüsü Freud'un yalnızlığı doğrudan konu edinen bir çalışması olmasa da (Duy, 2003) psikodinamik geleneği devam ettiren araştırmacıların yalnızlık konusunda fikirler beyan ettikleri görülmüştür (Koçak, 2008). Mijuskovic (1977) Freud'a göre çocukların temel bakımlarından sorumlu kişinin yokluğu durumunda yalnızlık duygusu yaşadığı ve yalnızlık korkusunun çocukların yaşadığı iki temel korkudan biri olduğunu belirtmiştir.

Duy (2003) bireyin yaşamış olduğu yalnızlık duygusunun köklerinin aslında bebeklik dönemine dayandığını bu duygunun yetişkinlik döneminde de kendini gösterdiğini aktarmıştır. Bebeklik döneminde ihtiyaçlarını karşılaması amacıyla anneye duyulan yakınlık, yaşamın ilerleyen yıllarında çocuklukta, ergenlikte ve yetişkinlikte dönemin karşılanması istenen ihtiyacına ve bu ihtiyaçların karşılanacağı kaynağa göre değişmektedir. Bireyin bu ihtiyaçlarının karşılanmamasının onu yalnızlığa iteceği aktarılmıştır. Armağan (2014) yalnızlığı bireyin kendi 'ben'inin içine sıkışıp kalması

olarak ifade etmiştir. Ayrıca anneye bağlanma yoksunluğu nedeniyle, bebeklikte oluşan duygusal boşluğun yetişkinliğe kadar uzandığını ve egoyu korumaya alma amacını taşıdığını belirtmiştir.

2.4.4. Varoluşçu Yaklaşım

Yalom (2013) yalnızlığı “bireyin kendisi ve dünya arasındaki ayrım” olarak tanımlamaktadır. Yalnızlık yaşama anlam kazandırma olgusunun, kişinin yalnız başına oluşturması ve nasıl yaşayacağına yalnız başına karar vermesiyle oluşmaktadır (Corey, 2008). Hayata geldiği ilk dönemde bakım alarak yaşayan ve sorumluluk duygusu içerisinde yaşamayan kişi bağımsızlık kazanmaya ve çevreyi keşfetmeye başladığında artık kendi sorumluluğunu idrak etmeye başlamaktadır (Öz, 2010).

Sartre (2013)’e göre kişinin sorumluluk duygusuna sahip olurken sadece kendi sorumluluğunun değil diğer bütün bireylerinde sorumluluğunu aldığını belirtirken “varoluş özden önce gelir” ifadesi ile de bu durumu açıklamaktadır. Kişi kendi özünü fark etme sürecinde daima yalnızdır ve ancak tamamen yalnızken varoluşa geçebilir. Onu etkileyebilecek olan dışsal veya içsel bir nedenden etkilenmeden karar verir ve sorumluluk üstlenir. Kişi yaşamın sorumluluğunu bu kendi özünü oluşturma sürecinde alır. Bireyin kendi öz yapısını meydana çıkarma sürecinde kendini seçerken aslında tüm insanları seçer ve sorumluluğu daha da artmaktadır.

2.5. Yalnızlık İle İlişkili Değişkenler

Yalnızlık ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında, yalnızlık duygusunun ortaya çıkmasına neden olan ve bir şekilde yalnızlık duygusuna eşlik eden birçok değişkenden söz edilebilir. Bunlar; kişilik özellikleri, depresyon, yaş, aile ilişkileri ve kültür gibi değişkenlerdir. Bu değişkenlere ilişkin açıklamalara aşağıda yer verilmiştir.

2.5.1. Yalnızlık ve Kişilik Özellikleri

Bireyin yalnızlık düzeyi ile farklı kişilik özellikleri arasında ilişki olduğuna yapılan araştırmalarda rastlanmıştır. Konu ile ilgili Güloğlu ve Kararımak (2010)’ın yapmış oldukları araştırmada yalnızlık ile psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı arasında negatif bir ilişkinin olduğu belirtilmiştir. UCLA Yalnızlık Ölçeğinin ilk versiyonunu kullanan Russell, Peplau, ve Ferguson (1978), yalnızlığın kaygı, depresyon ve mutlu olma, memnun, boş, kendi kendine kapalı, garip, huzursuz, bıkın ve utangaç olma gibi duygusal durumlarla önemli ölçüde ilişkili olduğu üzerinde durmuştur. UCLA Yalnızlık Ölçeğinin

ikinci versiyonunu kullanırken, yalnızlık birçok ruh hali ve kişilik değişkenleri ile kuvvetli bir şekilde ilişkilendirilmiştir (Russell, Peplau ve Cutrona, 1980). UCLA Yalnızlık Ölçeğinin ilk iki versiyonundan elde edilen bulgular, yalnızlık, nörotisizm ve dışadönüklük arasında önemli ilişkiler olduğunu göstermiştir.

2.5.2. Yalnızlık ve Depresyon İlişkisi

Kişide kalıtsal, çevresel ya da hormonal bozukluklar sonrasında gelişen çökkünlük hâli olarak tanımlanan depresyon (Blackburn, 1996) yalnızlıktan kaynaklanan ciddi sorunlardan birisi olarak gösterilmiştir (Cacioppo ve ark., 2015; Heinrick ve Gullone, 2006). Birçok araştırmada yalnızlık ile depresyon arasındaki ilişki incelenmiştir. Peplau ve Perlman (1982), bu iki kavram arasındaki ilişkinin nedensel bir ilişki olmadığını aksine, her ikisinin de ortak birtakım nedenleri olduğunu belirtmiştir.

Yalnızlık ile depresyon arasındaki ilişkinin incelendiği hem çocuklarla hem de yetişkinlerle yapılan araştırmalarda (Jones, Freeman ve Goswick, 1981; Qualter ve Munn, 2002) yalnız bireylerin, daha fazla sosyal destek ihtiyacı duydukları sonucu elde edilmiştir. Öte yandan bu kişilerin, ilişkiyi başlatma ve devam ettirmede sorun yaşadıkları, bu sorunlara maruz kalmamak için diğerlerine daha az ilgi gösterdikleri ve dolayısıyla daha depresif eğilim içinde oldukları yönünde veriler elde edilmiştir. Jones vd., (1982) yalnız bireylerin gelecekteki ilişkilere dair kötümser bir tutuma sahip olduklarını ve daha sık depresif duygu durumu yaşadıklarını belirtmiştir.

2.5.3. Yalnızlık ve Yaş İlişkileri

Yalnızlık ile yaş arasındaki ilişki incelendiğinde literatürde farklı sonuçlar görülmektedir. Bu araştırmalardan Karaoğlu vd. (2009) üniversitede okuyan öğrencilerin yalnızlık düzeyini etkileyen faktörleri incelemek amacıyla yapılan bir araştırmada, öğrencilerin % 43.3'ünün yalnızlık yaşadığı ve erkeklerin kızlardan daha yüksek yalnızlık düzeyine sahip olduklarını tespit etmiştir. Yalnızlık ve yaş konusunda farklı görüşler bulunmasın karşın özellikle ergenlik döneminde yalnızlığın arttığı daha sonra azaldığı ve yaşlılıkla birlikte yalnızlığın tekrar artmaya başladığı belirtilmiştir (Heinrich ve Gullone, 2006; Weis, 1973). Green vd., (2001) genç ve yaşlı-yetişkinlerin duygusal ve sosyal yalnızlıkları ve sosyal ağ düzeylerini incelemiş olduğu araştırmasında, yaşlıların, duygusal ve sosyal yalnızlıklarının gençlere göre daha yüksek olduğunu vurgulamıştır. Benzer bir araştırmada Yeh (2004) tek başına yaşayan yaşlı yetişkinler arasında özellikle erkeklerde yalnızlık düzeyinin daha

yüksek olduğunu ve bu durumun algılanan sosyal destekteki ve sosyal ağdaki eksikliklere bağlı olabileceğini ifade etmiştir.

2.5.4. Yalnızlık ve Aile İlişkileri

Yalnızlık araştırmalarının büyük bir bölümünü ergenler ve genç-yetişkinler ile arkadaşlık ilişkilerinin oluşturduğu görülmektedir. Ancak bilindiği üzere aile ilişkileri de ergenler yönünden önemlidir. Wiseman, Mayseless ve Sharabany (2005) üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin, aileleri ile bağlılıklarını ve ilişkilerinin niteliğini algılama ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada, aileleri ile güvenli ve ilgili bağlılığa sahip olma ile yalnızlık arasında negatif ilişki olduğu saptanmıştır. Yetişkinlik döneminde yalnızlığa yatkın olan bireylerin genellikle çocukluk çağlarında ailesi ve akranları ile yakın ilişkiler kuramayan kişilerin olduğu belirtilmiştir.

Bireyin ailesi ile arasındaki ilişkinin kişinin yalnızlık düzeyini etkilediğini belirten Olson (1993) aile tipleri ve gençlerin yalnızlığı arasındaki ilişkiyi incelemiş ve iki aile modelinin yalnızlığı etkilediğini ileri sürmüştür;

Sıkı sarmalayan aile: duygusallıkla çocuklarını sarmalayan bu aile tipi, narsistik müdahalelere sahiptir. Gencin aşırı derecede korunması onun sosyal keşiflerine, becerilerini geliştirmesine, sosyal çevre ile etkileşim deneyimlerine izin vermemektedir.

Karmakarışık düzensiz aile: çeşitli sosyal yönlendirme ve örneklerle gence sosyal becerisini geliştirmede yardımcı olmayan aile tipidir.

2.5.5. Kültür Bağlamında Yalnızlık

Bireyin içinde yer aldığı kültürün etkilerinin yalnızlık deneyimlerine etkisi konusunda farklı görüşler bulunmuştur. Rokach (2012)'a göre, bireysel kültürlerin gruplarında ve yaşam stillerinde bireysel değerlere ve bağımsızlık üzerine yoğun bir vurgu yapılmakta iken, daha sosyal kültürlerde ise birey genellikle geniş aile içinde büyümekte ve yaşam boyunca duygusal veya finansal destek için diğerine güvenmektedir. Bununla bağlantılı olarak batı ülkelerindeki genç ergenlerin yalnızlık yaşantılarında, aileleri ile ilişkilerinin önemli bir faktör olmadığı belirtilmektedir.

2.6. Yalnızlığı Önleme Yolları

Literatür incelendiğinde, yapılan araştırmalarda yalnızlığa sebep olabilecek bazı sorunların çözümüyle birlikte yalnızlığın ortaya çıkardığı olumsuz sonuçların önlenebileceği ifade edilmiştir. Ancak yalnızlığı tamamen önlemek mümkün olmamakla birlikte yalnızlık kontrol altına alınabilir (Rokach ve Brock, 1998). Ergenler yalnızlıkla mücadelede; tv izleme, spor yapma gibi aktivitelere katılmaktadırlar. Bu aktiviteler bireyin sıkılganlığını ortadan kaldırmaya katkı sağlamasına rağmen herhangi bir sosyal ilişkiye girmemesi nedeniyle yalnızlık duygularını azaltmada yardımcı olmayacaktır. Bireyin yalnızlık duygularını azaltmada öncelikle yalnızlık duygularının kaynağının belirlenmesi ve sosyal ağ ilişkilerinin analiz edilmesi önerilmektedir (Körler, 2011).

Rook (1984) yalnızlıkla mücadele etme konusunda uygulanılacak çözümlerin; “bireyi tatmin edici kişiler arası ilişkiler ve bağlar kurmak”; “yalnızlığın arkasından gelebilecek, depresyon, madde kullanımı gibi ciddi problemlerin önlenmesine yardımcı olmak” ve “yalnızlığın yaşanmasını önlemek” olmak üzere üç temel amacından bahsetmiştir. Bu amaçları gerçekleştirmek için de ise “sosyal beceri eğitimi”, sosyal destek grubu” ve bilişsel davranışçı terapi” olmak üzere üç yola dikkat çekilmiştir (Rook, 1984; Rook ve Peplau, 1982).

2.6.1. Sosyal Beceri Eğitimi

Sosyal beceri eğitimi ilk olarak, kişilerin karşı cinsle arkadaşlık etme konusunda yaşadıkları kaygı durumuyla başa çıkmalarına yardımcı olmak amacıyla geliştirilmiştir. Bu yöntemin kullanım alanı daha sonra farklı konularda problem yaşayan bireylere yardım etmek amacıyla genişletilmiştir. Kullanılan teknikler genel olarak davranışsal tekniklerden oluşmakta ve bu programlar sırasında gösterilen genel eğitimler arasında; konuşmayı başlatma, devam ettirme, iltifat etme ve kabul etme, sessizlik anlarıyla baş etme ve sözel olmayan iletişim yöntemleri yer almaktadır (Rook, 1984).

2.6.2. Sosyal Destek Grubu

Yalnız kişinin sosyal destek almasını sağlayacak etkileşimler içerisinde olması yaşanan yalnızlığın azaltılmasında izlenilen başka bir yol olarak ortaya konulmuştur (Rook, 1984). Yalnızlık durumunu yaşayan kişinin ihtiyacı olduğu ve eksikliğini gördüğü sosyal destek için danışan merkezli terapi yaklaşımının uygun bir zemin hazırlayacağı belirtilmektedir. Rogres (1994) yalnızlık duygusunun; bireyin öz-benliğinin sevilmeyeceğine ve reddedileceğine olan inancından kaynaklandığını belirtmiştir. Bu sebepten dolayı da öz-

benliğini yaşayamadığını ve sosyal kabul gören benliğini maskelerle sergilediği üzerinde durulmuştur. Koşulsuz kabulün olduğu, içten iletişimlerin ve empatik yaklaşımın olduğu grup ortamında bireyin, yalnızca aldığı sosyal destekle kalmayıp, ayrıca sakladığı öz-benliğini sevebileceğini ve kabul edilebileceğini görme fırsatı bulacağı ileri sürülmüştür (Duy, 2003).

2.6.3. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım

Genel olarak klinik bozuklukların tedavisi amacıyla kullanılan terapi yöntemi şekli bilişsel-davranışçı yaklaşım yöntemidir. Bilişsel-davranışçı terapi yaklaşımında kişinin kendisine, diğerlerine, ilişkilere ve yalnızlığa ilişkin gerçekçi, işlevsel olmayan inançları, algıları sorgulanmakta ve daha sonra bu işlevsel olmayan, uyumu güçleştiren inançların yerine uyum sağlayıcı ve daha işlevsel inançların geliştirilmesi sağlanır. Bunu yaparken de çeşitli davranışsal ve bilişsel tekniklerden yararlanılır (Demiralp, 2007).

2.7. Sosyal Destek

Literatürde sosyal destekle ilgili farklı tanımlamalara rastlanmakla beraber temelleri Lewin (1951)'in alan kuramı ve davranış tanımına dayanmaktadır. Lewin tarafından sosyal destek, bireyin çevresinden elde ettiği sosyal ve psikolojik destek olarak da ele alınmış ve yaşam alanını belirli bir zamanda bireyin davranışını etkileyen faktörlerin tamamı; davranışı ise psikolojik çevrede olan değişim olarak tanımlanmıştır. Bireyin yeni davranışlar kazanması ve istenmeyen davranışlarının da ortadan kaldırılması sürecinde psikolojik çevresinde değişiklik yapılarak bu sürece katkı sağlanabileceği ve sosyal desteğin de bireyin psikolojik çevresinde yer aldığı belirtilmiştir (Yıldırım, 1998).

Cobb (1976) ise sosyal desteğin; birey için önemli olan kişiler; anne, baba, kardeş, akran ve diğer bireyler tarafından kendisine saygı duyulması, ilgilenilmesi, sevilmesi ve önemsenmesi gibi duyguları içerdiğini belirtmiştir.

Genel olarak sosyal desteği kişiye iletişim ağında yer alan insanlar tarafından destek sağlanması olarak ifade edilebilir. Bu noktada yapısal ve işlevsel olmak üzere sosyal desteğin ikiye ayrıldığı görülmektedir. Yapısal destekte bireyin destek aldığı kişiler, bu kişilerin sayısı ve bireye yakınlık durumuna dikkat çekilirken işlevsel destekte bireye sağlanan yardımın önem derecesi, birey için ne anlam ifade ettiği ve bireyin ihtiyacının ne kadarını karşıladığı üzerinde durulmuştur (Yıldırım, 2004).

Sosyal desteğin bireyin temel sosyal gereksinimleri karşılamaının yanında bireylerin fiziksel ve psikolojik sağığı üzerinde oldukça olumlu etkileri de bulunmaktadır (Aksüllü ve Doğan 2004). Nitekim Cırık, Oktay ve Fer (2014) sosyal desteğin bireyin fiziksel, duygusal ve ruh sağığını geliştirdiğini, öfke kontrolünü sağladığını, stres düzeyinin ve şiddet eğilimini azalttığını, depresyondan uzaklaştırdığını ve öğrencilerin okula uyumunu arttırdığını belirtmiştir.

2. 8. Sosyal Desteğin Önemi

Sosyal destek bireylerin daha iyimser olmaları, karşılarına çıkan zor ve güç problemlerle baş edebilmeleri, farklı çözüm yolları bulabilmeleri ve var olan stres durumunun azaltılmasında etkili olmaktadır (Baltaş, 2000). Sosyal destek bireyin kendini değerli hissetmesinde ve yeterli görmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Pearson, 1986). Ayrıca bireye verilen sosyal destek onun karşılaştığı problemlerle baş etmesini sağlamaktadır (Dündar, 2008). Bunun yanında sosyal desteğin çocuklarda problem çözme ve düşünme becerilerinin gelişmesinde de önemli faydaları bulunmaktadır (Yeşilyaprak, 2003).

Warren, Jackson ve Sifers (2009)'e göre sosyal destek bireyin güven duygusu ve ait olma hissi içerisinde bağlanmasını, sosyal bir gurubun üyesi olmasını bu grup içerisinde paylaşımda bulunabilmesini ve grupla bütünleşmesini sağlar. Bunun yanında sosyal destek sahibi bir birey başkalarının ilgi ve ihtiyaçlarını dikkate alır ve önemser. İnsanlarla çıkar duygusuna kapılmadan yardımlaşır ve kendisine ihtiyaç duyulan sorumluluk sahibi bir birey olmasına da katkı sağlar. Bandura (1997) aileden ve çevreden sağlanan sosyal desteğin miktarı ile problem çözme ve zorluklarla mücadele etme de başarılı olma olasılığı arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu belirtmiştir. Genel olarak değerlendirildiğinde çevrelerinden sosyal destek gören bireylerin sosyal ortamlara girmeleri, bu ortamlarda karşılaşacakları problemleri çözmeleri ve sosyal kaygı yaratan durumlarla başa çıkmaları konularında başarılı oldukları görülmüştür (Baltacı, 2010).

2. 9. Sosyal Destek Türleri

Bireye verilen sosyal desteğin onun ruhsal ve bedensel sağığına katkı sağlamlasında desteğin nereden geldiği de önemli olmaktadır. Aile bireyleri, duygusal ilişki içinde bulunan kişi, çocukları, arkadaşları ve diğer bireyler insanların sosyal destek kaynakları olmaktadır (Kıray, 2018). Bireyin destek aldığı bu kaynaklar kadar hangi konuda da destek istediği önemlidir. Nitekim Dakof ve Taylor (1990) sosyal desteğin her birinin diğerinden farklı özelliği bulunduğunu belirtmiştir. Hangisinin daha yararlı olduğu bireyin kullanım

duruma göre değişmektedir. Sosyal desteğin olumlu etkisinden bahsedebilmek için, bireyin gereksinimi ile ona verilecek destek türünün ve verecek kişinin niteliğinin uyumlu olması gerekmektedir. Ancak bu örtüşme gerçekleştiğinde etkili sosyal desteğin oluşabileceği belirtilmektedir.

Cohen ve Wills (1985) dört sosyal destek türünden bahsetmiştir. Bunlar;

- **Saygı Desteği:** Bireyin başkaları tarafından kabul edilmesi ve saygı görmesi ile alakalıdır. Bireyin kendi öz değeri ve deneyimleri nedeniyle saygı gördüğünün; yapmış olduğu bir hata olsa dahi kabul edildiğinin ifade edilmesi bireyin özsaygısını geliştirecektir.

- **Bilgi Desteği:** Problem durumunun tanımlanması, anlaşılması ve bu durumla baş edilmesi konusunda bireye sağlanan yardımdır. Öğüt verme, sorunun boyutlarını değerlendirme ve bilişsel rehberlik gibi özellikleri vardır. Şahin'e (1999) göre bilgisel destek bireylerin karşılaştıkları sorunlarla başa çıkabilmelerini sağlayacak tavsiye ve bilgilerin verilmesi ya da becerilerin öğretilmesidir.

- **Sosyal Arkadaşlık:** Genel olarak boş zamanların birlikte geçirilmesi esasına dayanır. Boş zaman değerlendirme ve benzeri durumlarda başkalarıyla birlikte olmadır. Böyle bir ilişki bireyin başkalarına yakın olma ihtiyacını karşıladığı ve sürekli problemlerle iç içe olmaktan alıkoyduğu için bireyin olumlu duygu durumuna girmesine katkı sağlayacak ve stresini azaltacaktır (Cohen ve Wills, 1985).

- **İşlevsel Destek:** Finansal yardım, çevresel kaynaklar ve ihtiyaç duyulan hizmetlerin sağlanması olarak değerlendirilmektedir. İşlevsel destek, işlevsel problemlerin ortadan kaldırılmasına katkı sağlar ve bu durum bireyin rahatlamasına neden olur (Cohen ve Wills, 1985).

2.10. Algılanan Sosyal Destek

Sosyal destek kavramıyla ilişkili olan algılanan sosyal destek, sosyal ilişkilerin birey tarafından algılanış hali ve sosyal ağların birey üzerinde bıraktığı etki olarak ifade edilmektedir. Sosyal ağ; kişinin çevresi ve diğer insanlarla olan bağı ve aralarındaki ilişkiyi ifade etmektedir. Algılanan sosyal destek; bireyler arasındaki ilişkinin neticesinde algılanan keyif ve doyum düzeyi olarak da ifade edilebilir (Karadağ, 2007). Algılanan sosyal destek kavramı son dönemde önem vermeye başlanan bir konu olmuştur. Algılanan sosyal desteğin; yardım alma, korunma, sosyal bir toplumun içinde kabul edilme

davranışlarına gereksinim duyulduğunda ortaya çıkacağı belirtilmiştir (Başer, 2006). Algılanan sosyal destek Elbir (2000)'e göre kişilerin hayatlarının çeşitli bölümlerinde kendilerine değer veren, özen gösteren, ihtiyaç hissettiklerinde yardım alacağı ve sahip oldukları ilişkilerden memnun oldukları inancını gösteren genel bir kanıdır.

Bireyin diğer bireyler ile arasında güvenilir bağlar olduğuna ve kendisine destek sağlanacağına dair bilişsel bir algılaması olarak da değerlendirilen algılanan sosyal destek (Oktan, 2005) en genel anlamıyla ilişkilerden sağlanan doyum olarak da ele alınabilir (Arıcıoğlu, 2008).

2.11. Sosyal Destek ve Yalnızlık İlişkisi

Sosyal destek genel olarak ele alındığında bireye ihtiyacı olduğunda ya da ihtiyaç hissettiğinde çevresinde bulunan birileri tarafından yardım sağlama olarak ele alınmaktadır. Bireyin bu desteği hissetmesi onun yalnızlık duygusuna kapılmasının engelleyecektir. Ayrıca yalnızlık duygusuna kapılan bireyin etrafında destek alabileceği birileri olduğunda bunun üstesinden daha çabuk gelecektir. Bireyin içerisinde bulunduğu çevrede kuracağı ilişkiler ve bu ilişkilerin niteliği kendisine sağlanacak sosyal desteği de etkileyebilir. Nitekim Cohen (2004) bireyin kurduğu sosyal ilişkilerin fiziksel sağlığını ve aynı zamanda ruhsal sağlığını olumlu yönde etkileyeceğini belirtmiştir.

Cohen (2004)'ün bu düşüncesi göz önünde bulundurulduğunda düşük sosyal ilişkiler ve sosyal ilişkilerindeki yetersizlikler de fiziksel ve ruhsal sağlığını da olumsuz bir şekilde etkileyebilir. Düşük sosyal ilişkiler ve sosyal ilişkilerdeki yetersizliklerin beraberinde getireceği önemli ruhsal sorunlardan birisi olarak yalnızlık gösterilebilir. Çakır (1993) yalnızlığın temelinde, hayatın çeşitli dönemlerindeki sosyal ilişkilerin yetersizliği ve bu ilişkilerden alınan doyum düzeyinin düşüklüğünün yattığını belirtmektedir. Bu, yalnızlığı yordamada belirleyici bir etkidir. Bireyin algıladığı sosyal destek çocuğun kendisini daha az yalnız hissetmesine yardımcı olmaktadır. Bireyin algıladığı sosyal desteğin yalnızlığın yordanmasında hem doğrudan hem de dolaylı rolünün olabileceği beklenebilir.

Yalnızlık ile sosyal destek konusundaki yapılan araştırmalara bakıldığında, sosyal destek düzeyi yüksek olan bireylerin yalnızlık düzeylerinin düşük olduğu, sosyal destek ile yalnızlık arasında negatif ilişkinin olduğu belirtilmiştir. Pozitif ilişkiyi vurgulayan araştırmaya rastlanmamıştır (Kozaklı, 2006).

III. BÖLÜM: YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, örnekleme, veri toplama araçları ve verilerin analizi bölümlerine yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırma, beden eğitimi öğretmen adaylarının yalnızlık düzeylerini ve algıladıkları sosyal destek düzeylerini belirlemek amacıyla tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır (Karasar, 2011). Bu yöntemle araştırmada beden eğitimi öğretmen adaylarının yalnızlık düzeyleri ve algıladıkları sosyal destek düzeyleri belirlenmiştir. Ayrıca araştırmada; cinsiyet, sınıf, spor branşı, barınma durumu ve kardeş sayısı değişkenleri bakımından da beden eğitimi öğretmen adaylarının yalnızlık ve algıladıkları sosyal destek düzeyleri tespit edilmiştir. Araştırmada analiz edilen bir başka konu ise beden eğitimi öğretmen adaylarının yalnızlık düzeyleri ve algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki ve algılanan sosyal desteğin yalnızlık üzerindeki yordayıcılığı olmuştur.

3.2. Evren Örneklem

Araştırmanın evreni 2015-2016 eğitim öğretim yılında Türkiye'nin farklı üniversitelerinde öğrenimlerine devam eden beden eğitimi öğretmen adayları oluşturmıştır. Bu evrenden örnekleme yoluna gidilerek araştırmanın örnekleme Aksaray, Niğde, Erciyes ve Balıkesir Üniversiteleri Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği programlarında her sınıf düzeyinde (1-4 sınıf) öğrenim gören, araştırmaya katılan ve cevapları değerlendirilmeye alınan 334'ü (%59.5) erkek ve 222'si (%40.5) kız olmak üzere toplam 561 $_{\text{yaş}} = 20.61 \pm 1.938$ beden eğitimi öğretmen adayından oluşmuştur. Örneklem evrenin soruna en uygun bir kesimini gözlem konusu yapmayı içeren önemli bir yöntemdir (Sencer, 1989).

Araştırma örnekleme belirlenirken, araştırmanın temel amacı dikkate alınarak, örneklem “beden eğitimi ve spor öğretmenliği programlarında öğrenim görmek” durumu dikkate alınarak amaçlı örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Amaçsal örnekleme, olası ve seçkisiz olmayan bir örnekleme yaklaşımıdır ve araştırmanın amacına bağlı olarak bilgi

açısından zengin olan durumların seçilerek derinlemesine inceleme yapılmasına olanak sağlar (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2010). Araştırma örneklemine ait dağılım 3.1’de gösterilmiştir.

Tablo 3.1.Araştırma örneklemine ait dağılım

Cinsiyet	F	%
Erkek	334	59.5
Kız	227	40.5
Sınıf	F	%
1. sınıf	166	29.6
2. sınıf	123	21.9
3. sınıf	155	27.6
4. sınıf	117	20.9
Spor branşı	F	%
Takım Sporları	371	66.1
Bireysel Sporlar	190	33.9
Barınma durumu	F	%
Evde kalıyorum	395	70.4
Yurtta kalıyorum	166	29.6
Kardeş sayısı	F	%
1 kardeş	82	14.6
2 kardeş	147	26.2
3 kardeş	167	29.8
4 kardeş	95	16.9
5 kardeş ve daha fazla	70	12.5
Toplam	561	100

Tablo 3.1. incelendiğinde araştırma örneklemini 2015-2016 eğitim öğretim yılında öğrenim gören toplam 561 (334 erkek %59.5; 227kız % 40.5) beden eğitimi öğretmen adayı oluşturmuştur. Öğrenim görülen sınıf düzeyleri açısından örnekleme bakıldığında 166 (%29.6)’sının 1. sınıfta, 123 (%21.9)’ünün 2. sınıfta, 155 (%27.6)’inin 3. Sınıfta ve 117 (%20.9)’sinin 4. sınıfta öğrenim gördüğü görülmüştür. Beden eğitimi öğretmen adaylarının ilgilendikleri spor branşı açısından örnekleme bakıldığında 371 (%66.1)’inin takım sporları ile 190 (%33.9)’ının bireysel sporlarla ilgilendiği belirlenmiştir. Barınma durumu açısından örnekleme bakıldığında 395 (%70.4)’inin evde kaldığı, 166 (% 29.6)’sının yurtta kaldığı görülmüştür. Kardeş sayısı” değişkeni açısından örnekleme bakıldığında; 82 (%)

14.6)'sinin 1 kardeş, 147(%26.2)'sinin 2 kardeş, 167 (%29.8)'sinin 3 kardeş, 95 (%16.9)'inin 4 kardeş, 70 (%12.5)'inin 5 ve üstü kardeşe sahip olduğu tespit edilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada verileri toplamak amacıyla “Kişisel Bilgiler Formu”, “Ucla Yalnızlık Ölçeği” ve “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği” kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgiler Formu

Araştırmacı tarafından literatüre dayanarak kişisel bilgiler formunda; araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyo-demografik özellikleri belirlenmeye çalışılmıştır. Kişisel bilgiler formu bireyin sosyo-demografik özellikleri sorgulayan yaş, cinsiyet, öğrenim gördüğü sınıf, spor branşı, barınma durumu ve kardeş sayısı, sorularından oluşmuştur.

3.3.2. UCLA yalnızlık Ölçeği

Bireyin algıladığı yalnızlık düzeyini ölçmek için Russell, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Demir (1989) tarafından yapılmıştır. Ölçek 20 maddeden meydana gelmekte olup, dörtlü likert tipindedir. Her bir maddesinde bireylere sosyal ilişkilerle ilgili duygu ya da düşünceleri yansıtacakları bir durum sunulmuş ve bireylerin bu durumları hangi sıklıkla yaşadıklarını 1 (hiç yaşamam) ile 4 (sık sık yaşıyorum) arasında değerlendirmeleri istenmiştir.

Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan 20' dir. Ölçekten alınacak yüksek puanlar yüksek yalnızlık duygusunu işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe formunun iç tutarlılık kat sayısı .96, test tekrar test güvenirliği .94 olarak saptanmıştır. Ölçekte 1., 5., 6., 9., 10., 12., 15., 16., 19. ve 20. maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçeğin Türkçe formunun iç tutarlılık kat sayısı .96, test tekrar test güvenirliği .94 olarak saptanmıştır. Bu araştırma için ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı.73 olarak hesaplanmıştır.

Ölçekte yer alan maddelere örnek vermek gerekirse; “Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum”, “Arkadaşım yok”, Başvurabileceğim hiç kimse yok”, “Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum” şeklindedir.

3.3.3. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Bireylerin algıladıkları sosyal desteği belirlemek amacıyla Zimet, Dahlem, Zimet ve Farley (1988) tarafından geliştirilmiştir. Sosyal desteğin kaynağını; aile, arkadaş ve özel bir insan olarak alan ölçekte toplam 12 madde bulunmaktadır. Sosyal desteğin kaynakları

aynı zamanda ölçeğin alt boyutları olarak ele alınmıştır. Her bir alt boyutunda dört madde yer alan ölçek, likert tipinde ve 7 derecelidir. Ölçekten elde edilecek en düşük puan 12 en yüksek puan 84 olup, ölçekten elde edilen puanın yüksekliği algılanan sosyal desteğin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması ilk olarak Eker ve Arkar (1995) tarafından yapılmıştır. Daha sonra Eker, Arkar ve Yıldız (2001) tarafından bir başka sosyal destek ölçeği, bir belirti tarama listesi, bir umutsuzluk ölçeği ve bir yalnızlık ölçeği ile ilişkili olarak geçerlik ve güvenirlik çalışması yeniden gözden geçirilmiştir. Gözden geçirilen ölçeğin faktör yapısı üç farklı örnekleme her bir alt boyut için yeniden değerlendirilmiştir. Buna göre Cronbach alfa katsayısı güvenirlik kat sayısının.80 ile.95 arasında değiştiği görülmüştür. Bu araştırma için güvenirlik katsayısı, aile desteği boyutu için; .77; arkadaş desteği boyutu için .87; özel bir kişi desteği boyutu için; .88 ve ölçeğin geneli için .90 olarak hesaplanmıştır. Ölçekte yer alan maddelere örnek olarak; “Aile boyutu için; “Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır”. Arkadaş boyutu için; “Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar”. Özel bir kişi desteği boyutu için; “Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var”.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin analizinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Analizlere başlamadan önce verilerin dağılımı kontrol edilmiş ve verilerin normal dağılım gösterdiğine karar verildikten sonra parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Araştırmanın bağımsız değişkenleri; yaş, cinsiyet, öğrenim gördüğü sınıf, spor branşı, barınma durumu ve kardeş sayısı; bağımlı değişkenleri ise “yalnızlık düzeyleri ve sosyal destek düzeyleri” olarak ele alınmıştır. Verilerin istatistiksel analizi bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerindeki etkilerini ortaya koyacak bir desen içinde ele alınmıştır. BE öğretmen adaylarının yalnızlık düzeylerini ve algıladıkları sosyal destek düzeylerini belirlemek için “aritmetik ortalama ve standart sapma” istatistik teknikleri kullanılmıştır. Araştırmada cinsiyet, spor branşı ve barınma durumu gibi iki gruplu değişkenler arasındaki farkı bulabilmek amacıyla bağımsız gruplar için t testi tekniğinden yararlanılmıştır. Öğrenim gördüğü sınıf ve kardeş sayısı gibi çok gruplu değişkenler arasındaki farklı bulabilmek amacıyla da tek yönlü varyans analizi (Anova) kullanılmıştır. Çoklu karşılaştırmalarda farkın kaynağını bulabilmek amacıyla Tukey testinden yararlanılmıştır. Araştırmada beden eğitimi öğretmen adaylarının yalnızlık düzeyleri ve

sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson korelasyon katsayısı tekniği kullanılmıştır. Ayrıca beden eğitimi öğretmen adaylarının yalnız düzeyinin sosyal destek düzeylerini yormasına ilişkin ise çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Araştırmada istatistiksel analizler için anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.



IV. BÖLÜM: BULGULAR

Araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmeni adaylarının yalnızlık düzeyleri ve algıladıkları sosyal destek düzeylerine ilişkin bulgulara ait yorumlara yer verilmiştir. Araştırmada beden eğitimi öğretmen adaylarının yalnızlık ölçeğinden $N=561$; $M=43.71 \pm 8.635$ 'lik bir ortalama elde ettikleri görülmüştür.

Araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmeni adaylarının cinsiyet değişkeni açısından yalnızlık düzeyleri tespit etmek amacıyla bağımsız gruplar için t Testi tekniğinden yararlanılmış ve sonuçlar Tablo 4.1'de gösterilmiştir.

Tablo 4.1. Cinsiyet değişkeni açısından yalnızlık düzeyleri

	Cinsiyet	N	M	Ss	t	sd	p
Yalnızlık	Kız	334	44.37	9.102	2.208	559	.028
	Erkek	227	42.74	7.815			

Tablo 4.1'de araştırma örneklemindeki beden eğitimi öğretmen adaylarının cinsiyet değişkeni açıdan yalnızlık düzeyleri karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre beden eğitimi öğretmen adaylarının cinsiyet değişkeni açısından yalnızlık düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$).

Araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmeni adaylarının öğrenim gördükleri sınıf değişkeni açısından yalnızlık düzeylerini tespit etmek tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Farkın kaynağını belirlemek amacıyla ise Tukey testinden yararlanılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4. 2'de gösterilmiştir.

Tablo 4. 2. Öğrenim gördüğü sınıf değişkeni açısından yalnızlık düzeyleri

Değişkenler	Sınıf	N	M	Ss	sd	F	p	Tukey
Yalnızlık	1. sınıf	166	41.68	7.282				
	2. sınıf	123	45.81	9.045	3	5.861	.001	1<2
	3. sınıf	155	44.25	9.020	1186			1<3
	4. sınıf	117	43.66	8.912	1189			
	Toplam	561	43.71	8.635				

Tablo 4.2’de araştırma örneklemindeki beden eğitimi öğretmen adaylarının öğrenim gördükleri sınıf değişkeni açısından yalnızlık düzeyleri karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre beden eğitimi öğretmen adaylarının öğrenim gördükleri sınıf değişkenine göre yalnızlık düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir ($p<0.05$). Farkın kaynağının ise 1. sınıfta öğrenim gören öğrenciler ile 2 ve 3. sınıfta öğrenim gören öğrencilerden kaynaklandığı görülmüştür.

Araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmeni adaylarının ilgilendikleri spor branşı değişkeni açısından yalnızlık düzeylerini tespit etmek amacıyla bağımsız gruplar için t Testi tekniğinden yararlanılmış ve sonuçlar Tablo 4.3’de gösterilmiştir.

Tablo 4. 3. Spor branşı değişkeni açısından yalnızlık düzeyleri

	Spor branşı	N	M	Ss	t	sd	p
Yalnızlık	Takım sporları	371	42.79	7.552	-3.587	559	.000
	Bireysel Sporlar	190	45.52	10.212			

Tablo 4.3’de araştırma örneklemindeki beden eğitimi öğretmen adaylarının ilgilendikleri spor branşı değişkeni açıdan yalnızlık düzeyleri karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre beden eğitimi öğretmen adaylarının ilgilendikleri spor branşı ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$).

Araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmeni adaylarının barınma durumları değişkeni açısından yalnızlık düzeyleri tespit etmek amacıyla bağımsız gruplar için t Testi tekniğinden yararlanılmış ve sonuçlar tablo 4.4’de gösterilmiştir.

Tablo 4. 4. Barınma durumu değişkeni açısından yalnızlık düzeyleri

	Barınma durumu	N	M	Ss	t	sd	p
Yalnızlık	Evde	395	44.11	8.765	1.699	559	.090
	Yurtta	166	42.76	8.265			

Tablo 4. 4’de araştırma örneklemindeki beden eğitimi öğretmen adaylarının barınma durumu değişkeni açıdan yalnızlık düzeyleri karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre beden eğitimi öğretmen adaylarının barınma durumları ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmeni adaylarının sahip oldukları kardeş sayıları ile yalnızlık düzeyleri arasındaki farkı tespit etmek tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4. 5’de gösterilmiştir.

Tablo 4. 5. Kardeş sayısı değişkeni açısından yalnızlık düzeyleri

Değişkenler	Sınıf	N	M	Ss	Sd	F	p
Yalnızlık	1 kardeş	82	45.70	7.861			
	2 kardeş	147	43.11	8.200	4		
	3 kardeş	167	43.45	8.794	556	1.330	.258
	4 kardeş	95	43.42	8.897	560		
	5 ve daha fazla kardeş	70	43.69	9.524			
	Toplam	561	43.71	8.634			

Tablo 4. 5’de araştırma örneklemindeki beden eğitimi öğretmen adaylarının sahip oldukları kardeş sayısı açısından yalnızlık düzeyleri karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre beden eğitimi öğretmen adaylarının sahip oldukları kardeş sayısı ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmen adaylarının algıladıkları sosyal destek düzeylerine ilişkin puanlar hesaplanmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 4.6’da gösterilmiştir.

Tablo 4. 6. Algılanan sosyal destek ölçeğine ait puanlar ve standart sapma değerleri

Değişkenler	N	M	Ss
Aile	561	22.53	5.545
Arkadaş	561	22.54	5.873
Özel birisi	561	21.51	7.161
Algılanan Sosyal Destek	561	67.19	15.474

Tablo 4.6’da araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmen adaylarının algıladıkları sosyal destek puanları verilmiştir. Buna göre beden eğitimi öğretmen adaylarının aile alt boyutundan $M=22.53\pm 5.545$, arkadaş alt boyutundan $M=22.54\pm 5.873$,

özel birisi alt boyutundan $M=21.51\pm7.161$ 'lik bir puan elde ettiği görülmüştür. Algılanan sosyal destek ölçeğinin genelinden ise $M=67.19\pm15.474$ 'lük bir puan hesaplanmıştır.

Araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmeni adaylarının cinsiyet değişkeni açısından algıladıkları sosyal destek düzeylerini tespit etmek amacıyla bağımsız gruplar için t Testi tekniğinden yararlanılmış ve sonuçlar Tablo 4.7'de gösterilmiştir.

Tablo 4. 7. Cinsiyet değişkeni açısından algılanan sosyal destek

Değişkenler	Cinsiyet	N	M	Ss	t	sd	p
Aile	Erkek	334	22.44	5.534	-.465	559	.642
	Kadın	227	22.67	5.573			
Arkadaş	Erkek	334	22.28	5.968	-1.272	559	.204
	Kadın	227	22.92	5.721			
Özel birisi	Erkek	334	21.50	6.982	-.051	559	.959
	Kadın	227	21.53	7.433			
Algılanan Sosyal Destek	Erkek	334	66.74	15.896	-.822	559	.411
	Kadın	227	67.84	14.842			

Tablo 4.7'de araştırma örneklemindeki beden eğitimi öğretmen adaylarının cinsiyet değişkeni açıdan algıladıkları sosyal destek düzeyleri karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre beden eğitimi öğretmen adaylarının cinsiyet değişkeni açısından algıladıkları sosyal destek düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmeni adaylarının öğrenim gördükleri sınıf değişkeni açısından algıladıkları sosyal destek düzeylerini tespit etmek tek yönlü varyans analizi (Anova) yapılmıştır. Farkın kaynağını belirlemek amacıyla ise Tukey testinden yararlanılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4. 8'de gösterilmiştir.

Tablo 4. 8. Öğrenim gördüğü sınıf değişkeni açısından algılanan sosyal destek

Değişkenler	Sınıf	N	M	Ss	sd	f	p	Tukey
Aile	1. sınıf	166	23.05	5.469				
	2. sınıf	123	21.52	6.158	3			
	3. sınıf	155	22.39	5.315	557	2.248	.082	
	4. sınıf	117	23.05	5.171	560			
	Toplam	561	22.53	5.545				
Arkadaş	1. sınıf	166	23.19	5.805				
	2. sınıf	123	21.45	6.467	3			
	3. sınıf	155	22.63	5.748	557	2.139	.094	
	4. sınıf	117	22.63	5.365	560			
	Toplam	561	22.54	5.873				
Özel birisi	1. sınıf	166	22.22	7.347				
	2. sınıf	123	20.64	7.343	3	1.277	.281	
	3. sınıf	155	21.24	7.037	557			
	4. sınıf	117	21.77	6.830	560			
	Toplam	561	21.51	7.161				
Algılanan Sosyal Destek	1. sınıf	166	69.24	15.319				
	2. sınıf	123	64.12	17.609	3			
	3. sınıf	155	66.68	14.533	557	2.822	.038	1 > 2
	4. sınıf	117	68.16	14.081	560			
	Toplam	561	67.18	15.474				

Tablo 4. 8’de araştırma örneklemindeki beden eğitimi öğretmen adaylarının öğrenim gördükleri sınıf değişkeni açısından algıladıkları sosyal destek düzeyleri karşılaştırılmıştır. Beden eğitimi öğretmen adaylarının öğrenim gördükleri sınıf ile algılanan sosyal destek ölçeğinin alt boyutları arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$). Ancak, öğrenim görülen sınıf ile algılanan sosyal destek ölçeğinin geneli arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$). Farkın kaynağının ise 1. sınıfta öğrenim gören öğrenciler ile 2 sınıfta öğrenim gören öğrencilerden kaynaklandığı tespit edilmiştir.

Araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmeni adaylarının ilgilendikleri spor branşı değişkeni açısından algıladıkları sosyal destek düzeylerini tespit etmek amacıyla bağımsız gruplar için t Testi tekniğinden yararlanılmış ve sonuçlar Tablo 4.9’da gösterilmiştir.

Tablo 4. 9. Spor branşı değişkeni açısından algılanan sosyal destek

Değişkenler	Branş	N	M	Ss	t	Sd	p
Aile	Takım Sporları	371	22.57	5.689	.245	559	.806
	Bireysel Sporlar	190	22.45	5.267			
Arkadaş	Takım Sporları	371	22.58	5.867	.217	559	.828
	Bireysel Sporlar	190	22.46	5.898			
Özel birisi	Takım Sporları	371	21.83	7.164	1.495	559	.136
	Bireysel Sporlar	190	20.88	7.133			
Algılanan Sosyal Destek	Takım Sporları	371	67.50	15.725	.681	559	.496
	Bireysel Sporlar	190	66.56	14.993			

Tablo 4. 10’da araştırma örneklemindeki beden eğitimi öğretmen adaylarının ilgilendikleri spor branşı değişkeni açısından algıladıkları sosyal destek düzeyleri karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre beden eğitimi öğretmen adaylarının ilgilendikleri spor branşı ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmeni adaylarının barınma durumu değişkeni açısından algıladıkları sosyal destek düzeylerini tespit etmek amacıyla bağımsız gruplar için t Testi tekniğinden yararlanılmış ve sonuçlar Tablo 4.10’da gösterilmiştir.

Tablo 4.10. Barınma durumu değişkeni açısından algıladıkları sosyal destek düzeyleri

Değişkenler	Barınma durumu	N	M	Ss	t	sd	p
Aile	Evde	395	22.60	5.584	.441	559	.659
	Yurtta	166	22.37	5.464			
Arkadaş	Evde	395	22.56	5.878	.132	559	.895
	Yurtta	166	22.49	5.877			
Özel birisi	Evde	395	21.85	6.923	1.742	559	.082
	Yurtta	166	20.70	7.659			
Algılanan Sosyal Destek	Evde	395	67.49	15.847	.722	559	.471
	Yurtta	166	66.46	14.567			

Tablo 4. 10’da araştırma örneklemindeki beden eğitimi öğretmen adaylarının barınma durumları ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre beden eğitimi öğretmen adaylarının barınma durumları ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmeni adaylarının sahip oldukları kardeş sayıları açısından algıladıkları sosyal destek düzeylerini tespit etmek tek yönlü varyans analizi (Anova) yapılmıştır. Farkın kaynağını belirlemek amacıyla da Tukey testine başvurulmuştur. Elde edilen sonuçlar Tablo 4. 11’de gösterilmiştir.

Tablo 4.11. Kardeş sayısı değişkeni açısından algılanan sosyal destek

Değişkenler	Kardeş Sayısı	N	M	Ss	sd	F	p	Tukey
Aile	1 kardeş	82	20.63	6.026				
	2 kardeş	147	22.73	5.349	4	2.928	.021	1 < 2
	3 kardeş	167	22.81	5.480	556			1 < 3
	4 kardeş	95	23.10	5.423	560			1 < 4
	5 ve daha fazla kardeş	70	22.91	5.378				
	Toplam	561	22.53	5.545				
Arkadaş	1 kardeş	82	22.54	5.405				
	2 kardeş	147	22.46	5.703	4			
	3 kardeş	167	22.35	6.307	556	.140	.967	
	4 kardeş	95	22.87	6.090	560			
	5 ve daha fazla kardeş	70	22.70	5.502				
	Toplam	561	22.54	5.873				
Özel birisi	1 kardeş	82	20.67	7.104				
	2 kardeş	147	21.78	6.994	4	.576	.680	
	3 kardeş	167	21.25	7.420	556			
	4 kardeş	95	22.12	7.119	560			
	5 ve daha fazla kardeş	70	21.74	7.089				
	Toplam	561	21.51	7.161				
Algılanan Sosyal Destek	1 kardeş	82	64.35	15.903				
	2 kardeş	147	67.69	14.954				
	3 kardeş	167	67.06	16.159	4			
	4 kardeş	95	68.38	15.537	556	.933	.444	
	5 ve daha fazla kardeş	70	68.11	14.255	560			
	Toplam	561	67.18	15.474				

Tablo 4. 11’de araştırma örneklemindeki beden eğitimi öğretmen adaylarının sahip oldukları kardeş sayısı değişkeni açısından algıladıkları sosyal destek düzeyleri karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre; beden eğitimi öğretmen adaylarının sahip oldukları kardeş sayılarının arkadaş, özel birisi ve algılanan sosyal destek ölçeğinin geneli arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmazken ($p > 0.05$), aile alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Farkın kaynağının ise 1 kardeşe sahip olanların ile 2, 3 ve 4 kardeşe sahip olanlardan kaynaklandığı tespit edilmiştir.

Araştırmada beden eğitimi öğretmen adaylarının yalnızlık düzeyleri ve algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasından herhangi bir ilişki olup olmadığını bakmak amacıyla Pearson korelasyon kat sayısı analizi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar 4.12’de gösterilmiştir.

Tablo 4. 12. Yalnızlık düzeyi ile algılanan sosyal destek düzeyi arasındaki ilişki

Yalnızlık	Aile	Arkadaş	Özel birisi	Algılanan Sosyal Destek
R	-.328**	-.365**	-.238**	-.375**
P	.000	.000	.000	.000
Toplam	561	561	561	561

Tablo 4.12’de araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmen adaylarının yalnızlık düzeyleri ile algıladıkları sosyal düzeyleri arasındaki ilişkiye yer verilmiştir. Buna göre araştırma örneklemindeki beden eğitimi öğretmen adaylarının yalnızlık düzeyleri ile algılanan sosyal destek ölçeğinin alt boyutlarında ve genelinde negatif yönlü anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır ($p > 0.05$).

Araştırmada beden eğitimi öğretmen adaylarının algıladıkları sosyal destek düzeylerinin yalnızlık düzeyleri üzerindeki yordayıcılığını test etmek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar 4.13’de gösterilmiştir.

Tablo 4.13 Beden eğitimi öğretmen adaylarının algıladıkları sosyal destek düzeylerinin yalnızlık düzeyi üzerinde yordayıcılığı

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	59.089	1.548		38.166	.000		
Aile	.202	.228	.130	.888	.375	.038	.035
Arkadaş	.136	.229	.092	.593	.554	.025	.023
Özel birisi	.382	.156	.316	2.442	.015	.103	.095
Algılanan Sosyal Destek	-.464	.192	-.832	-2.423	.016	-.102	-.094
R= .401 ^a	R ² =.161 F= 26.614 P= .000						

Tablo 4.13’de araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmen adaylarının algıladıkları sosyal destek düzeylerinin yalnızlık düzeyi üzerinde yordayıcılığı gösterilmiştir. Buna göre algılanan sosyal desteğin yalnızlığı yordama denklemi ($R^2=.161$, $F=26.614$, $p<0.01$) anlamlı bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara algılanan sosyal destek düzeyi yalnızlığın %16’sını açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin sonuçlar incelendiğinde; algılanan sosyal destek ölçeğinin özel birisi boyutundan ve genelinden elde edilen puanlar yalnızlık düzeyi üzerinde önemli ve anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür.

V. BÖLÜM: TARTIŞMA

Beden eğitimi öğretmen adaylarının yalnızlık ve sosyal destek düzeylerini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen araştırmanın bu bölümünde araştırmadan elde edilen bulgular literatür eşliğinde tartışılmıştır.

Araştırmada beden eğitimi öğretmen adaylarının yalnızlık ölçeğinden elde ettikleri ortalamalar değerlendirildiğinde yalnızlıklarının orta düzeyde olduğu söylenebilir. Araştırmadan elde edilen bu sonuca benzer bir sonucun Güloğlu ve Kararırmak (2010)'ın üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu araştırmada rastlanmıştır. Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini çeşitli yordayıcı değişkenler açısından inceledikleri araştırmalarında üniversite öğrencilerinin yalnızlıklarının orta düzeyde olduğu görülmüştür. Oruç (2013)'un araştırmasında da üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin orta seviyede olduğu tespit edilmiştir. Yalnızlık, bir insanın tanıdık sosyal desteklerden ayrı hissettiğinde ortaya çıkan duygusal durum olarak tanımlanmıştır (Mullins, 2002). Yalnızlık genellikle kişinin sosyal iletişimiyle arzulanan sosyal temas düzeyi arasındaki uyumsuzlığa duygusal bir cevap olarak kavramsallaştırılmıştır (Hays ve Dimantteo, 1987).

Araştırmada beden eğitimi öğretmen adaylarının yalnızlık düzeylerinin orta düzeyde olması sonucu ile ilgili olarak beden eğitimi öğretmen adaylarının dışa dönüklüğü ve sosyal olmalarının etkili olduğu düşünülmüştür.

Araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmeni adaylarının **cinsiyet** değişkeni açısından yalnızlık düzeyleri incelenmiş ve kız öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek düzeyde yalnızlığa sahip olduğu saptanmıştır. Araştırmadan elde edilen bu sonuca benzer bir şekilde kızların yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu gösteren araştırmalara rastlanmıştır. Altun vd. (2017), hemşirelik bölümünde öğrenim gören öğrencilerin yalnızlık durumlarını incelediği araştırmasında cinsiyet değişkeni açısından yapmış olduğu karşılaştırmada; kızların yalnızlık düzeylerinin erkeklere kıyasla daha

yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bu sonuçtan hareketle kız beden eğitimi öğretmen adaylarının kendilerini daha yalnız hissettikleri söylenebilir.

Kutlu (2005) ve Karakuş (2012)'un lise öğrencileri üzerinde ve Gürses vd.. (2011)'nin ergenler üzerinde yapmış olduğu araştırmalarda da kızların yalnızlık düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuçların araştırmadan elde edilen sonucu destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Ancak; Amil ve Bozgeyikli (2015); Atli, Keldal ve Sonar (2015) ve Özсарı ve Karaduman (2016)' ın üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları araştırmalarda ise erkek öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin kız öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Çelik, Kurtipek, Yenel ve İlhan (2017)'ın yaptıkları araştırmada kızların ve erkeklerin yalnızlık düzeylerinin birbirlerine yakın olduğunu tespit etmiştir. Literatürde yer alan farklı araştırmalarda da kız ve erkek öğrencilerin yalnızlık düzeylerinde anlamlı farklılıkların olmadığı tespit edilmiştir (Elkin, 2017; Erözkan, 2009; Köse, 2009; Izgar, 2009; Pancar, 2009; Altundağ, 2013; Galioğlu, 2014; Ünlü, 2015).

Kız öğrenciler çocukluk yıllarında daha kalabalık arkadaş gurubuna sahip iken ilerleyen yıllarda arkadaş sayılarında azalırken bu durum beraberinde kızlarda sayıca az ancak içerik olarak daha kuvvetli arkadaşlıkları beraberinde getirmektedir. Araştırma örneklemindeki kız öğrencilerin kendilerini yalnız hissetmeleri konusunda bulundukları çevrede güvenilir ve samimi ilişkileri henüz oluşturamadıkları söylenebilir.

Araştırmada, beden eğitimi öğretmeni adaylarının öğrenim gördükleri **sınıf** değişkeni açısından yalnızlık düzeyleri incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre beden eğitimi öğretmen adaylarının öğrenim gördükleri sınıf ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, birinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin diğer sınıf düzeylerinde öğrenim gören öğrencilerden yüksek olduğu özellikle ikinci ve üçüncü sınıfta öğrenim gören öğrencilerden daha fazla olduğu ve bunun da anlamlı bir farklılığa yol açtığı tespit edilmiştir.

Altun vd. (2017) ve Yılmaz vd. (2008)'da yapmış oldukları araştırmalarında üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri sınıf değişkeni açısından yalnızlık düzeylerinde anlamlı farklılıklar tespit etmişlerdir. Araştırmalarda öğrencilerin birinci sınıfta yalnızlık düzeyleri düşük iken, ikinci ve üçüncü sınıfta yalnızlığın arttığı son sınıfa gelindiğinde azaldığı görülmüştür. Bu sonucun araştırmadan elde edilen sonuçla örtüştüğü görülmüştür. Ancak Sarıçam (2011), üniversitelerin farklı bölümlerde öğrenim gören öğrenciler ile yaptığı araştırmasında sınıf değişkeni ile yalnızlık düzeyi arasında anlamlı farklılıklar tespit

etmesine karşın birinci sınıftaki öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin dördüncü sınıftaki öğrencilerden yüksek olduğunu, ikinci sınıftaki öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin de üçüncü ve dördüncü sınıftaki öğrencilerin yalnızlık düzeylerinden yüksek olduğunu belirtmiştir. Öğrenim görülen sınıf düzeyi arttıkça yalnızlık düzeyinin azaldığını ve sınıf düzeyi azaldıkça da yalnızlık düzeyinin arttığını vurgulamıştır. Atli, Keldal ve Sonar (2015) ve Özbek (2017)'in araştırmalarında ise öğrenim görülen sınıf düzeyinin üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri üzerinde etkili olmadığı görülmüştür.

Beden eğitimi öğretmen adaylarının farklı çevrelerden üniversite ortamına gelmeleri, yeni bir ortamda yeni bireylerle tanışmalarının kendilerini ilk yıllarda yalnız hissetmemelerinde etkili olduğu söylenebilir. Ancak zamanla daha güvenilir bir çevre ve daha güvenilir insanlar arayışı neticesinde çevresindeki birey sayısının azalması yalnızlık düzeylerinin artmasında etkili olabileceği düşünülmüştür.

Araştırma kapsamında yer alan beden eğitimi öğretmeni adaylarının **spor branşı** değişkenine göre yalnızlık düzeyleri incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Buna göre, bireysel spor yapan beden eğitimi öğretmeni adaylarının takım sporu yapanlara göre daha yüksek düzeyde yalnızlığa sahip oldukları belirlenmiştir. Araştırma sonuçlarına benzer şekilde, Hancı (2017) bireysel ve takım sporu yapan bireyler üzerinde yapmış olduğu çalışmada bireysel spor yapan kişilerin takım sporu yapan kişilere göre daha yüksek düzeyde yalnızlığa sahip olduklarını belirtmiştir. Kalkan, Tekat, Epli-Koç ve Sezen (2010), araştırmalarında yüzme eğitimi alan ve yüzme eğitimi almayan çocukların yalnızlık düzeylerini incelemiştir. Deney ve kontrol grupları oluşturdukları araştırmalarında, deney grubunda bulunan bireylere 10 hafta boyunca yüzme eğitimi verilirken, kontrol grubundaki çocuklar üzerinde hiçbir işlem yapılmamıştır. Araştırma sonuçlarına göre, yüzme eğitimi alan ve almayan çocukların yalnızlık ön-test puan ortalamaları arasında önemli bir fark olmadığını belirtirken, yalnızlık son-test puanlarında deney grubu lehine anlamlı bir düşme olduğunu belirtmişlerdir. Bu sonuçtan hareketle bireysel sporla uğraşan bireylerin yalnızlık düzeylerinin artacağı söylenebilir. Farklı bir araştırmada ise Özçelik vd. (2015) ise üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları araştırmalarında takım sporu ve bireysel spor yapan öğrencilerin yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığını belirtmiştir.

Takım sporları iş birliği gerektiren yapısı ile bireysel sporlardan farklılaşmaktadır. Takım sporları ile uğraşan birey takım arkadaşlarının desteğini hissedebilir ve bu da onun yalnızlığını azaltabilir. Bireysel sporlarla uğraşan bireylerin ise birçok konuda kendi

başlarına karar vermeleri ve verdikleri bu kararın sorumluluğunu da taşımaları gerekir. Bu yönüyle özellikle karar verme süreçlerinde ve başarıyı ya da başarısızlığın paylaşılmasında tek başına kalmaları onların yalnızlık düzeylerinin yüksek olmasına neden olabilir. Ancak bireysel sporlarla uğraşan bireylerin bu süreçleri başarılı bir şekilde atlatmaları ve doyum sağlamaları, onları özgüvenlerinin artmasına katkı sağlayabilir.

Beden eğitimi öğretmen adaylarının **barınma durumu** değişkeni açıdan yalnızlık düzeyleri karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre beden eğitimi öğretmen adaylarının barınma durumları ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Bu konu ile ilgili literatürde araştırmadan elde edilen sonucu destekleyen araştırmalara rastlanmıştır. Bu araştırmalardan Elkin (2017), araştırma gurubundaki öğrencilerin kaldıkları yer değişkeni açısından yalnızlık düzeylerini karşılaştırmıştır. Elde ettiği sonuca göre öğrencilerin kaldıkları yer ve yalnızlık düzeyi arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Benzer bir sonuca Yılmaz vd. (2008)'nin yapmış olduğu araştırmada da rastlanmıştır.

Araştırmadan hareketle beden eğitimi öğretmen adaylarının barınma ihtiyacını karşıladıkları ortamın yalnızlık düzeyini etkilemediği söylenebilir. Nitekim ailesinin yanında kalan öğrencilerin aile destek alacakları ve yurttaki kalan öğrencilerde ise arkadaşlarından destek alacakları bu nedenden dolayı da yalnızlık düzeyi üzerinde barınmanın etkili olmayacağı düşünülebilir.

Araştırma kapsamında yer alan beden eğitimi öğretmeni adaylarının **kardeş sayısı** değişkenine göre yalnızlık düzeyleri incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Akkul ve Ümmet (2007) ve Kılıç (2014)'da üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları araştırmalarda yalnızlık düzeyi ile kardeş sayısı arasında bir fark olmadığını belirtmişlerdir. Bu sonucun araştırmadan elde edilen sonucu desteklediği görülmüştür. Ancak Köse (2009) ise yapmış olduğu araştırmada kardeş sayısının yalnızlık düzeyini anlamlı bir şekilde etkilediğini belirtmiştir.

Araştırmadan elde edilen bu sonuçtan hareketle sahip olunan kardeş sayısının niceliği kadar kardeşler arasındaki iletişim ve bu iletişimin niteliğinin de önemli olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada beden eğitimi öğretmen adaylarının çok boyutlu **algılanan sosyal destek** ölçeğinin alt boyutlarından ve genelinden elde edilen ortalamalara göre algıladıkları sosyal destek düzeyinin yüksek olduğu söylenebilir. Üniversite öğrencilerinin sosyal destek

düzeylerini ve sosyal destek düzeylerini etkileyen etmenleri inceledikleri Ünsar vd.. (2009)'nin araştırmasında da üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek düzeyinin aile, arkadaş, özel birisi ve algılanan sosyal destek düzeyinin genelinde yüksek olduğu görülmüştür. Arıcıoğlu (2008)'un öğretmen adayları üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında da araştırma örneklemindeki öğretmen adaylarının algıladıkları sosyal desteğin yüksek olduğu sonucuna rastlanmıştır. Bu sonuçların araştırmadan elde edilen sonuçla örtüştüğü söylenebilir. Topkaya ve Büyükgöze-Kavas (2015)'in araştırmalarında da üniversite öğrencilerinin sosyal destek düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Güçlü sosyal destek, fiziksel ve zihinsel sağlıkla ilgili olumlu sonuçlarla da ilişkili iken (Siedlecki, Salthouse & Oishi, 2014; Feeney ve Collins, 2014; Nabi, Prestin, ve So, 2013) sosyal desteğin eksikliği ise, zayıflık ve depresyon ve diğer akıl sağlığı bozukluklarının korunmasında rol oynar (Starr, 2015; Marroquin, 2011; Kleiman ve Riskind, 2013).

Araştırmadan elde edilen bu sonuçtan hareketle beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal destek algılarının güçlü olduğu, başkalarıyla güçlü sosyal ilişkiler kurdukları ve ilişki içerisinde oldukları insanlardan da yeterince destek aldıkları söylenebilir.

Beden eğitimi öğretmeni adaylarının **cinsiyet** değişkenine göre algıladıkları sosyal destek düzeyleri incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Öztürk, Nazik-Sevindik ve Yaman (2006) tarafından yapılan araştırmada da üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Arıcıoğlu (2008) ise kız öğrencilerin algıladıkları sosyal destek puanının erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğunu belirtmesine karşın anlamlı bir farklılık oluşturmadığını belirtmiştir. Benzer bir sonuca Çeçen (2008)'in araştırmasında rastlanmıştır. Kız öğrencilerin algıladıkları sosyal destek puanlarının erkek öğrencilerden yüksek olmasına karşın anlamlı bir farklılık oluşturmadığı saptanmıştır. Bu araştırmalarda genel olarak cinsiyet değişkeninin algılanan sosyal destek üzerinde önemli bir değişken olmadığı görülmüştür. Sonuçların araştırmadan elde edilen sonucu destekler nitelikte olduğu görülmüştür. Ancak Yamaç (2009) ve Hacıoğlu (2017)'nin araştırmalarında ise cinsiyet değişkeni ile algılanan sosyal destek düzeyi arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçtan hareketle kız ve erkek öğrencilerin benzer sosyo-kültürel çevreden gelmelerinin etkili olduğu söylenebilir. Araştırma örneklemindeki beden eğitimi öğretmen adaylarının genel olarak algıladıkları sosyal destek düzeylerinin yüksek olmasının etkili olduğu düşünülmüştür.

Araştırma kapsamında yer alan beden eğitimi öğretmen adaylarının **sınıf** değişkenine göre algıladıkları sosyal destek düzeyleri incelendiğinde, algılanan sosyal destek ölçeğinin alt boyutları arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmazken algılan sosyal desteğin toplamında anlamlı bir farklılığa yol açtığı tespit edilmiştir. Araştırmada birinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeyinin ikinci sınıfta öğrenim gören öğrencilere kıyasla daha yüksek olmasının bu farkın kaynağı olduğu düşünülmüştür. Ünsar vd. (2009)'nin araştırmasında da öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirtilmiştir. Araştırmalarında öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf düzeyi arttıkça algıladıkları sosyal destek düzeylerinin de arttığı rapor edilmiştir. Benzer bir araştırmada Kozaklı (2006) ise üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri sınıf ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını belirtmiştir.

Araştırmadan elde edilen bu sonuç değerlendirildiğinde beden eğitimi öğretmen adaylarının öğrenim gördükleri sınıf ile algıladıkları sosyal destek düzeylerinin değişkenlik gösterdiği birinci sınıfta algılanan sosyal destek düzeyi yüksek iken ikinci sınıfta azaldığı, ancak üçüncü ve dördüncü sınıfta tekrar arttığı görülmüştür. Bu durumun beden eğitimi öğretmen adaylarının dönemsel olarak sosyal destek ihtiyacının artan ya da azalan sorunlara bağlı olarak değişmesinden kaynaklandığı söylenebilir.

Araştırmada beden eğitimi öğretmen adaylarının ilgilendikleri **spor branşı** ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Araştırmada takım sporları ile ilgilenen beden eğitimi öğretmen adaylarının algıladıkları sosyal destek düzeyi bireyler sporlarla uğraşan beden eğitimi öğretmen adaylarına kıyasla yüksek olmasına rağmen bunun anlamlı bir farklılığa yol açmadığı görülmüştür. Benzer şekilde Hacıoğlu (2017) spor alanında özel yetenek sınavına giren adayların spor branşları ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığını ifade etmiştir. Bu sonucun araştırmadan elde edilen sonuçla benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Takım sporlarında sporcuların bireysel performanslarından çok takımın birlikte ortaya koyacağı performans önemlidir. Bu anlamda takım sporları ile uğraşan sporcular için takım arkadaşlarının ve özel birisinin desteğinin önemli olacağı düşünülürken; bireysel sporlarla uğraşan bireyler için ise ailesinin desteği ve yine özel birisinin desteği önemli olabilir.

Araştırma kapsamında yer alan beden eğitimi öğretmen adaylarının **barınma durumu** değişkenine göre algıladıkları sosyal destek düzeyleri incelendiğinde, gruplar arasında

anlamalı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde benzer sonuçlara ulaşan araştırmaların var olduğu görülmüştür. Özdemir (2013) üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile ikamet yerleri arasında anlamlı bir fark olmadığını ifade etmiştir. Traş ve Güngör (2011)'de yurt dışından gelen ve Türkiye'de öğrenim gören yabancı öğrenciler üzerinde yaptıkları araştırmada öğrencilerin sosyal destek düzeylerinin yüksek olduğunu belirtmiştir. Buradan hareketle de öğrencilerin yaşadıkları ortamın onların sosyal destek algılarını etkilemediği söylenebilir.

Araştırma kapsamında yer alan beden eğitimi öğretmeni adaylarının **kardeş sayısı** değişkenine göre algıladıkları sosyal destek düzeyleri incelendiğinde, kardeş sayısının arkadaş, özel birisi ve algılanan sosyal destek ölçeğinin geneli arasında anlamlı bir farklılığa yol açmazken, aile alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmüştür. Elde edilen bu sonuca göre aile alt boyutunda beden eğitimi öğretmen adaylarının kardeş sayısı artarken algıladığı aile desteğinin de arttığı görülmüştür. Ancak araştırmada, üç ve dört kardeşe sahip olanların algıladıkları sosyal destek düzeyi yüksek iken, beş ve daha fazla kardeşe sahip olanlarda ise sosyal destek düzeyinin yüksek olmadığı görülmüştür. Buna sebep olarak artan kardeş sayısı ile birlikte kardeşler arasındaki iletişimin yoğunluğunun azalmasının etkili olduğu düşünülmüştür.

Konu ile ilgili yapılan benzer bir araştırmada Taşdemir (2012) kardeş sayısı ile algılanan sosyal destek arasından anlamlı bir farklılık olmadığını rapor etmiştir. Literatürde kardeş sayısı ile algılanan sosyal destek arasında fark olmadığını ortaya koyan farklı araştırmalarda bulunmaktadır. Şen (2017) sokakta çalışan çocuklar üzerinde yapmış olduğu araştırmasında kardeş sayısı ile algılanan sosyal destek arasında bir fark olmadığını belirtmiştir. Aliyev ve Tunç, (2017) ve Boğa (2017)'nın lise öğrencileri üzerinde yapmış olduğu araştırmalarda kardeş sayısı ile algılanan sosyal destek arasında anlamlı bir fark olmadığını görülmüştür.

Algılanan sosyal destekte kardeş sayısının aileden alınan destek boyutunda etkili olması beklenmektedir. Güçlü aile ilişkilerine sahip bireylerde kardeş sayısının fazla olması güçlü bir sosyal destek algısına neden olabilirken; aile içi çatışmaların çok olduğu ve aile bireylerinin birbirlerinden kopuk olduğu ailelerde de aile desteğinin yeterli olmayacağı düşünülmüştür. Ayrıca anne ve babanın demokratik, otoriter ya da ilgisiz yaklaşımlarının bu destek düzeyinde etkili olabileceği ileri sürülebilir.

Araştırma kapsamında yer alan beden eğitimi öğretmeni adaylarının yalnızlık düzeyleri ile algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkisi incelendiğinde, beden eğitimi öğretmen

adaylarının yalnızlık düzeyi ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasında algılanan sosyal destek ölçeğinin genelinde ve alt boyutlarında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu ilişkinin; aile, arkadaş ve algılanan sosyal desteğin genelinde orta düzeyde olduğu görülürken özel bir kişiden algılanan sosyal destek boyutunda ise düşük düzeyde olduğu görülmüştür. Araştırmadan elde edilen bu sonuçtan hareketle beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal destek düzeyleri arttıkça yalnızlık düzeylerinin azaldığı söylenebilir.

Araştırmadan elde edilen bu sonuç literatürde yer alan farklı araştırmalar tarafından desteklenmektedir. Bu araştırmalardan Taşdemir (2016)'in araştırmasında gençlerin yalnızlık düzeyleri ve algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki görülmüştür. Ayrıca sosyal destek düzeyleri arttıkça yalnızlık düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir. Elkin (2017) ve Kozaklı (2006)'nın üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları araştırmalarda da yalnızlık ve algılanan sosyal destek düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki görülmüştür. Konu ile ilgili farklı araştırmalarda da genel olarak yalnızlık ve algılanan sosyal destek düzeyi arasında anlamlı bir ilişki görülmüştür (Arkar, Sarı ve Fidaner, 2004; Yılmaz vd., 2008).

Beden eğitimi öğretmen adaylarının algıladıkları sosyal destek düzeyinin yüksek olması ve yalnızlık düzeylerinin de düşük olmasının bu sonucun ortaya çıkmasında etkili olduğu düşünülmüştür.

Araştırmadan elde edilen bir başka sonuçta algılanan sosyal destek ölçeğinin özel birisi boyutundan ve ölçeğin genelinden elde edilen puanların beden eğitimi öğretmen adaylarının yalnızlık düzeyleri üzerinde önemli ve anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Buna karşın aile desteği ve arkadaş desteği boyutların da ise anlamlı bir yordayıcı olmadığı görülmüştür. Duru (2008)'da yapmış olduğu araştırmasında yüksek düzeydeki sosyal destek düzeyinin düşük düzeyde yalnızlığı yordadığını belirtmiştir. Araştırmasında özel birisi ve arkadaş desteği boyutlarının yalnızlığı yordadığı görülürken aile desteği boyutunun yalnızlığı yordamadığı görülmüştür. Araştırmalardan elde edilen sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda yalnızlık ve sosyal destek arasındaki ilişki önemli bir ilgi alanı olarak görülmüştür (Anderson, 2017). Beden eğitimi öğretmen adaylarının yalnızlık düzeylerini azalmasında sosyal desteğin önemli olduğu anlaşılmıştır. Bireyin algıladığı sosyal desteğin yalnızlığın yordanmasında hem doğrudan hem de dolaylı rolünün olduğu belirtilmiştir (Çakır, 1993).

Beden eğitimi öğretmen adaylarına sağlanacak sosyal destek; onların çevreleri ile iletişimlerinin artmasına, kendilerini güvende hissetmelerine ve öz-güvenlerinin yükselmesine neden olacaktır. Bu durum onların kendilerini güvende ve daha az yalnız hissetmelerini sağlayacaktır.



VI. BÖLÜM: SONUÇLAR ve ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Araştırmada beden eğitimi öğretmen adaylarının yalnızlıklarının orta düzeyde olduğu görülmüştür. Cinsiyet değişkeni açısından beden eğitimi öğretmen adaylarının yalnızlık düzeyi karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ve kız beden eğitimi öğretmenlerinin yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bir başka sonuçta beden eğitimi öğretmen adaylarının öğrenim gördükleri sınıf ile yalnızlık düzeyleri arasında da anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Birinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerin yalnızlık düzeyleri daha düşük bulunurken ikinci ve üçüncü sınıfta ise yalnızlık düzeylerinin arttığı görülmüştür. Bunun yanında; beden eğitimi öğretmen adaylarının ilgilendikleri spor branşı değişkeni açısından anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bireysel sporlarla uğraşan beden eğitimi öğretmen adaylarının yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Barınma durumu değişkeni açısından yapılan değerlendirme ise evde ve yurttaki kalan beden eğitimi öğretmen adaylarının yalnızlık düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Araştırmada beden eğitimi öğretmen adaylarının sahip oldukları kardeş sayısı değişkeni açısından da anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Beden eğitimi öğretmen adaylarının algıladıkları sosyal destek düzeyinin genel olarak yüksek olduğu görülmüştür. Cinsiyet değişkeni açısından yapılan karşılaştırmada da beden eğitimi öğretmen adaylarının algıladıkları sosyal destek düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Beden eğitimi öğretmen adaylarının öğrenim gördükleri sınıf değişkenine göre algıladıkları sosyal destek düzeylerinde anlamlı bir farklılık görülmüştür. Araştırmadan elde edilen bir başka sonuçta beden eğitimi öğretmen adaylarının ilgilendikleri spor branşı ile algıladıkları sosyal destek düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Beden eğitimi öğretmeni adaylarının barınma durumu değişkeni ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasında da anlamlı bir

farklılık görülmemiştir. Sahip olunan kardeş sayısı ve algılanılan sosyal destek düzeyi arasında yapılan karşılaştırmada sadece aile desteği alt boyutunda anlamlı bir farklılık saptanırken diğer alt boyutlar ve ölçeğin genelinden elde edilen puanlar açısından anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Beden eğitimi öğretmen adaylarının yalnızlık düzeyleri ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca beden eğitimi öğretmen adaylarının algıladıkları sosyal destek düzeylerinin yalnızlık üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür.

6.2. Öneriler

Araştırma grubunun sayısının arttırılması ile daha etkili sonuçların ortaya koyulacağı söylenebilir.

Öğrencilere üniversitelerde derslerde veya çeşitli sempozyumlar düzenlenerek sosyal destek algısının arttırılması için etkinlikler düzenlenebilir.

Üniversitelerde Rehberlik Araştırma Merkezlerinin (RAM) kurulması ile birlikte sosyal destek sağlanarak gençlerin yalnızlık düzeylerini azaltacak sistemlerin geliştirilmesi sağlanabilir.

KAYNAKÇA

- Akçay, H. (2011). Kullanımlar ve doyumlar yaklaşımı bağlamında sosyal medya kullanımı: Gümüşhane Üniversitesi üzerine bir araştırma. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 33, 137-162.
- Akkul, N., ve Ümmet, D. (2007). Teknik eğitim fakültesi öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri. *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 25 (25), 1-15.
- Aksüllü, N. ve Doğan, S. (2004). Huzurevinde ve evde yaşayan yaşlılarda algılanan sosyal destek etkenleri ile depresyon arasındaki ilişki. *Anadolu Psikiyatr Dergisi*, 5, 76–84.
- Aliyev, R., ve Tunç, E. (2017). Ortaokul öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyi ve benlik algılarının incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 401-418.
- Altun, Ö. Ş., Karakaş, S. A., Okanlı, A., Olçun, Z., Yurttaş, A., ve Bolat, M. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin öfke ifade tarzları ile yalnızlık duyguları arasındaki ilişki. *Uluslararası Hakemli Hemşirelik Araştırmaları Dergisi*, 9, 17-32.
- Altundağ, Y. (2013). *Anne-babası boşanmış ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde yordayıcı değişkenler olarak yaşam doyumu ve yalnızlık*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Amil, O., ve Bozgeyikli, H. (2015). Investigating the relationship between social appearance anxiety and loneliness of Turkish University youth. *Journal of Studies in Social Sciences*, 11(1). 68-96.
- Anderson, M. (2017). *Understanding the role of social support in the association between loneliness and well-being for STEM graduate students*. Unpublished Doctoral Thesis, Arizona State University, USA.
- Andersson, L. (1998). Loneliness research and interventions: A review of the literature. *Aging & Mental Health*, 2, 264–274.

- Arıcıoğlu, A. (2008). *Hacettepe Üniversitesi öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Disiplinlerarası Sosyal Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.
- Arıcıoğlu, A. ve Gültekin, F. (2017). Zihinsel engelli çocuk annelerinin sosyal destek ve gelecek algıları: Psikolojik danışmanların rolleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42, 1-7.
- Arkar, H., Sari, Ö., & Fidaner, H. (2004). Relationships between quality of life, perceived social support, social network, and loneliness in a Turkish sample. *Yeni Symposium: Psikiyatri, Nöroloji ve Davranış Bilimleri Dergisi*, 42(1), 20-27.
- Armağan, A. (2014). Yalnızlık ve kişilerarası iletişim ilişkisi: Öğrenciler üzerinde bir araştırma. *Uluslararası Sosyal Araştırma Dergisi*. Sayı, 30(7), 27-43.
- Atli, A., Keldal, G., & Sonar, O. (2015). Üniversite öğrencilerinin yabancılaşma ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(29), 149-160.
- Aytekin, F. ve Bulduk, S. (2000). Üniversite öğrencilerine verilen eğitim modellerinin davranış değişikliğine etkisinin incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 148, 33-37.
- Baltacı, Ö. (2010). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, sosyal destek ve problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı, Konya.
- Baltaş, Z. (2000). Sağlık psikolojisi: Halk sağlığında davranış bilimleri. Remzi Kitabevi. İstanbul.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. *Psychological Review*, 84 (2), 191–215
- Başer, Z. (2006). Aileden algılanan sosyal destekle kendini kabul düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi (üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Blackburn, I. M. (1996). *Depresyon ve basa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Boğa, E. (2017). *Lise öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile aile içi istismar ilişkisinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans

Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Anabilim Dalı, Ankara.

Bullock, J. R. (1993). Children's loneliness and their relationships with family and peers. *Family Relations*, 42 (1), 46-49.

Buluş, M. (1997). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3 (3), 82-90.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç E., Akgün Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, E. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Yayıncılık.

Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Ernst, J. M., Burleson, M., Berntson, G. G., Nouriani, B., & Spiegel, D. (2006). Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective. *Journal of research in personality*, 40 (6), 1054-1085.

Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness: Clinical import and interventions. *Perspectives on Psychological Science*, 10 (2), 238-249.

Cırık, İ., Oktay, A. ve Fer, S. (2014). İlköğretim öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek düzeyleri. *Eğitim ve Bilim*, 39(173), 169-180.

Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300-314.

Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, 59(8), 676-684.

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98 (2), 310-357.

Corey, C. (2008). Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları. (Çeviren: Ergene, T.). Ankara: Mentis Yayınları.

Çakır, H. Y. (1993). *12-22 yaş grubundaki gençlerde çok yönlü algılanan sosyal destek ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik araştırması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Çakır, Y., ve Palabıyıkoglu, R. (1997). Gençlerde sosyal destek-çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Kriz Dergisi*, 5 (1), 15-24.

- Çeçen, A. R., (2008). Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine ve ana baba tutum algılarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6, (3), 415-431.
- Çelik, O. B., Kurtipek, S., Yenel, F., & İlhan, E. L. (2017). Sport and loneliness in university students. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 17(2), 238-242.
- Dakof, G. A., & Taylor, S. E. (1990). Victims' perceptions of social support: What is helpful from whom? *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 80-89.
- De Jong-Gierveld, J. (1987). Developing and testing a model of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(1), 119-128.
- Demir, A. (1989). UCLA yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7 (23), 14-18.
- Demiralp, M. (2007). Bilişsel-davranışçı terapi teknikleri ve psikiyatri hemşireliği uygulaması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8, 132-139.
- Dunst, C.J., Trivette, C.M. & Cross, A. (1986). Mediating influences of social support: personal, family and child outcomes. *American Journal of Mental Deficiency*, 90 (4), 403-417.
- Dupper, D. (2002). *School social work: Skills and interventions for effective practice*. John Wiley & Sons Publisher, United States.
- Duru, E. (2008). Yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bağlılığın rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23, 15-24.
- Duy, B. (2003). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Duyan, V., Çamur-Duyan, G., Gökçearslan-Çifçi, E., Sevin, Ç., Erbay, E. ve İkizoğlu, M. (2008). Lisede okuyan öğrencilerin yalnızlık durumlarına etki eden değişkenlerin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 33(150), 28-41.
- Dündar, S. (2008). Polislerin umutsuzluk düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Polis Bilimleri Dergisi*, 10 (3), 77-92.

Eker, D., & Arkar, H. (1995). Perceived social support: psychometric properties of the MSPSS in normal and pathological groups in a developing country. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 30 (3), 121-126.

Eker, D., Arkar, H., & Yıldız, H. (2001). Factorial structure, validity, and reliability of revised form of the multidimensional scale of perceived social support. *Turkish Journal of Psychiatry*, 12(1), 17-25.

Elbir, N. (2000). *Lise birinci sınıf öğrencilerinin sosyal destek düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Elkin, N. (2017). Sağlık bilimleri yüksekokulu öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık durumlarının değerlendirilmesi. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7 (2), 89-96.

Erözkan, A. (2009). Ergenlerde yalnızlığın yordayıcıları. *İlköğretim Online Dergisi*, 8(3), 809-819.

Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2015). A new look at social support: A theoretical perspective on thriving through relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 19 (2), 113-147.

Galioğlu, A. (2014). *Beliren yetişkinlerin yalnızlık ve umutsuzluk düzeyleri ile aile işlevleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Gallagher, J. J., Beckman, P., & Cross, A. H. (1983). Families of handicapped children: Sources of stress and its amelioration. *Exceptional children*, 50(1), 10-19.

Gentzler, A. L., Oberhauser, A. M., Westerman, D., & Nadorff, D. K. (2011). College students' use of electronic communication with parents: links to loneliness, attachment, and relationship quality. *Cyber psychology, Behavior, and Social Networking*, 14(1-2), 71-74.

Green, L. R., Richardson, D. S., Lago, T., & Schatten-Jones, E. C. (2001). Network correlates of social and emotional loneliness in young and older adults. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(3), 281-288.

Güloğlu, B. ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11 (2), 73-88.

- Güngör, D. (1996). *Üniversite öğrencilerinin arkadaş ve aileleri ile ilişkisi, sosyal destek, doyum ve yalnızlık*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, ODTÜ, Ankara.
- Gürses, A., Merhametli, Z.R., Şahin, E., Güneş, K., & Açıkyıldız, M. (2011). Psychology of loneliness of high school students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 2578–2581.
- Gürsoy, O., & Gizir, C. A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları: Sosyal Damgalanma, Kendini Damgalama, Öznel Sıkıntıları Açma, Benlik Saygısı ve Cinsiyetin Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(49), 137-155.
- Hacıoğlu, M. (2017). *Spor alanında özel yetenek sınavına giren adayların sosyal destek algılarının stresle başa çıkma tarzlarına etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı, Manisa.
- Hancı, S. (2017). *Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların çeşitli değişkenlere göre yalnızlık düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kütahya.
- Haskan-Avcı, Ö. H., & Yıldırım, İ. (2014). Ergenlerde şiddet eğilimi, yalnızlık ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29 (29-1), 157-168.
- Hays, R. D., & DiMatteo, M. R. (1987). A short-form measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 51(1), 69-81.
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical psychology review*, 26 (6), 695- 718.
- Hogg M. A. ve Vaughan, G. M. (2007). *Sosyal psikoloji* (Çev.: İ Yıldız, A Gelmez). Ankara: Ütopya Yayınevi.
- House, J. S., Umberson, D., & Landis, K. R. (1988). Structures and processes of social support. *Annual review of sociology*, 14(1), 293-318.
- Izgar, H. (2009). Okul yöneticilerinde yalnızlık ve depresyon üzerine bir inceleme. *Educational Sciences: Theory ve Practice*, 9 (1), 231-258.
- Jones, W. H., Freemon, J. E., & Goswick, R. A. (1981). The persistence of loneliness: Self and other determinants. *Journal of personality*, 49(1), 27-48.

- Kahraman, Ç. (2018). *Üniversite öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ve obezite riski: Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Namık Kemal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Sağlık Yönetimi Anabilim Dalı, Tekirdağ.
- Kalkan, M., Tekat, A., Epli-Koç, H. ve Sözen, H. (2010). Yüzme eğitiminin çocukların yalnızlık düzeylerine etkisi: Deneysel bir çalışma. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 1-6.
- Karadağ, İ. (2007). İlköğretim beşinci sınıf öğrencilerinin akademik başarılarının sosyal destek kaynakları açısından incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Karakuş, Ö. (2012). Ergenlerde bağlanma stilleri ve yalnızlık arasındaki ilişki. *Journal of Society & Social Work*, 23 (2), 33-46.
- Karaoğlu, N., Avsaroglu, S. ve Deniz, E. M. (2009). Yalnız mısın? Selçuk Üniversitesi öğrencilerinde yalnızlık düzeyi ile ilgili bir çalışma. *Marmara Medical Journal*, 22(1), 019-026.
- Karasar, N. (2011). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kılıç, Ş. D. (2014). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Erzurum.
- Kılınç, H. ve Sevim, S. A. (2005). Ergenlerde yalnızlık ve bilişsel çarpıtmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(38), 67-89
- Kıray, P. (2018). *Çocukluk çağı travmaları, algılanan sosyal destek ve algılanan anne baba tutumunun psikolojik sağlık ile arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Kleiman, E. M., & Riskind, J. H. (2013). Utilized social support and self-esteem mediate the relationship between perceived social support and suicide ideation: A test of a multiple mediator model. *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, 34(1), 42-49.
- Koçak, E. (2008). *Ergenlerde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana.

- Kozaklı, H. (2006). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Körler, Y. (2011). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin çeşitli değişkenler açısından yalnızlık düzeyleri ve yalnızlık ile sosyal duygusal öğrenme becerileri arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Eskişehir.
- Köse, E. (2006). *Liseli ergenlerde kişilik ve sosyal desteğin yalnızlığa olan etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Köse, E. (2009). *Yurtta kalan ve ailesiyle birlikte yaşayan lise öğrencilerinin yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Kutlu, M. (2005). Yetiştirme yurdu yaşıntısı geçiren lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri. *Türk Psikolojik Danışma Dergisi*, 3, 24, 89-109.
- Lewin, K. (1951). *Field theory in social science*. NewYork, NY: Harper & Row
- Lirio, P., Lituchy, T.R., Monserrat, S.I., Olivas-Lujan, M.R., Duffy, J.A., Fox, S., Gregory, A., Punnet, B.J. ve Santos, N. (2007). Exploring career-life success and family social support of successful women in Canada, Argentina and Mexico. *Career Development International*, 12(1), 28-50.
- Marroquin, B. (2011). Interpersonal emotion regulation as a mechanism of social support indepression. *Clinical psychology review*, 31(8), 1276-1290.
- Meydan, B., & Lülecı, B. (2013). Eğitim fakültesi öğrencilerinde psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun yordayıcısı olarak önceki psikolojik yardım alma deneyimi, algılanan sosyal destek ve yalnızlık. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 3(4), 45-56.
- Mijuskovic, B. (1977). Loneliness: An interdisciplinary approach. *Psychiatry*, 40(2), 113-132.
- Mullins, L. C. (2002). Loneliness. In D. J. Ekerdt (Ed.), *Encyclopedia of aging* (Vol. 3,pp. 814-816). New York: Macmillan Reference USA.

Muyan-Yilik, M., Sancak-Aydın, G., & Demir, A. (2018). Türkiye’deki üniversite öğrencileri arasında yalnızlığın yordayıcıları: utangaçlık ve cinsiyet. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 47(1), 2018, 246-259.

Nabi, R. L., Prestin, A., & So, J. (2013). Facebook friends with (health) benefits? Exploring social network site use and perceptions of social support, stress, and well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(10), 721-727.

Oktan, V. (2005). Yalnızlık ve algılanan sosyal destek düzeyinin ergenlerdeki öfkenin gelişimine etkisi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21, 183–192.

Oktan, V. (2015). Üniversite öğrencilerinde problemlı internet kullanımı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1), 281-292.

Olson, D. H. (1993). Circumplex model of marital and family systems: Assessing family functioning”. In *Normal family processes*, Edited by: Walsh, F. 104–137. New York: Guilford Press.

Oruç, T. (2013). *Üniversite öğrencilerinde psikososyal değişkenlere göre yalnızlık ile otomatik düşünceler ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Öz, F. (2010). *Sağlık alanında temel kavramlar*. Ankara: Mattek Matbaacılık.

Özbek, B. (2017). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının yalnızlık düzeyleri açısından değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.

Özçelik, İ. Y., İmamoğlu, O., Çekin, R., & Başpınar, S. G. (2015). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri üzerine sporun etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 12-18.

Özdemir, İ. (2013). *Aile yanında yaşayan ve ailesinden ayrı yaşayan üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek, stresle başa çıkma tarzları, kaygı düzeyleri ve psikolojik belirtiler açısından karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Özdemir, Y. ve İlhan, T. (2012). Benlik kurgusu, bağlanma ve yalnızlık üniversite öğrencileri üzerine bir inceleme. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, I, 157-180

- Özsarı, İ., ve Karaduman, G. B. (2016). Eğitim fakültesi öğrencilerinin sosyal medya kullanımı ve yalnızlıklarının incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5, 380-389.
- Öztürk, H., Nazik-Sevindik, F. ve Yaman, S. Ç. (2006). Öğrencilerde yalnızlık ve sosyal destek ile bunlara etki eden faktörlerin incelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16 (1), 383-394.
- Pancar, A. (2009). *Parçalanmış ve tam aileye sahip ergenlerin yalnızlık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana
- Pearson, J. E. (1986). The definition and measurement of social support. *Journal of Counseling and Development*, 64, 390-395.
- Peplau, L. A. & Perlman, D. (1982) Perspectives on loneliness. *Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley, 3-18.
- Peplau, L.A., Miceli, M. and Morasch, B. (1982) Loneliness and self-evaluation. In: Peplau, L.A. and Perlman, D. Eds., *Loneliness: A Sourcebook & Current Theory, Research & Therapy*, Wiley-Interscience, New York, 135-151.
- Qualter, P., & Munn, P. (2002). The separateness of social and emotional loneliness in childhood. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 43(2), 233-244.
- Rogers, C. (1994), Etkileşim grupları (Çev. H. Erbil), EkinYayınları, Ankara.
- Rokach, A. (2012). Loneliness updated: an introduction. *the journal of psychology: Interdisciplinary and Applied*, 146(1-2), 1-6.
- Rokach, A., & Brock, H. (1998). Coping with loneliness. *The Journal of Psychology*, 132(1), 107-127.
- Rook, K. (1984). Promoting social bonding: Strategies for helping the lonely and socially isolated. *American Psychologist*, 39(2): 1389-1407.
- Rook, K. S., & Peplau, L. A. (1982). Perspectives on helping the lonely. *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*, 351-378.
- Russell, D. W., Cutrona, C. E., McRae, C., & Gomez, M. (2012). Is loneliness the same as being alone?. *The Journal of Psychology*, 146(1-2), 7-22.

Russell, D., Peplau, L. A. and Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290- 294.

Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA loneliness scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472-480.

Sarıçam, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

Sartre, J. P. (2013). Varoluşçuluk (yirmi dördüncü baskı). Çev., Asım Bezirci. İstanbul: Say Yayınları.

Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Schmitt, J. P., & Kurdek, L. A. (1985). Age and gender differences in and personality correlates of loneliness in different relationships. *Journal of Personality Assessment*, 49(5), 485-496.

Segrin, C., & Passalacqua, S. A. (2010). Functions of loneliness, social support, Health behaviors, and stress in association with poor health. *Health Communication*, 25, 312–322.

Sencer, M. (1989). *Method in social sciences*. İstanbul: Beta publications

Sevgi-Uygur, S. S. (2018). Yaşam doyumunun yordanmasında kendini açma ve sosyal desteğin rolü. *Ulusal Eğitim Akademisi Dergisi*, 2(1), 16-33.

Sezer, Ö. (2018). *Üniversite öğrencilerinin ailelerini değerlendirme, yalnızlık ve umutsuzluklarının incelenmesi*. *Journal of Human Sciences*, 15(2), 1058-1071.

Siedlecki, K. L., Salthouse, T. A., Oishi, S., & Jeswani, S. (2014). The relationship between social support and subjective well-being across age. *Social indicators research*, 117(2), 561-576.

Starr, L. R. (2015). When support seeking backfires: Co-rumination, excessive reassurance seeking, and depressed mood in the daily lives of young adults. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 34(5), 436.

Stroebe, W., Stroebe, M.S., Abakoumkin, G., & Schut H. (1996). The role of loneliness and social support in adjustment to loss: a test of attachment versus stress theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1241-1249.

Şahin, D. (1999). Sosyal destek ve sağlık, sağlık psikolojisi. Ülgen H. Okyavuz (Ed.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, No: 19.

Şahin, G. N. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İzmir.

Şen, H. (2017). *Sokakta çalışan çocukların sosyal destek algısının depresyon ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkisi (Hayat Vakfı Örnekleme)*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.

Şireli, Ö., Çolak, M., Oruk, Y. ve Sakıncı, N. (2015). Ergenlerde algılanan sosyal destek düzeyinin depresyon ve intihar olasılığı ile ilişkisi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 22 (2), 97-106.

Taşdemir, N. Ö. (2016). *Gençlerde algılanan sosyal destek ve yalnızlık duygusunun internet kullanımına etkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Psikoloji ABD, İstanbul.

Topkaya, N., & Büyükgöze-Kavas, A. (2015). Algılanan sosyal destek, yaşam doyumu, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve niyet arasındaki ilişkiler: Bir model çalışması. *Electronic Turkish Studies*, 10 (2), 979-996.

Topkaya, N., & Meydan, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları alanlar, yardım kaynakları ve psikolojik yardım alma niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 25-37.

Uygur, S. S. (2018). Yaşam doyumunun yordanmasında kendini açma ve sosyal desteğin rolü. *Ulusal Eğitim Akademisi Dergisi*, 2(1), 16-33.

Ünlü, F. (2015). *Ebeveyni boşanmış bireylerde benlik saygısı, yalnızlık ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Ünlüer, E. (2009). *2-6 yaş arası otistik çocuğa sahip annelerin algıladıkları sosyal destek ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ünsar, S., Kurt Sadırlı, S., Demir, M., Zafer, R., ve Erol, Ö. (2009). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek düzeyleri ve etkileyen etmenler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 1(1), 17-29.
- Warren, S. J., Jackson, Y. & Sifers, S. K. (2009). Social support provisions as differential predictors of adaptive outcomes in young adolescents. *Journal of Community Psychology*, 37 (1), 106–121.
- Weiss, M. J. (2002). Hardiness and social support as predictors of stress in mothers of typical children, children with autism, and children with mental retardation. *Autism*, 6(1), 115-130.
- Weiss, R. (1975). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Boston: MIT Press.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: The MIT Press.
- Wiseman, H., Mayseless, O., & Sharabany, R. (2005). Why are they lonely: perceived quality of early relationships with parents, attachment, personality predispositions and loneliness in first year university students? *Personality and Individual Differences*, 40(2), 237-248.
- Yalom, I. D. (2013). *Varoluşçu psikoterapi* (Babayiğit İyidoğan Z, Çeviri Editörü), İstanbul: Kabalcı Yayıncılık.
- Yamaç, Ö. (2009). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Konya.
- Yan, O. (2017). *Loneliness and emotional flexibility deficits in bereavement*. Unpublished Doctoral Thesis, Columbia University, USA.
- Yaşar, M. R. (2007). Yalnızlık. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17, 237-260.
- Yeh, Shu-Chuan J. (2004). Living alone, social support and feeling lonely among the elderly. *Social Behavior and Personality*, 32(2,) 129-139.

Yeşilyaprak, B. (2003). Gelişim ve öğrenme psikolojisi. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.

Yıldırım, İ. (1998). Akademik başarı düzeyleri farklı olan lise öğrencilerinin sosyal destek düzeyleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(9), 33-38.

Yıldırım, İ. (2004). Algılanan sosyal destek ölçeğinin revizyonu. *Eurasian Journal of Educational Research*, 17, 221-236.

Yılmaz, E., Yılmaz, E., ve Karaca, F. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Genel Tıp Dergisi*, 18 (2), 71-79.

Yöyen, E. (2017). Research for the levels of self respect and loneliness of university students. *Kastamonu Education Journal*, 25(6), 2185-2198.

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 52(1), 30-41.

EKLER

- **Araştırmada kullanılan veri toplama araçları**
- **Araştırma izinleri**
- **Öz geçmiş**



T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Müdürlüğü

Sayı : 11091771/044/
Konu : Anket İzni (Neslihan SÜEL)

REKTÖRLÜK MAKAMINA
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

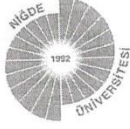
İlgi: 13/10/2015 tarihli ve 27183868/044/40024 sayılı yazınız.

İlgi yazınız ile Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı 112202007 numaralı öğrencisi Neslihan SÜEL'in, yürüttüğü "Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi" başlıklı tezinin anket çalışmasını Yüksekokulumuz öğrencilerine uygulanması ile ilgili görüşümüz sorulmaktadır.

Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Neslihan SÜEL'in, yukarıda bahsi geçen anket çalışmasını 2015-2016 Eğitim-Öğretim Yılı Güz Yarıyılı içinde Yüksekokulumuz öğrencilerine uygulanmasında herhangi bir sakınca bulunmamaktadır.

Bilgilerinize arz ederim.

e-imzalıdır
Doç. Dr. Zekeriya GÖKTAŞ
Müdür



T.C.
NİĞDE ÜNİVERSİTESİ
Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu



E-İmzalıdır

Sayı : 41235705-302.08.01-E.718
Konu: Anket Uygulaması

20/10/2015

REKTÖRLÜK MAKAMINA
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi:15.10.2015 tarih ve 69972237/302.08.01/E.1616 sayılı yazınız.

İlgi yazınız gereği Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek lisans programı 112202007 numaralı öğrencisi Neslihan SÜEL' in "Beden Eğitimi öğretmen adaylarının yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi" başlıklı tezi kapsamında Yüksekokulumuzda öğrencilerimize anket uygulama çalışması yapması Makamımızca uygun bulunmuştur.

Bilgilerinize arz ederim.

Doç.Dr. Serkan HAZAR
Müdür

Bu belge 5070 sayılı e-İmza Kanununa göre Doc. Dr. Serkan HAZAR tarafından 20.10.2015 tarihinde e-imzalanmıştır.
Doğrulama Kodu:<http://eimza.nigde.edu.tr/eimza/default.aspx?Code=D9F55937X2>



T.C.
ERCIYES ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı :14065294-044/
Konu :Anketler

T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ'NE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)
AKSARAY

İlgi : 02/10/2015 tarihli ve 45333631/1092-4633 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı Neslihan SÜEL'in "Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi" konulu tez çalışması ile ilgili olarak Üniversitemiz Beden eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerine anket uygulaması yapma isteği uygun görülmüştür.

Bilgilerinize ve gereğini arz ederim.

e-imzalıdır

Prof.Dr. Hasan YETİM
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Hasan Yetim
20/10/15
a. evler

Aksaray Üniversitesi Rektörlüğü
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı
Tarih : 20.../10.../2015.
Sayı : 24.00



T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Müdürlüğü

Sayı : 25412184/ 300 - 1971
Konu : İzin

12...../10../2015

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi :02.10.2015 tarih ve 1093-4634 sayılı yazınız.

Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Neslihan SÜEL'in anket çalışmasını Yüksekokulumuz'da uygulaması uygun görülmüştür.

Bilgilerinize arz ederim.


Okt. Fatih ŞAHİN
Müdür V.

Aksaray Üniversitesi Rektörlüğü
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı
Tarih : 12...../10../2015..
Sayı : 2291

Veri Toplama Araçları

- **Kişisel bilgiler formu**
- **UCLA yalnızlık ölçeği**
- **Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği**



Değerli arkadaşlar, elinizdeki bu anket sizlerin “yalnızlık ve sosyal destek düzeyinizi”
tespit etmek amacıyla hazırlanmıştır. Sizlerden aşağıda belirtilen maddelerle ilgili olarak
sizin için uygun olan seçeneği işaretlemenizi istiyoruz. Anket sonuçları sadece bilimsel araştırma
amaçlı bir araştırma için kullanılacaktır. Zaman ayırdığınız için teşekkür ederiz.

Yaşınız:	Cinsiyetiniz: Kız ☐ Erkek ☐				
Sınıfınız	1	2	3	4	Kaç kardeşiniz:
Nerde kalıyorsunuz	Evde kalıyorum		Yurtta kalıyorum		

Hangi spor branşı ile ilgileniyorsunuz?

UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ		Ben bu durumu Hiç Yaşamadım	Ben bu durumu NADİREN Yaşarım	Ben bu durumu BAZAN yaşarım	Ben bu durumu SIK SIK Yaşarım
Değerli Katılımcı,Aşağıda verilen ifadeler doğrultusunda, verilen seçenekler içerisinde size en uygun olan cevabın yer aldığı sütunun altındaki bölme - X - şeklinde işaretleyiniz.					
1	Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.				
2	Arkadaşım yok.				
3	Başvurabileceğim hiç kimse yok.				
4	Kendimi tek başımaymışım gibi hissetmiyorum.				
5	Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum.				
6	Çevremdeki insanlarla bir ortak yönüm var.				
7	Artık hiç kimseyle samimi değilim.				
8	İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşıyor.				
9	Dışa dönük bir insanım.				
10	Kendime yakın hissettiğim insanlar var.				

11	Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum.				
12	Sosyal ilişkilerim.				
13	Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor.				
14	Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.				
15	İstediğim zaman arkadaş bulabilirim.				
16	Beni gerçekten anlayan insanlar var.				
17	Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.				
18	Çevremde insanlar var ama benimle değil.				
19	Konuşabileceğim insanlar var.				
20	Derdimi anlatabileceğim insanlar var.				

ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ

Aşağıda 12 cümle ve her bir cümle altında da cevaplarınız işaretlemeniz için 1'den 7'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtiniz. Bu şekilde 12 cümlelerin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz. Lütfen hiçbir cümleyi cevapsız bırakmayınız. Sizce doğruya en yakın olan rakamı işaretleyiniz.		1 Kesinlikle Hayır						7 Kesinlikle evet
			2	3	4	5	6	
1.	Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.							
2.	Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.							
3.	Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır.							
4.	İhtiyacım olan duygusal yardımı ve desteği ailemden (örneğin, annemden, babamdan, eşimden, çocuklarımdan, kardeşlerimden) alırım.							

5. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.							
6. Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.							
7. İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim.							
8. Sorunlarımı ailemle (örneğin, annemle, babamla, eşimle, çocuklarımla, kardeşlerimle) konuşabilirim.							
9. Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.							
10. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularıma önem veren bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.							
11. Kararlarımı vermede ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya isteklidir.							
12. Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.							

ÖZGEÇMİŞ

Kimlik Bilgileri

Adı Soyadı : Neslihan SÜEL

Doğum Yeri : KAYSERİ

Doğum Yılı : 16.04.1978

Eğitim Durumu (Okul Adı ve Mezuniyet Yılı)

Lise :Kayseri Sümer Lisesi

Lisans : Niğde Üniversitesi

Yüksek Lisans : Aksaray Üniversitesi

Haberleşme Bilgileri

Adres : Köşk Mahallesi Kışla Caddesi Kelebek Sokak Deniz Sitesi B Blok
Melikgazi/KAYSERİ

Email : neslihansuel@gmail.com