

T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
Spor Yönetimi Bilim Dalı

**ÖĞRENCİLERİN MENTAL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ İLE
YALNIZLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Alaa Saad MOHAMMED

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Sevinç Serin YAMAN

İstanbul – 2022

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Alaa Saad MOHAMMED

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Öğrencilerin Mental İyi Oluş Düzeyleri ile Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 30.05.2022

Sayfa Sayısı : 54

Tez : Dr. Öğr. Üyesi Sevinç Serin YAMAN

Danışmanları

Dizin Terimleri : Spor Bilimleri, Yalnızlık, Öğrenci, Mental İyi Oluş

Türkçe Özet : Bu çalışmanın amacı spor bilimleri öğrencilerinin mental iyi oluş düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Dağıtım Listesi : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

Alaa Saad MOHAMMED

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

Spor Yönetimi Bilim Dalı

**ÖĞRENCİLERİN MENTAL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ İLE
YALNIZLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Alaa Saad MOHAMMED

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Sevinç Serin YAMAN

İstanbul – 2022

BEYAN

Bu çalışmanın hazırlanmasında bilimsel ahlak ve etik kurallarına uygun davrandığımı, başkalarının eserlerinden yararlanırken bilimsel etiğe bağlı hareket ederek gerekli biçimde kaynak gösterimi yaptığımı, elde edilen verilerde akla gelebilecek herhangi bir aykırılık olmadığını, tezin herhangi bir kısmının daha evvelden bir başka okulda sunulmadığını beyan ederim.

Alaa Saad MOHAMMED

.../.../2022



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Alaa Saad MOHAMMED'in Öğrencilerin Mental İyi Oluş Düzeyleri ile Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Antrenörlük Eğitimi anabilim dalı, Spor Yönetimi bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan *Dr. Öğr. Üyesi Sevinç SERİN YAMAN*
(Danışman)

İmza

Üye *Doç. Dr. Osman PEPE*

İmza

Üye *Dr. Öğr. Üyesi Aydın PEKEL*

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

... / ... / 20..

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu çalışmanın amacı spor bilimleri öğrencilerinin mental iyi oluş düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmanın diğer amacı ise mental iyi oluş ve yalnızlık düzeylerinin demografik özellikler baz alınarak değerlendirme yoluna gidilmesidir. Bu doğrultuda araştırmada ilişkiisel tarama modeli ve nedensel karşılaştırma modelinden yararlanılmıştır. Çalışmanın genel evreni İstanbul ilinde spor bilimleri fakültelerinde ve beden eğitimi ve spor yüksekokullarında okumakta olan öğrencilerden, örnekleme ise bu üniversitelerde öğrenim görmekte olan (n=645) gönüllü öğrenciden oluşmaktadır. Çalışmaya dahil edilen öğrencilere araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formunun yanı sıra mental iyi oluş ölçeği ve yalnızlık ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen veriler IBM SPSS 25 paket programına aktarılmış ve analizler bu program kullanılmak sureti ile yapılmıştır. İstatistiksel analiz olarak bağımsız örneklem T, Oneway ANOVA ve Pearson Korelasyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Gruplar arasında açığa çıkan farklılığın belirlenmesi için Post-hoc analizi olarak LSD testi yapılmıştır.

Sonuç olarak spor bilimleri öğrencilerinin mental açıdan iyi oldukları, yalnızlık düzeylerinin ise orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyetin mental iyi oluş ve yalnızlık düzeyinde belirleyici bir rol üstlendiği belirlenmiştir. Bireysel veya takım sporcularının mental iyi oluş ve yalnızlık düzeyinde farklılaşma olmadığı belirlenmiştir. Öğrencilerin üniversitelerine göre mental iyi oluş düzeyinde farklılık olduğu, yalnızlık düzeyinde ise farklılık olmadığı belirlenmiştir. Bölüm değişkeninin mental iyi oluş düzeyinde belirleyici bir faktör olduğu, yalnızlık düzeyinde bölüm değişkenine göre farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Mental iyi oluş düzeyi arttıkça yalnızlığın zayıf düzeyde azaldığı, yalnız düzeyinin azalmasının olumlu değerlendirildiği belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Spor Bilimleri, Yalnızlık, Öğrenci, Mental İyi Oluş

SUMMARY

The main purpose of the study is to examine the relationship between the mental well-being levels of sports science students and their loneliness levels. Another aim of the study is to evaluate mental well-being and loneliness levels according to demographic characteristics. In this direction, relational screening model and causal comparison model were used in the research. The population of the research consists of students studying at the Faculty of Sports Sciences and the School of Physical Education and Sports in Istanbul. The sample consisted of volunteer students selected by simple random method (n=645). Personal information form, mental well-being scale, and loneliness scale were applied to the students participating in the research, which reflects some of their personal characteristics. The obtained data were transferred to the IBM SPSS 25 package program and the analyzes were made through this program. Independent sample T, Oneway ANOVA and Pearson Correlation analyzes were used for statistical analysis. LSD test was used as Post-hoc analysis to determine the difference between groups.

As a result, it was determined that the students of sports sciences were mentally good and their loneliness levels were moderate. It has been determined that gender plays a decisive role in the level of mental well-being and loneliness. It was determined that there was no difference in the mental well-being and loneliness levels of individual or team athletes. It was determined that there was a difference in the level of mental well-being of the students according to their university, but there was no difference in the level of loneliness. It has been determined that the department variable is a determining factor in the level of mental well-being, and there is no difference in the level of loneliness compared to the department variable. It was determined that as the level of mental well-being increased, loneliness decreased at a weak level, and a decrease in the level of loneliness was evaluated positively.

Keywords: Sports Science, Loneliness, Student, Mental Well-Being

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR	v
TABLolar LİSTESİ.....	vi
ÖNSÖZ.....	vii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM GENEL BİLGİLER

1.1. Mental İyi Oluş	4
1.2. Mental iyi oluşun tarihsel gelişimi	6
1.3. Mental iyi oluşu etkileyen faktörler.....	8
1.3.1. Yaş	8
1.3.2. Cinsiyet.....	9
1.3.3. Eğitim Düzeyi.....	9
1.3.4. Medeni Durum.....	9
1.3.5. Gelir Düzeyi	9
1.3.6. Kişilik Özellikleri	10
1.3.7. Fiziksel Sağlık	11
1.3.8. Sosyal İlişkiler	11
1.3.9. İşsizlik.....	12
1.4. Yalnızlık	13
1.5. Örgütsel Yalnızlık.....	14
1.6. Yalnızlığın Nedenleri.....	15
1.7. Yalnızlıkla İlgili Değişkenler	17
1.7.1. Cinsiyet.....	18
1.7.2. Yaş	18
1.7.3. Kişisel Özellikler	18
1.7.4. Aile İlişkileri.....	19
1.8. Yalnızlığın Çeşitleri ve Boyutları	19
1.9. Yalnızlık ile Başa Çıkma	22

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli.....	25
2.2. Evren Örnekleme.....	25

2.3. Veri Toplama Araçları	25
2.4. Kişisel Bilgi Formu	25
2.5. Mental İyi Oluş Ölçeği	26
2.6. UCLA Yalnızlık Ölçeği	26
2.7. İstatistiksel Analiz	26

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

SONUÇLAR VE ÖNERİLER	32
KAYNAKÇA	36

KISALTMALAR

APB	:	Abnormal Personality Behaviour
ÇFLA	:	Çok Faktörlü Liderlik Anketi
ESP	:	Extra Sensory Perception
ETA	:	En Az Tercih Edilen İş Arkadaşı Anketi
HRM	:	Human Research Management
KLA	:	Karizmatik Lider Anlayışı
LBDQ	:	Leader Behaviour Description Questionnaire
LPC	:	The Least Preferred Co-Worker
MLQ	:	Multifactor Leadership Questionnaire
NŞA	:	Normal Şartlar Altında
TLA	:	Technical Leadership Analysis
YSÜ	:	Yeni Sanayileşen Ülkeler

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri	28
Tablo 2. Katılımcıların Ölçeklerden Aldığı Puanlarının Çarpıklık-Basıklık ve Kolmogrov Smirnov Testi Anlamlılık Düzeyi Sonuçları	28
Tablo 3. Katılımcıların Ölçeklerden Aldıkları Puanların Betimsel İstatistiği.....	29
Tablo 4. Katılımcıların Ölçeklerden Aldıkları Puanların Cinsiyete Göre Karşılaştırılması ..	29
Tablo 5. Katılımcıların Ölçeklere Verdiği Cevapların Spor Branşına Göre Karşılaştırılması	29
Tablo 6. Katılımcıların Ölçeklere Verdiği Cevapların Üniversitelerine Göre Karşılaştırılması	30
Tablo 7. Katılımcıların Bölümlerine Göre Ölçeklerden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması	30
Tablo 8. Katılımcıların Mental İyi Oluş Düzeyleri ile Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki	31

ÖNSÖZ

Bu çalışmamda bana her türlü desteği sağlayan danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Sevinç SERİN YAMAN'a ve Sinan DEMİRCİ hocama teşekkür ederim. Hayatım boyunca her daim yanımda anneme, babama ve arkadaşlarıma teşekkürü borç bilirim.



GİRİŞ

Problem Durumu

Üniversite ortamı, gençlerin hayatların önemli bir bölümünü oluşturmaktadır. Üniversite gençliği, toplumların sosyo kültürel yapısının en dinamik ögesidir. Diğer gençlik grupları ile üniversite öğrencilerini birbirlerinden ayıran en belirgin özellik, onların geleceğin karar verici ve bilgili yönetici adayları olmalarıdır (Yazıcı, 2003). Üniversiteler insanların değişime açık, kişisel özelliklerine bağlı kalarak bireysel ilişkilere ve sosyo kültürel farklılıklara, çatışmalara daha duyarlı olmaları sebebiyle psikolojik sorunları daha yaygın ve dikkat çekici olan bir gruptur (Kılınçoğlu, 2020). Dolayısıyla üniversite döneminde öğrenciler ruhsal açıdan sorunlar yaşamaktadır. Üniversite öğrencileri ruh sağlığının geliştirilmesi yönünden ele alınması gereken önemli bir grubu oluşturmaktadır. Ruh sağlığının geliştirilmesi kavramı, “pozitif ruh sağlığı çalışmalarının son yıllarda araştırmalarda bu konuyu sıkça incelemesi sayesinde ilerleme kaydetmiştir” (Demirtaş ve ark., 2018) Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin yeteneklerinin farkında olması, stres kaynaklarının üstesinden gelebilmesi ve pozitif ilişkiler kurabilmesi için mental açıdan sağlıklı olması gerçeğini ortaya koymaktadır. Literatür, “mental iyi oluş seviyesi yüksek kişilerin, ruhsal ve bedensel sağlıklarının daha iyi olduğu, hayat kalitelerinin ise nitelikli olduğunu” ortaya çıkartmıştır. (Keyes, Corey, John, 2009). Ayrıca, mental iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin verimliliklerinin ve bağışıklık sistemlerinin üst seviyede olduğu, insanlarla yüksek düzeyde iyi ilişkiler yaşadıkları, işyerinde daha verimkâr oldukları ve ömürlerinin uzun oldukları tespit edilmiştir. (Lyubomirsky ve King, 2005).

Öğrencilerin üniversite hayatına başlamasıyla yaşantı ve çevrelerinde meydana gelen değişimlere uyum sağlaması onların birçok sorunlarla karşılaşmalarını kaçınılmaz kılmaktadır. Bu durumda bazen öğrencilerin kendilerini soyutlamasına diğer bir açıdan yalnızlaşmasına neden olabilmektedir. Günümüzde teknolojik gelişmeler sayesinde öğrencilerin iletişim ve paylaşımının daha azaldığı bilinmektedir. Buradan hareketle mental iyi oluş düzeyi ve yalnızlık düzeyinin spor bilimleri üniversite öğrencilerinin kişisel özelliklere değişim olup olmadığı merak edilmektedir. Ayrıca öğrencilerin mental açıdan sağlıklı olmaları ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ne

düzeyde bir ilişki olduğu merak edilmektedir. Problem durumuna yönelik alt problemler aşağıda açıklanmıştır.

1. **Alt Problem:** Spor bilimleri öğrencilerinin cinsiyetlerine göre mental iyi oluş düzeyleri arasında farklılık var mıdır?

2. **Alt Problem:** Spor bilimleri öğrencilerinin spor branşlarına göre mental iyi oluş düzeyleri arasında farklılık var mıdır?

3. **Alt Problem:** Spor bilimleri öğrencilerinin bölümlerine göre mental iyi oluş düzeyleri arasında farklılık var mıdır?

4. **Alt Problem:** Spor bilimleri öğrencilerinin üniversitelerine göre mental iyi oluş düzeyleri arasında farklılık var mıdır?

5. **Alt Problem:** Spor bilimleri öğrencilerinin cinsiyetlerine göre yalnızlık düzeyleri arasında farklılık var mıdır?

6. **Alt Problem:** Spor bilimleri öğrencilerinin spor branşlarına göre yalnızlık düzeyleri arasında farklılık var mıdır?

7. **Alt Problem:** Spor bilimleri öğrencilerinin bölümlerine göre yalnızlık düzeyleri arasında farklılık var mıdır?

8. **Alt Problem:** Spor bilimleri öğrencilerinin üniversitelerine göre yalnızlık düzeyleri arasında farklılık var mıdır?

9. **Alt Problem:** Spor bilimleri öğrencilerinin mental iyi oluş düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasında herhangi bir ilişki var mıdır?

Araştırmanın Amacı

Çalışmanın temel amacı spor bilimleri öğrencilerinin mental iyi oluş düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmanın diğer amacı ise mental iyi oluş ve yalnızlık düzeylerinin cinsiyet, spor branşı, bölüm ve üniversite değişkenlerine göre değerlendirme yoluna gidilmesidir. Araştırmanın amacı doğrultusunda oluşturulmuş olan hipotezler aşağıda verilmiştir.

Araştırma Hipotezleri

1. **Hipotez:** Spor bilimleri öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre mental iyi oluş düzeyleri arasında farklılaşma bulunmaktadır.

2. **Hipotez:** Spor bilimleri öğrencilerinin spor branşı değişkenine göre mental iyi oluş düzeyleri arasında farklılaşma bulunmaktadır.

3. **Hipotez:** Spor bilimleri öğrencilerinin okumakta oldukları bölüm değişkenine göre mental iyi oluş düzeyleri arasında farklılaşma bulunmaktadır.

4. **Hipotez:** Spor bilimleri öğrencilerinin okumakta oldukları okullarına göre mental iyi oluş düzeyleri arasında farklılaşma bulunmaktadır.

5. **Hipotez:** Spor bilimleri öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre yalnızlık düzeyleri arasında farklılaşma bulunmaktadır.

6. **Hipotez:** Spor bilimleri öğrencilerinin spor branşı değişkenine göre yalnızlık düzeyleri arasında farklılaşma bulunmaktadır.

7. **Hipotez:** Spor bilimleri öğrencilerinin bölüm değişkenine göre yalnızlık düzeyleri arasında farklılaşma bulunmaktadır.

8. **Hipotez:** Spor bilimleri öğrencilerinin okumakta oldukları okul değişkenine göre yalnızlık düzeyleri arasında farklılaşma bulunmaktadır.

9. **Hipotez:** Spor bilimleri öğrencilerinin mental iyi oluş düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasında ilişki vardır.

Araştırmanın Önemi

Literatürde spor bilimleri öğrencilerinin mental iyi oluş düzeyi ile yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkiyi ve mental iyi oluş düzeyi ve yalnızlık düzeyinin cinsiyet, spor yapma durumu, bölüm ve üniversite değişkenlerine göre değerlendirilmekte olduğu herhangi bir araştırma sonucuna erişilmemiştir. Çalışma incelendiğinde alanyazında bulunan bir sorun karşısında çözüm getirmesi ve spor bilimlerine alanına önemli derecede bir katkı sunması için önem arz etmektedir.

Sınırlılıklar

Araştırma Spor bilimleri fakültesi ve beden eğitimi spor yüksekokullarında öğrenim gören öğrencilerle sınırlanmıştır.

Araştırma kişisel bilgi formunda yer alan cinsiyet, spor branşı, bölüm ve üniversite değişkenleri ile sınırlanmıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1. Mental İyi Oluş

İnsanlar hayatlarını idame ettirirken fiziksel, ruhsal ve zihinsel açıdan tam manasıyla bir iyilik halinde olmayı arzulurlar. Yaşamın he döneminde mutlu, huzurlu, zinde, sağlıklı, başarılı ve verimli hissetmenin anahtarı mental kapasitenin üst düzeyde olması ile alakalıdır. Mental iyi oluş psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş kavramlarının sağlanması ve bireyde açığa çıkması ile oluşmakta olan bir kavramdır.

Mental iyi oluş bireyin hayatını devam ettirme esnasında bireysel gücünün ve hayattaki amaçlarının farkına varması, çevresindeki bireylerle kurmuş olduğu diyaloglarında dikkate değer bir yaşama sahip olduğu ile alakalı bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Ryff ve Keyes, 1995).

Mental iyi oluş kavramının en kapsamlı açıklamasına bakacak olursak bireyin kendi yeteneklerini fark etmesi, yaşamında oluşmakta olan stres düzeyinin üstesinden gelebilmesini, iş yaşamında üretken bir kimliğe sahip olmasını, yetenekleri ile topluma katkı sağlamasını kapsayan bir süreçtir. Bu bağlamda mental iyi oluş;

- Bireyin pozitif yönlü algısı, kişisel sınırlılıklarını bilmesi
- Güvene dayalı sıcak ve düzgün ilişkiler kurabilmesi
- Dış dünyayı kişisel gerekliliklerine yönelik biçimlendirme gücü olarak belirlenmiştir (Keldal, 2015).

Mental iyi oluş düzeyi yüksek olan kişilerde aşağıdaki özellikler ortaya çıkmaktadır (McCrea, 2009);

- Bireyin kendini kontrol etmesi
- Mantık süzgecinden geçirilmiş kararlar almak
- Duygu ve düşüncelerini doğru yönetme gücü
- Diğer bireylerle doğru iletişim kurmak
- Öz benliği hakkında doğru düşünmek
- Kendini idare edebilmek

Dünya sağlık örgütünün yürüttüğü çalışmalarda erkekler kadınlara nazaran daha yüksek düzeyde mental iyi oluşa sahip olarak bulunmuştur. Ayrıca yüksek ekonomik imkânlarla sahip olan bireylerin düşük düzeyde ekonomik güce sahip olan bireylere nazaran daha iyi bir mental iyi oluşa sahip oldukları tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra yaş faktörü üzerinde gerçekleştirilen çalışmalarda ergenlik döneminde mental iyi oluş genel yaşam döngüsü üzerinden incelendiğinde, diğer yaş skalalarına nazaran daha düşük düzeyde olarak tespit edilmiştir (Raja, McGee ve Stanton, 1992). Bunun sebep olduğu nedenler incelendiğinde bu dönemin doğal bir motivasyon olan kimlik, özgüven algısı, benlik saygısı ve bireyin kendini keşfetme süreçlerinin olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca ergenlik döneminin birey için basit karar verme aşaması olarak anlaşılması, bu dönemde sahip olunan karmaşık ruh hali ve mental düzeyin daha düşük seviyede mental iyi oluşa yol açtığı belirlenmiştir (Rigby, 2000).

Araştırmalar neticesinde mental iyi oluş seviyesi yüksek olan bireylerin yaşamları boyunca fiziksel sağlık durumlarının ve hayatı yaşama kalitelerinin daha iyi düzeyde olduğu ortaya çıkartılmıştır (Keyes, Corey, John, 2010). Bunun yanı sıra mental iyi oluş düzeyi iyi olan kişilerin yaratıcılıkları ve genel bağışıklık düzeylerinin iyi olduğu, diğer kişilerle iyi bir iletişim kurma noktasında başarılı oldukları ve işyerlerindeki verimlerinin yüksek olduğu saptanmıştır (Lyubomirsky ve King, 2005). Sözü edilen araştırma mental iyi oluşun, bireysel, çevresel ve toplum nezdinde önemli bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Mental veya psikolojik iyi oluş düzeyinin ölçümlenebilmesi ile ilgili olarak literatür incelendiği zaman birden fazla ölçek olduğu görülebilir.

Bu bilgilerden yola çıkarak literatür incelendiğinde iyi olma durumunun subjektif ve objektif bir biçimde ikiye ayrıldığı görülecektir. Öznel iyi oluşa kısaca baktığımızda kişinin kendi penceresinden iyi olma hali üzerinde nasıl bir değerlendirme yaptığı ve bunları hangi pencereler üzerinde yorumlamaya gittiğidir (Aneshensel ve Sucoff, 1996). Bununla birlikte her ne kadar psikolojik ölçümlene araçları ve değerlendirme süreçleri esnasında kişilerin skor ve puanları doğru bir biçimde değerlendirilmiş olsa da iyi olma hali gibi bireyin psikolojik durumunu oldukça etkilemekte olan ve psikolojik hali şekillendiren kriterlerin de ölçülüp bireye katkı sunacağı savunulmakta olan bir durumdur (Korpi, 1997). Bunun sebebi hiç şüphesiz bireyin kendisini değerlendirme aşaması ve kendisine vermiş olduğu puan ve objektife yansıyan

skorlama, bireyin tutarlılık göstermesi ve kendisine yönlendirilmiş olan denge bakış açısını da ortaya koymaktadır.

Mental iyi oluş kavramı kişilerin psikolojik ve sosyal yönden faaliyetlerini, hayattan zevk alma ve memnuniyet düzeylerini temel almak sureti ile ölçümleyen ve geniş bir bakış açısıyla fikir haline dönüştüren bir üst kavram olarak anlaşılmaktadır (Wright ve Hobfoll, 2004). Kişilerin diğer kişilerden daha az veya daha çok düzeyde bir mental iyi oluşa sahip olduğunu düşünceleri mental iyi oluşun çıkış noktasını oluşturmaktadır. Bireylerdeki eksi yöndeki bakış açılarını veya eksiklere odaklanıp bunu saplantıya dönüştürmektense onların artı yöndeki durumlarını açığa çıkarmak daha faydalı bir metot olacaktır (Peterson, 2009).

Seligman ve Csikzentmihalyi (2000), mental iyi oluş kavramını pozitif manada insanların gelişiminin biyolojik, özel, ilişkisel olmak, geleneksel, sosyal vb. birden fazla farklı derecede ve seviyede bilimsel açıdan incelenmesi gerekli olan konular olarak görülmektedir. Buradan yola çıkarak mental iyi oluş kişinin yetersiz ve zayıf yönlerinden ziyade güçlü, olumlu yönlerini ele almakta ve bunları farklı evreleri baz almak sureti ile incelemektedir.

1.2. Mental iyi oluşun tarihsel gelişimi

Geçmiş dönemlerde felsefenin konusunu oluşturmakta olan birçok olay günümüzde daha çok psikolojinin konusu olarak anlamlandırılmaya başlanmıştır. Bir bilim dalı olarak görülmekte olan ve ilerleyen psikoloji günümüz modern dünyasının aynı görüşlerini de aynı derecede etkilemeye başlamıştır. Geçmişten günümüze uzun yıllar boyunca psikoloji, bireyin kendi limitlerini ve etki alanlarını genişletmesini sağlayarak bireylerin daha fazla iyiye sahip olmasındansa hastalıkları iyileştirme ve problemleri ortadan kaldırmaya yönelik olarak kullanılmıştır. Psikoloji olarak tabir edilen olgu, kısa bir zaman dilimi içerisinde toplanarak konusu olan işlerde mesafe kat etmiş ve birden fazla hastalığın tedavisinde başvurulan bir yapıya bürünmüştür. Ancak bir yandan bu gelişmeler devam ederken bir yandan da toplumsal gelişmeler ve bireyin doyum düzeyi yeteri kadar dikkate alınmamıştır ve göz ardı edinmiştir. Pozitif psikolojinin var olması ile beraber, bireyler mevcutta var olan psikolojik etkileri görmüş ve bireyin kendine özgü zayıf yönlerinin aksiye güçlü yönlerine yoğunlaşmaya

başlanmıştır (Şahin, 2013). Bu durum da mental olarak iyi olma düşüncesi ile bağdaştığı için kavramın çıkış noktası olarak anlaşılabilir.

Mental iyi oluş kavramı ünlü düşünür Sokrates'in M.Ö. 4. Yüzyılda yaşamış olan öğrencilerinden olan Aristo'ya kadar uzanmaktadır. Kavram mutluluğu oluşturmada olan tecrübelerin niteliklerinde artış sağlamayı, insana keyifsizlik hali veren deneyimlerde ise azalma sağlamayı temel çıkış noktası olarak kabul eden ve içeriğinde haz alınan bütün vakitlerin ve aktivitelerin bulunduğu bir terimdir (Şahin, 2013).

Bu faaliyet alanında olup araştırmalarını gerçekleştirmekte olan psikologlar, mental iyi olmayı mutluluk ve doyumdan daha ileri bir kavram olarak değerlendirmişlerdir. Bu görüşte bulunan bilim insanları, bireyin keyif almasının hayatının devamı için oldukça önemli bir ihtiyaç olduğunun altını çizmektedirler.

Psikolojik olarak iyi olma, mental iyi olma gibi terimsel ifadelerin köklerini eski Çin, Yunan ve Aztek medeniyetlerine kadar taşımak mümkündür. Eski Yunan düşünürleri iyi hayatı kişinin hayatının bir anlamının olması ve buna ulaşabilmek için çaba harcamayı kapsayan bir erdemli davranış olarak görmektedirler. Eski çağda yaşayan Çinli filozoflar ise iyi güzel hayatı bireylerinin kendi vazifesi olarak kabul etmiş ve sorumlulukların açık bir biçimde açığa çıkmasının sonucunda oluşan, titizlikle kurallara uymakta olan bir toplum biçiminde ifade etmişlerdir. Aztek döneminde yaşayan düşünürler mental iyi oluş kavramını kişinin zihinsel ve fiziksel yapısı arasındaki özelliklerin bütün uyumunu kapsamakta olan ve sosyal hayat esnasında kişinin üzerine düşen görev ve sorumlulukları uygun ve tutarlı bir biçimde gerçekleştirmesi olarak ifade etmişlerdir (Anlı, 2011).

Mental olarak iyi olma terimi ve evresini Sigmund Freud bireyin kişiliğinin en temel öğeleri arasında sayılan "id (ilkel benlik)", "ego (ben)" ve "süper ego (üst ben)" arasında bulunan uyumun sağlanması biçiminde açıklama yoluna gitmiştir. Bradburn (1969), mental iyi oluş terimsel açıdan ve bugünkü sözlük anlamıyla ilk kullanan bilim insanıdır. Ona göre mental iyi oluş bireyin kendi benliğinde var olan artı ve eksi yöndeki duygularının birbirinden bağımsız ve ayrı işlediğini, bu hissiyat düzeylerinin ise mental iyi oluş kavramını oluşturduğunu ifade etmiştir.

Güncel olarak baktığımızda mental iyi olma kavramı, mutluluk hali olarak değil kendini geliştirme durumu olarak anlaşılmaktadır. Ryff'e göre mental iyi olma;

- Bireyin kendini olumlu hissetmesine
- Kişisel sınırlarını fark etmesine
- Kendi benliğinden her daim mutlu olmasına
- Diğer bireylere uyma ve olumlu ilişkiler geliştirmesine
- Kendi çevresini ihtiyaçlarını karşılayacak bir biçimde şekillendirmesine
- Özgür bir biçimde karar alıp uygulamaya koymasına
- Hayatının bir anlamının ve amacının olmasına
- Nerede nasıl hareket edeceğini bilmesine yardım etmektedir (Özen, 2010).

Mental iyi oluş hayattan her daim keyif almasını ve bireyin iş ve işlemlerini gerçekleştirme esnasında kendini bilmesini sağlamaktadır. Aslında nerede ne şekilde hareket edeceğini bilen birey de toplumsal düzene uyan bugünün çağdaş, modern insanı olmak için temel basamaklardan biridir.

1.3. Mental iyi oluşu etkileyen faktörler

Bireylerin mental iyi oluşu iş yaşamını, aile yaşamını, arkadaşları ile kurduğu ilişkileri kısacası bitin yaşamını etkilemektedir. Aşağıda mental iyi oluşu etkileyen faktörlerden öne çıkanları verilmiştir.

1.3.1. Yaş

Yaş değişkeni ve iyi oluş kavramları hakkında literatürde üzerinde uzlaşmış bir tanım ve anlam olmadığı görülmektedir. Genç bireylerin pozitif yöndeki duygu durumlarının daha yüksek olmasına karşın yaşın artması ile birlikte genel mutluluk düzeylerinde artış gözüktüğü anlaşılmaktadır. Orta yaş grubuna gelindiğinde ise mental rahatsızlıkların ortaya çıktığı ve bilinmektedir. Tüm bunlarla birlikte diğer tüm değişkenler de kontrol altında tutulduğu zaman yaş değişkeni ile iyi oluş kavramı arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı ve ancak yaş grupları özelinde küçük farklılıkların olduğunu ifade etmek yanlış olmayacaktır (Diener, 1994).

Yapılan çalışmalar ortaya koymaktadır ki yaş ile mental oluş düzeyi paralel bir biçimde ilerlemektedir. Genel itibari ile kişinin fiziksel sağlık durumunun ve psikolojik işlevselliğinin azalmaya başlama dönemi olarak addedilen ileri yaşlardan itibaren mental iyi oluşta azalmalar ve geriye gidişler gözlemlenebilir.

1.3.2. Cinsiyet

Kadınlarda yaşanmakta olan mental rahatsızlıkların erkeklere nazaran daha fazla olmasına rağmen erkeklere nazaran daha yüksek bir mental iyi oluşa sahip oldukları görülmektedir. Bu durum kadınların erkeklere göre daha iyi sosyal ilişkiler kurduğu, diyaloglarının daha iyi ve sağlam temellere oturtulduğu ve yaşamakta oldukları problemleri paylaşarak olumsuz duyguların etkisinde tek başına ve uzun süre boyunca maruz kalmamaları ile izah edilebilir.

1.3.3. Eğitim Düzeyi

Kişinin eğitim düzeyinin artması ile iyi oluş düzeyi de artmaktadır. Eğitim düzeyi daha yüksek olan kişilerin genel itibari ile daha refah düzeyde yaşadıkları, daha iyi yaşam koşullarına sahip oldukları görülmektedir. Bu kişiler daha iyi işlerde ve daha yüksek mevkilerde çalışmaktadırlar. Ancak özellikle son yıllar baz alındığında bir ülkedeki eğitim oranının artması ve eğitimin niteliğinin buna paralel olarak artmaması sonucunda eğitimin mental iyi oluş üzerindeki etkisi de iyiden iyiye azalmaktadır. Bu durumda toplumun geneliyle kıyas edildiği zaman kişinin eğitim düzeyi toplum geneline ve ortalamaya doğru yaklaşmaktadır. İyi oluş kavramı üzerinde kişinin kendisini şahsi açıdan değerlendirmesi önemli bir etkiye sahip olduğu için, sahip olduğu eğitim durumunda ötürü birey kendisini diğer insanlardan ayırmaktadır.

1.3.4. Medeni Durum

Evli kişilerin bekârlara nazaran daha yüksek mental iyi oluşa sahip oldukları düşünülmektedir. Bunun sebebi ise onların sahip olduğu yaşam tatminleridir. Bu durum gerek toplum nezdinde gerekse de birey nezdinde bir hedef olarak algılanmakta olan evliliğe ulaşmanın vermiş olduğu mutluluk, aile tatmininin yüksek olması, akrabalık ilişkilerinin artması ve hayatın getirdiği problemleri paylaşacağı ve birlikte çözüm üretebileceği bir hayat arkadaşına sahip olunmasından kaynaklanmaktadır.

1.3.5. Gelir Düzeyi

Gelir düzeyi değişkeninin iyi oluş üzerindeki etkisi, mutluluğu etkileyip etkilemediği konusu uzun yıllar boyunca üzerinde tartışılan bir konu olmuştur. Gerçekleştirilen

çalışmalar neticesinde gelirin iyi oluşta çok küçük de olsa bir değişimi getirdiğidir. Fakat gelirin bir araç olarak kişinin kendi hayallerinin peşinden gidip kendini gerçekleştirmesi ve mutlu olabilmesi adına gerekli kaynaklara ulaşabilmesini sağlaması da unutulmaması gereken bir etmendir. Bundan ötürü gelir artışından ziyade gelirin etkin ve verimli kullanılmasının altı çizilmelidir. Gelir değişiminin iyi oluş kavramı üzerindeki etkisi konusunda gerçekleştirilen çalışmalar şöyle açıklanabilir (Diener, 2000);

- Milli geliri daha yüksek olan ülkelerin yurttaşlarının daha fakir olan ulusların yurttaşlarına göre daha iyi bir iyi oluşa sahip olması
- Ülkenin içindeki gelir dağılımı iyi oluşu zayıf fakat paralel yönde etkilemektedir
- Kişinin gelir düzeyindeki artış tek başına iyi oluşu etkilememektedir
- Paraya kavuşma hırsı bireylere daha düşük iyi oluş algısı getirir

Zengin ülkelerde yaşamakta olan vatandaşların refah düzeylerinin yüksek olması ile birlikte mutluluk ve iyi oluş düzeylerinin de yüksek olması beklenebilir. Zayıf seviyede gelire sahip olan kişiler ise fakirlik ve kimi zaman açlıkla mücadele ettiklerinden düşük iyi oluş düzeyine sahip olmaktadır. Bu noktada önemli olan bireyin gelir düzeyindeki artış düzeyinin direkt olarak iyi oluşu artırmamasıdır. Bu bakış açısına göre gelir düzeyindeki artış iyi oluş üzerinde tek başına yeterli bir parametre değildir.

1.3.6. Kişilik Özellikleri

Her ne kadar kişinin sahip olduğu demografik özellikler mental iyi oluş üzerinde önemli derecede bir etkiye sahip olsa da değişimin yalnızca %10'luk dilimini açıklamaktadırlar. Kişilik özelliklerinden aşağıda sayılanlar ise iyi oluş kavramı üzerinde demografik özelliklere nazaran iki kat daha fazla etkiye sahip olmaktadır;

- Dışadönüklük
- Nevrotiklik
- Uyumluluk

Dışadönük bireyler genel itibari ile enerji dolu, dışa dönük, konuşmaktan keyif alan ve sosyal bireylerdir. Bu kişiler diğer insanlarla daha rahat iletişim kurmaktadır. Yalnız kalmak yerine vakitlerini diğer insanlarla geçirirler. İçe dönük olanlar ise içine kapanık

ve somurtkan bir yapıya sahip olurlar ve genel itibari ile bu kişiler utangaçtırlar. Nevrotik bireyler stresten fazla etkilenmekte olan, depresyona girmeye yakın, sürekli gergin ve duygusal dengelere sahip olmayan bir kimliktedirler.

Kişinin dışa dönük olması mental oluşu olumlu manada etkileyen bir özelliktir. Bu kişilerin yardımsever, bağışlayıcı, kibar, merhametli ve hoşgörülü bireylerin uyum sağlama özellikleri yüksektir. Uyumsuz kişilerle ise anlaşmak güçtür. Bu kişiler kibir sahibi ve inatçılık özellikleri ile ön plana çıkarlar. Uyumlu bireylerin doğru iletişim kurma sayesinde insani ilişkilerinin iyi olması, buna karşın uyumsuz bireylerin insani ilişkilerinin iyi kurgulanamaması onların mental iyi oluş düzeylerini doğrudan etkilemektedir.

1.3.7. Fiziksel Sağlık

Fiziksel sağlık durumu kişinin hayat kalitesini ve yaşantısını doğrudan etkilemektedir. Kişinin hayat standartının belli bir düzeyde seyretmesi ve yaşamdan haz alabilmesi için belli ölçüde bir fiziksel yeterliliğe ulaşması elzemdir. Kişinin kendisini rahatsız veya hasta hissetmesi onun acı ve memnuniyetsiz bir durumda olmasını sağlayacağından mental iyi oluşunu olumsuz etkileyecektir.

Stres, depresyon ve kaygı bozukluğu gibi durumların bireyde oluşmaması için düzenli belenme ve fiziksel aktivite çok önemlidir. Genel itibari ile düzenli spor yapan, yemesine ve içmesine dikkat eden, uyku problemi yaşamayan bireylerin kendilerini daha sağlıklı hissetmekte olduklarını söyleyebiliriz.

Fiziksel açıdan sağlıklı hisseden bireylerin diğerlerine nazaran daha sağlıklı bir yaşam sürmekte olduğunu söyleyebiliriz. Bu tip bireylerde yaşam tatmini ve olumlu duygular artmaktadır. Neticede bireyin mental iyi oluşu da yükselmektedir. Ayrıca bireylerde iyi ve düzgün bir vücuda sahip olmak bir amaç olarak algılandığında ve bu amaca ulaşmak için aktiviteler yapıldığında genel bir mutluluk hali oluşur ki bu mutluluk hali de mental iyi oluşu yukarı taşımaktadır.

1.3.8. Sosyal İlişkiler

Bireyin iyi bir mental iyi oluşa sahip olması diğer insanlarla kuracağı sosyal ilişkiler, iletişimi ve etkileşimi ile doğrudan doğruya bağlantılıdır. Çünkü sosyal bir varlık olan insan için diğer insanlarla kurulacak iletişim oldukça önemlidir. Sosyal hayatta başarılı olan insanlar daha iyi bir sosyal oluşa sahip olabilir. Gerek akrabalık ve dostluk

ilişkileri gerekse de arkadaşları ile kuracağı ilişkiler bireyin karşılaştığı sorunların üstesinden gelmesine destek olacak olan gücü sağlar. Sonuç olarak çevredeki bireylerle kurulacak ilişkiler ile mental iyi oluş arasında bir ilişki bulunmaktadır.

Hiçbir insanın hayatı tamamıyla doğru bir orantıda gitmemektedir. Her zaman inişler ve çıkışlar bulunmaktadır. Kimi zaman ekonomik düzey ile ilgili, kimi zaman psikolojik olarak, kimi zaman duygusal olarak problemler yaşanabilir. Bu problemlerin giderilmesi noktasında daha fazla yalnız bireyler zorlanırken, çevresinde dostları olan ve bunları paylaşabilen kişiler her zaman daha avantajlıdırlar.

1.3.9. İşsizlik

İşsizlik durumu bireyin yaşam kalitesini, hayattan aldığı haz oranını ve dolayısı ile mental iyi oluşu olumsuz etkilemektedir. Bireyin iş bulamaması yaşamındaki belirsizliğe yol açtığı gibi gelecekle alakalı korku ve öngörülmezlik de getirmektedir. Bu durumda birey karamsarlığa sürüklenebilir ve olumsuz duygu durumu açığa çıkabilir. İşsizlik halinde birey mental iyi oluşunda düşüş hissedebilir.

İşsizlik halinde kişi, yeni bir iş bulana değin bir gelir kaybı yaşamaktadır. İş arama süreci ise hem gerilimi yüksek hem de muhtevasında başarısızlığı da barındıran bir süreçtir. Karşısına çıkacak olumsuz durumlar bireyin özgüvenini azaltabilir. Bunun yanı sıra çalışan kişinin iş arkadaşları ile oluşturduğu bir sosyal ortamı bulunmaktadır. İşe yeniden başlayana kadar kendisini bu sosyal evreden uzak tutma yoluna gidebilir. Bu durumdan ötürü işsizlik bireyin mental iyi oluşu üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir.

İşsizlik mental iyi oluşu etkilemesine rağmen her bireyde aynı sonucu doğurur düşüncesi doğru değildir. Bireyin;

- Ekonomik durumu
- İçinde bulunduğu sosyal sınıf
- Yaş değişkeni
- Medeni hali
- İşsiz kaldığı süre
- Daha önceki işsizlik deneyimleri gibi etmenler bu etkinin şiddeti üzerinde önemli bir etkiye sahiptir.

Örnek vermek gerekirse bir birey işinin haricinde de bir takım gelirlere sahipse bu durumda hiçbir geliri olmayan kişiye nazaran işsizlikten daha az etkilenecektir. Çünkü bu kişi bir müddet çalışmasa bile hayatını belli bir noktaya kadar idame ettirebilecektir. Ekonomik anlamda zorlanma ve belirsizlik hali stresi artırmakta olan bir faktör olmasına karşın işsizliğin kişi üzerindeki etkileri yalnızca gelir kaybıyla sınırlı olmadığı açıktır. Kişi iş hayatından zamanı planlama, sosyal ilişkilere sahip olma, ortak amaçlara katkı sağlama, rol ve makam sahibi olma gibi bir takım kazanımlar elde etmektedir. Dolayısı ile iş yaşamı bireye maddi getirilerin yanı sıra bu artıları sağladığı için bireyin bunu kaybetmesi halinde kendini boşlukta hissederek mental iyi oluşu olumsuz etkilenebilir.

1.4. Yalnızlık

Yalnızlık kavramı insanın yaşamının başlangıcından bu yana üzerinde birçok tanım yapılan fakat kesin bir biçimde herkesin uzlaştığı bir tanımı bulunmayan bir olgudur. Yalnızlık en genel ifade ile insana acı veren ve onu umutsuzluğa sürükleyen bir duygu durumudur. Bireylerin yüzleşmekten ve maruz kalmaktan kaçınmak için her türlü çabayı harcamakta olduğu bir haldir.

Sosyal bir varlık olan insan için insan için diğer kişilerle iletişim kurmak oldukça önemli bir etkiye sahiptir. Birey için çevresindeki insanlarla, yakın ve uzak akrabalarıyla, iş arkadaşlarıyla, okul arkadaşlarıyla kısacası akla gelen herkesle iletişim kurması oldukça önemli bir ihtiyaçtır. Bunu yapamadığı zaman bu durum onu olumsuzluğa iter (Kaya, 2021).

İnsanoğlumun hayatında oluşan bilimsel değişiklikler ve bununla birlikte değişmekte olan iletişim biçimleri onu yalnızlığa itebilir. Son dönemde özellikle teknolojinin gelişimi ile birlikte insanların bilgisayar başında çalışma sistemine geçiş yapması hayatı pratik hale getirmiştir. Fakat bu durum beraberinde yalnızlığı da getirmiştir.

Genel itibari ile evinin kapısını kendisi açan, yemeklerini kendisi yapan, iş ortamında konuştuğu insan sayısı az olan bireyler yalnız olarak nitelendirilen kişilerdir. Son zamanlarda özellikle katlanarak etkisini artırmış ve insanoğlumun hayatına tam manasıyla girmiş bir kavram olarak girmiş olan yalnızlık kavramından kurtulmak oldukça önemli bir hal almıştır.

Ciddi bir problem olarak görülmekte ve hakkında çok fazla araştırma yapılan nedenleri araştırılan bir konu olan yalnızlık, TDK'ya göre yalnızlık “yalnız olma durumu, kimsesizlik, kimse bulunmama durumu, sahipsizlik” olarak açıklanmıştır. Yalnızlık bireyin sosyal hayattan istediği gibi zevk alamaması ve arzu ettiği sosyal ilişkileri kuramaması olarak anlamlandırılmıştır.

Kişilerarası ilişkiler kurma noktasında yeterli olmayan, çevresindeki insanlar tarafından fikirlerine başvurulmayan, kendini ifade etme noktasında yeterli olmayan, zaman ayırıp konuşacak arkadaş bulması sorunu yaşayan bireyler yalnız bireyler olarak ifade edilirler.

Yalnızlık her zaman yanındaki insan sayısının az olmasından kaynaklanan bir durum değildir. En büyük yalnızlıklar geniş kalabalıklar arasında yaşanır. Kimi zaman insanların çevresinde çok insan vardır fakat konuşacağı insan sayısı azdır. Böyle bir durumda birey kendini yalnız hissedebilir (Weis, 1973).

Yalnızlık hissi genellikle kişiler arası bağın kopuk olması veya yetersiz kalması durumlarında ortaya çıkmakta olan bir kavramdır. Birey duygu, istek ve hislerinin çevresindeki insanlar tarafından kabul edilmediğini hissettiği anda yalnızlaşır. Yalnız kalmak bireylerin yaşamak istemediği ve korktuğu bir kavramdır. Sadece bu korkunun derecesi insanlar arasında farklılaşır. Kimi bireyler sessizlikten hoşlanırken kimileri bundan korkabilirler. Bu durum kişiden kişiye değişiklik gösterir.

1.5. Örgütsel Yalnızlık

Yalnızlık kavramı her ne kadar kişinin iç değerleri ile alakalı bir konu olsa da yaşamakta olduğu sosyal ortama da sirayet edebilen bir olgudur. Kişinin yaşamakta olduğu yoğun yalnızlık duygu durumu, hayatta tek başına mücadele ediyor gibi hissetmesine, yaşamdan kendini soyutlama yoluna gitmesine ve hayatının anlamsız bir kimliğe dönüşmesine kapı aralayabilir. Bu şartlar altında birey mutsuzluk hissine kapılabilir. Yalnızlık durumu kişinin iş hayatında da kendini gösterebilir. Yalnızlık durumunun iş koşullarında ve ortamında ortaya çıkması örgütsel yalnızlık olarak değerlendirilir (Batmaz, 2019).

Örgütsel yalnızlık kavramı insanoğlunun iş yaşamına adım atması ile birlikte kendini göstermiştir. Her insanın hayatının en az bir evresinde karşılaşmakta olduğu yalnızlık

hakkında birçok araştırma yapılmıştır. Sadece yalnızlık kavramı ile alakalı araştırmalar oldukça fazla iken örgütsel yalnızlık ile ilgili araştırmalar daha sınırlı bir sayıdadır (Doğan vd, 2009). Yalnızlık hissini bireyin hayat enerjisini yiyip tüketen ve onu sürekli bir biçimde yıpratmakta olan bir kavram olarak değerlendirmek yanlış olmayacaktır (Bakır ve Aslan, 2017).

Bireye sıkıntı veren ve hayatını bütünüyle ilgilendiren bir kavram olan yalnızlık üzücü ve kötü bir durumdur. Yalnızlık durumu sosyal yaşam esnasında ortaya çıkabilecek bir kavram olduğu gibi iş yaşamında da ortaya çıkabilir.

İş yaşamında ortaya çıkan yalnızlık sosyal hayattaki yalnızlıktan farklılaşabilir. Normal gündelik hayatlarında gayet sağlıklı ve düzgün ilişkiler kurabilen bireyler iş yaşamında yalnız bireylere dönüşebilir. Kurulan ilişkiler her daim aynı doğrultuda ve paralellikte seyretmeyebilir. Genel itibari ile iş yaşamında yalnızlık konusu işletmelerin göz ardı ettiği ve üzerinde çok fazla durmadığı bir konu olsa da gene itibari le oldukça önemli bir konudur. Çünkü bireyin kendisini yalnız hissetmesi sadece kendisi ile alakalı olmayıp, bütün iş yaşamını olumsuz etkilemektedir. İş hayatında kurulan yalnızlık bireylerin fiziksel ve duygusal durumları ile alakalı olmakta ve örgüt içi tüm çalışma performansını etkilemektedir (Wright, 2005).

Bu aşamada iş yaşamında sosyal bağlantılar kurma noktasında yeterli düzeyde olmayan, içine kapanık, iş ve işlemler esnasına çevresindeki bireylerle iletişim kurmayan kişilerin genel itibari ile iş yaşamında yalnızlık yaşadıkları ifade edilebilir.

1.6. Yalnızlığın Nedenleri

Yalnızlığın tanımını yapmak kolay olmadığı gibi nedenlerini ne açık bir biçimde ortaya koymak kolay değildir. Bunun nedeni ise kişilerin özellikleri, hayat şartları, arkadaş çevreleri gibi faktörler yalnızlık duygusunun oluşumunda etkilidir (Atasoy, 2019). Yalnızlığı yaşamakta olan kişilerin içinde buldukları şartları anlayabilmeleri için durumun nedenlerini tam olarak ortaya koymaları ve yalnızlık duygusuna sürüklenme nedenlerini algılamaları gerekmektedir (Körler, 2011).

Kişilerarası ilişkilerde yaşanmakta olan olumsuzluk ilişkilerin kopma noktasına gelmesine ve yalnızlık duygusunun ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Yaşamakta olan yalnızlık duygusu bireylerde huzursuzluk ve mutsuzluk halini ortaya çıkarmaktadır. İnsanlar yalnızlığın çaresizlik, umutsuzluk ve mutsuzlukla sonuçlandığını kavramaktadırlar (Rokach, 2004).

Perlman ve Peplau (1984) yalnızlığın oluşmasını bir takım nedenlere bağlayarak bu nedenleri üç kategoride incelemişlerdir;

- Kişilerin bir gruptan dışlanarak üzüntü yaşamaları ve acı deneyimleri
- İnsanlar tarafından yeteri kadar sevilmediğine inanma ve kurulan ilişkilerde yetersizlik hissi
- İlişkiyi sürdürmede yetersizlik, ilişkide bulunulacak arkadaş bulamama

Benzer bir biçimde Dykstra'da (2009) da kişilerin yalnız hissetmelerini üç neden ile açıklamıştır. Bunlar;

- Bireylerin kişiler arasında kurdukları ilişkilerde nitelik ve niceliksel olarak sorunlar yaşamaları
- Bireylerin kurmuş oldukları ilişkilerin istenilen düzeyde olmaması
- Kurulan iletişimin yetersizliği, özgüvenin yetersizliği, sosyal becerilerin düzgün kurgulanamaması, benlik algısının zayıf olması vs.

Tüfekçi'ye (2018) göre yalnızlığı kişisel ve çevresel etmenler etkilemektedir. Yalnızlığa neden olan faktörler Atasoy'a (2019) göre bireylerin maruz kaldığı stres, iletişim problemleri, adalet algısı, bağlılık gibi değişkenler olurken, Haliloğlu'na (2008) göre ise kişisel, psikolojik ve bilişsel etmenler olarak değerlendirilmektedir. Qualter (2003), bireylerin sevdiği birini kaybetmesi, sevmediği veya tam manasıyla bilmediği bir ortamda bulunmak zorunda olması, kişiler arasındaki çatışmalar, görülmekte olan şiddet gibi olayların yalnızlığı körüklediğini ifade etmiştir. Jones ve Goswick (1981) ergenlik döneminde yeteri kadar iyi arkadaşlık ilişkilerinin olmamasının bireylerin istedikleri doyum noktasına ulaşamamalarına sebep olduğunu ve bu durumun da yalnızlık duygusuna sebep olduğu ifade etmiştir.

Michela, Peplau ve Weeks (1982), yaşanan yalnızlığın nedenlerini aşağıdaki gibi gruplaştırmıştır;

- **Kötümserlik:** bireyin paylaşım yağabileceğine ilişkin kimseyi bulamamaya yönelik olumsuz inanca sahip olması
- **Reddedilme Korkusu:** Kişinin iletişim kuracağı diğer insanlarla bu iletişimi kuramayıp reddedileceğine dair bir inanca sahip olması
- **Çaba Göstermeme:** Bireyin iletişim için gerekli çabayı göstermemesi, hatta bundan kaçınması

- **Şanssızlık:** Bireyin iletişim kurma aşamasında şanssız olduğuna dair inanca sahip olması
- **Bilgi Eksikliği:** Kişinin diğer insanlarla nasıl ve ne şekilde iletişim kuracağını bilememesi durumu
- **Utarma Hissi:** Kişinin diğer insanlarla iletişim kurarken utangaç olmasıdır
- **Fiziksel Durumu Beğenmeme:** Kişinin kendi görünüşünü yeterli derecede beğenmeme durumu
- **Diğer Gruplar/ İlişkiler:** Bireyin diğer kişiler ile kurulan gruplara ve ilişkilere yeteri kadar dâhil olamamasıdır.
- **Diğerlerinin Korkuları:** Diğer bireylerin yalnızlık yaşamakta olan insanlarla iletişim kurmaktan kaçınmaları
- **Kişisel Olmayan Şartlar:** Kişinin diğer bireylerle kişisel ilişki kuramaması
- **Fırsat Yoksunluğu:** Bireyin iletişim kurmak için gerekli fırsatları ve imkânları oluşturamaması
- **Diğerlerinin İsteksizliği:** İletişim kurulmak istenmesine rağmen karşı taraftan bu isteğin yanıtı bırakılması
- **Antipatik Kişilik Yapısı:** Bireyin hoş olarak algılanmayan bir kişiliğe sahip olmasıdır

Perlman ve Peplau (1984) yalnızlık duygusunun açığa çıkmasında kötü tecrübelerin önemli derecede etkiye sahip olduğunu, dışlanma, sevilme, ilişki kuramama, arkadaş edinememe gibi olumsuzlukların bu duyguyu tetiklemekte olduğunu ifade etmişlerdir. Bireyin hayatında yaşanan önemli değişimlerin ise yalnızlık duygusunu hızlandırmakta olduğu ifade edilmiştir. Yalnızlığı oluşturan ve hızlandıran duyguların bir araya gelmesi ile birlikte ise genel yalnızlık duygusu bireylerde görülmektedir.

1.7. Yalnızlıkla İlgili Değişkenler

Yalnızlık kavramı bireyin sosyal yaşantısını insanlarla olan diyaloglarını olumsuz etkilemekte olan bir duygu durumudur. Güngör (1996), özellikle gelişmiş ülkelerde yalnızlık duygusunun diğer ülkelere nazaran daha fazla yaşanmakta olduğunu ifade etmiştir.

Yalnızlık ile ilgili çalışmalara bakıldığında yaş, cinsiyet, aile, kişilik özellikleri, arkadaş ilişkileri gibi değişkenlerin yalnızlığı etkilemekte olduğu belirlenmiştir.

1.7.1. Cinsiyet

Cinsiyet değişkeninin yalnızlık üzerinde etkili olup olmadığı incelendiğinde yapılan çalışmalarda farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Roscoe ve Skomski (1989), gerçekleştirmiş olduğu çalışma ile yalnızlık değişkeninde anlamlı bir farklılık olmadığını bulmuştur. Ancak Demir (1990), üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirmiş olduğu çalışma ile erkek öğrencilerin kadınlara nazaran daha yalnız hissettiği sonucuna erişmiştir. Sonuçların bu şekilde çıkmasını ise erkeklerin geleneksel kalıplara göre yetiştirilmeye daha yatkın olmasına bağlamıştır.

1.7.2. Yaş

Yalnızlık duygusu ile yaş değişkeni arasındaki ilişki incelediğinde farklı yaşlara sahip bireylerin yalnızlık durumlarındaki farklı sonuçlar gözler önüne çıkmıştır (Tanrıseven, 2014).

Quay (2002), okul öncesi dönemdeki küçük çocuklarla gerçekleştirmiş olduğu çalışma ile yaş değişkeni ve yalnızlık arasında bir ilişkinin var olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma bulgularına göre yaş büyüdükçe yalnızlık duygusunun da buna paralel olarak artmakta olduğu belirlenmiştir.

Frank ve Woodward (1988), yalnızlık kavramının bireyin yaşamının her döneminde yaşayabileceği olumsuz bir durum olduğunu ifade ederken ergenlik döneminin ise birey için en fazla risk taşıyan dönem olduğunu ortaya koymuştur. Demir (1990) gerçekleştirmiş olduğu çalışma ile yaş değişkeninin yalnızlık kavramı üzerinde anlamlı biçimde etkili olmadığını belirlemiştir.

1.7.3. Kişisel Özellikler

İnsanların kişisel özellikleri yalnızlık duygusunun ortaya çıkmasında etkili olabilmektedir. Bıyık (2004), üniversite okuyan öğrenciler üzerinde gerçekleştirmiş olduğu çalışmada, öğrencilerin kendilerini beğenenlerin beğenmeyenlere oranla, hayatından memnun olmayanların olanlara oranla, gelecek kaygısı yaşayanların ise gelecek kaygısı yaşamayanlara oranla daha fazla yalnızlık yaşamakta olduklarını belirlemiştir.

Jones, ve Goswick (1981), sosyal ilişkiler kurmadaki yetersizliğin, aşırı düzeyde depresyon yaşamamanın, anksiyete gibi duygusal durumlarda yaşanan yoğunluğun,

kişinin benlik algısının düşük bir oranda olmasının, hayata karşı takınılan olumsuz tutumların yalnızlık duygusunu desteklediğini ortaya koymuştur.

1.7.4. Aile İlişkileri

Aile ile kurulan olumlu ve doğru ilişkilerin yalnızlık üzerinde olumlu etkilerinin olması beklenir. Özellikle ergenlik döneminde sorunlar yaşayan aile ilişkileri zayıf olan, ailesi tarafından doğru anlaşılamayan bireylerin ileriki dönemlerde problemlerle tek başına yüzleşmek zorunda kalacakları ve yalnızlaşabilecekleri anlaşılabilir. Ailesinin yanı sıra arkadaş çevresi ile de olumlu ilişkilerin kurulamaması bireylerin yalnızlaşmasına sebebiyet verebilir.

Aileler çocuklarına özellikle ergenlik döneminde kritik önerilerde bulunarak, onların yanlarında olduklarını hissettirerek yalnızlık yaşamlarını önlemek istemektedirler. Bu sayede yaşanması muhtemel çatışmaların önüne geçilebilir ve bireyin yalnızlık yaşaması bertaraf edilir.

1.8. Yalnızlığın Çeşitleri ve Boyutları

Tarih boyunca üzerinde çok fazla düşünülen ve araştırma yapılan bir konu olan yalnızlıkla alakalı bilim insanları ortak bir kanaate varamamışlardır. Bu durum yalnızlığın tanımında olduğu gibi boyutları ve içeriği ile de alakalı aynı şekilde seyretmiştir. Tek boyutlu yalnızlık kavramı etrafında araştırmalarını gerçekleştiren araştırmacılar olduğu gibi çok boyutlu yalnızlık kavramı üzerinde de duran araştırmacılar mevcuttur. Bu farklılığın sebebi ise hiç şüphesiz yalnızlık kavramına vermiş oldukları anlam ile alakalıdır (Demirci, 2021).

Yalnızlık kavramı 1973 yılına kadar yapılan araştırmalar ile sadece tek boyutlu bir kavram olarak algılanmaktaydı. Ancak daha sonraları 1973 yılında Weiss “Yalnızlık: Duygusal ve Sosyal soyutlanma” isimli eserini ortaya çıkartarak ilk kez yalnızlığı iki boyutlu olarak düşüp ele almaya başladı. Bunun sonucunda araştırmacılar tarafından yalnızlık kavramı çok boyutlu olarak ele alınabilir düşüncesi oluşmaya başlandı (Duy, 2003). Weiss ilk kez iki boyutlu olarak ortaya koyduğu yalnızlık kavramı ile bu anlamda bilim dünyasında çığır açmıştır.

Weiss’ e kadar tek boyutlu bir yapıda ele alınan yalnızlık bireyin psikolojik, sosyal, kültürel ve kişisel tecrübelerini etkisi altına almakta olan birleştirici ve kapsayıcı bir yapıda ve yaygın olarak kullanılmakta olan bir kavramdır (Altun, 2019).

Yalnızlık kavramının çok boyutlu bir yapıda ele alınmasıyla birlikte örgütten soyutlanma, kişiler arasındaki yalnızlık ve samimi yalnızlık ile alakalı oluşturulan yapısı dikkat çekmiştir. Weiss yalnızlık ile ilgili araştırma yaparken kavramı açıklama konusunda oldukça zorlanmıştır. Bowlby ile arkadaş olduktan sonra yalnızlığın neden ortaya çıktığına dair kendisine yöneltilen soruya nesne yetersizliği durumunda ortaya çıkmakta olan ayrılık zorlanması biçiminde cevap vermiştir (Duy, 2003). Weiss yalnızlık kavramını iki alt boyuta indirgemiş ve bu biçimde inceleme yoluna gitmiştir. Bu bölümler ise bağlanma duygusu eksikliği sonucu açığa çıkmakta olan “duygusal yalnızlık” ve sosyal etkileşimlerin yetersizliğinden dolayı oluşmakta olan “sosyal yalnızlık” tır (İmamoğlu, 2008).

Duygusal yalnızlık olarak tabir edilen alt boyut kişinin duygusal olarak ve samimi olarak iletişim kuracak birey bulmada yaşamakta olduğu zorluktur. Vaux’ a göre romantik olarak ortaya çıkan ilişkilerde söz gelimi bir çocuk ve annesi arasında oluşan ilişkide sevgi ağı denilen görülmeyen bir bağlantı kurulur (Chan ve Qiu, 2011). Bu sevgi ağının yeterli düzeyde ve düzgün bir biçimde kurulamamasından dolayı ise duygusal yalnızlık hali açığa çıkar. Duygusal bağ psikolojik olarak samimi ve yakın olmayan ilişkilerde, samimiyetin ve yakınlığın eksikliğinde görülür

Weiss ‘in (1973) yapmış olduğu çalışma incelendiğinde sosyal yalnızlığın sebebi ise bireyin sosyal anlamda istediklerini yapamaması düzgün ve tutarlı ilişkiler kurmada problemler yaşaması durumu olarak anlamlandırılabilir. Sosyal anlamda yalnızlığın ortaya çıkmaması için kişinin sosyal bir örgütle birlikte olma ihtiyacı, kendisini arayıp soran dostlarının olması, kendisini düşünen kişilerin bulunması gerekmektedir. Aksi halde kişi kendisini yalnız hisseder. Bir başka biçimde ifade etmek gerekirse sosyal yalnızlığın nedeni, kardeş, arkadaş, akraba ve benzeri ilişkilerde kurulan bağın yeteri kadar güçlü ve bireyin istediği ölçüde gerçekleşmemesidir. Bu ve bunun gibi ilişki ağları temin edildiğinde ise sosyal yalnızlık hali ortadan kalkar ve birey mutlu bir hayat sürmeye başlar. Sosyal yalnızlık diye tabir edilen alt boyut birey bir yerden başka bir yere taşındığında da ortaya çıkabilir. Yapılan incelemeler sosyal yalnızlığın;

- Bunalım yaşama
- Depresyon hali
- Aşırı alkol kullanımı

- Bireyin hayata ilişkin hedefinin olmaması
- Yaşamın bir anlam ifade etmiyor oluşu
- Çevresindeki bireyleri ile yakın ilişkilerin kurulamaması
- Çevresindeki bireyler nezdinde anlaşılama gibi nedenlerden ötürü ortaya çıkabilir.

Russel ve arkadaşları (1984) tarafından gerçekleştirilmiş bir araştırmaya göre sosyal anlamda ve duygusal anlamda yaşanan yalnızlık ayrıştırılabilir iskeletler olarak kabul edilebilir. Bununla birlikte aynı süreçte duygusal yalnızlığı yaşamış olan bireyler sosyal anlamda yaşanan yalnızlık yaşayan bireylerin çoğu ile benzer sonuçları yaşamakta ve benzer üzüntü haline kapılmaktadırlar.

Jones (1987) gerçekleştirmiş olduğu çalışma ile yalnızlığın iki alt boyuta sahip olduğunu belirlemiştir. Araştırma bulgularına göre bu iki alt boyut durumsal yalnızlık ve sürekli yalnızlıktır. Birey günlük hayatındaki ilişkilerin eksik olmasından ötürü yalnızlık yaşamaktadır ve bu yalnızlık durumsal yalnızlık olarak değerlendirilebilir. Durumsal yalnızlık, bireyin karakteristik özelliklerinin insanı yönlendirmekte olduğu ve kişilerin arasındaki sorunlardan ve problemlerden dolayı açığa çıkmakta olan bir yalnızlık çeşididir. Bu iki yalnızlık çeşidinin önüne geçmek için alınması gereken tedbirler de birbirinden farklılaşmaktadır. Bireyin sosyal ağının geniş tutması durumsal yalnızlık için gerekmekte olan bir önlem olarak algılanırken, sürekli yalnızlık durumunun önüne geçmek için ise sosyal yeteneklerin geliştirilmesine çalışılması gerektiği vurgulanmıştır (Duy, 2003).

Young ve Beck (1978) tarafından yapılmış bir çalışmaya göre yalnızlık üç alt boyutta ele alınmıştır. Bu üç alt boyut süreğen yalnızlık, durumsal yalnızlık ve kısa yalnızlıktır. Süreğen yalnızlık birkaç yılı içinde barındırabilen uzun süre boyunca bireyin gereksinimlerini karşılayabilecek düzeyde bir ilişki içinde olmamasından, bu durumu başaramamasından kaynaklanmaktadır. Durumsal yalnızlık herhangi bir nedenden ötürü bir başka ile veya şehre taşınma veya eğitim içinde bir başka şehre göz etme gibi durumlarda ortaya çıkan, birden ortaya çıkan değişikliklerle alakalı bir durumdur. Sonuncu olarak ise en çok karşı karşıya kalınan yalnızlık türü olan kişinin her an karşı karşıya kalabileceği ve yüzleştiği bir yalnızlık türüdür. Örnek vermek gerekirse günlük hayat içinde diğer bireylerin yanımızda olmadığı zamanlarda bulunuruz ve bu gibi durumlar esnasında bir kişi bizimle iletişim kurmak istediğinde sonlanmakta olan yalnızlık türüdür (Duy, 2003).

Sadler ve Johnson (1980) yalnızlığı kültürel, evrensel, sosyal ve kişiler arası olarak tanımlamış oldukları dört boyuttan söz etmişlerdir. Bu yalnızlık art boyutları her ne kadar kendi mecralarında farklılık arz etse de hepsi kişinin öz benliğinden oluşmaktadır. Bu dört yalnızlık çeşidinden en kapsamlı ve üzerinde durulması gereken evrensel yalnızlıktır. Muhtevasında iç farklı benlik duygusunu içermekte olan evrensel yalnızlık, kişinin kâinat ve doğa ile etkileşim halinde olmasını kapsamakta olan ve hayatın doğa ötesi öğeleri olan üretken ve öz varlıkla olan iletişimini araştıran bu konuda sorgulamasına yönelik bir anlam barındırmaktadır. Kültürel yalnızlık ise bireyin kendi benliğini oluşturan manevi değerlerden uzakta olmasının bir neticesi olarak ortaya çıkmakta olan bir yalnızlık türüdür. Sosyal yalnızlık durumu kişinin içinde bulunduğu sosyal çevreden uzaklaşma durumunu olarak algılanabilir. Bu noktada bilinmesi gereken sosyal ortamdan uzaklaşmak her zaman maddi anlamda bir uzaklaşma olmayabilir. Kişi o sosyal ağın içinde bulunabilir. Fakat duygusal olarak bir şey hissetmeyebilir. Kendi görüşleri dikkate alınmayabilir veya o ortamdan duygusal olarak dışlanabilir. Bunun sonucunda ise duygusal bağ noktasında sorunlar yaşanır ve kişi yalnızlaşır. Bireyler arası yalnızlık ise kozmik ve yaşam sürecinin bir gerçeği olan yalnızlıktır. Bu yalnızlık durumu her dönemde ve şartta açığa çıkabilir ve bireylerin birbirlerinden ayrılmasıyla birlikte kendini gösterir (Sadler ve Johnson, 1980).

De Jong-Gierveld ve Raadschelders (1982) üç çeşit yalnızlık türü üzerinde araştırmalarını şekillendirmiştir. Bu üç yalnızlık çeşidi bölümüne evli, boşanmış ve dul erkek ve kadınların katılmakta oldukları araştırmalar ile ulaşmıştır. Bu noktada bahsi geçen yalnızlık türleri ümitsiz yalnız, geçici yalnız ve geri çekilmiş yalnızlık belirtilmiştir. Ümitsiz yalnız kişiler kurmakta oldukları kişilerarası ilişkilerinde doyum düzeyi çok düşük seviyede olan bireyler olarak belirtilmiştir. Geçici yalnızlık yaşamakta olan kişiler hayatlarında arkadaş noksanlığı veya eş eksikliği yaşamış olan bireylerdir. Geri çekilmiş yalnızlık yaşayanlar ise hayatlarında çok fazla sayıda ilişki yaşamış olmasına karşın yakın ilişkinin yetersiz olmasından kaynaklanan yalnızlığı yaşayan kişilerdir (Duy, 2003).

1.9. Yalnızlık ile Başa Çıkma

Yalnızlık duygusal süreçleri ve sosyal bileşenleri içeriğinde taşıyan, insana sıkıntı veren, psikolojik olarak olumsuz etkileyen karmaşık bir durumdur ve bu kavram ile

başa çıkmak için çeşitli tedaviler uygulanmıştır. Bireylerde farklı biçimlere açığa çıkabilen yalnızlığın, başa çıkma yöntemleri de kendi içinde ayrılıp farklılık gösterebilir. Yalnızlık ile baş etmek isteyen bir insan yalnızlığın sebeplerini, hangi nedenlerden kaynaklandığını, ailedeki durumu ve eğitim öğretim hayatını, bunun yanı sıra arkadaş ilişkileri gibi sosyal bağları doğru bir biçimde analiz etme mecburiyetindedir. Tüm bunların yanı sıra bireylerin yalnızlık ile baş etmede kullandığı metotlar, kültürel yapısı ve seçilen strateji yöntemleri de önemli derecede etkili olmaktadır.

Yalnızlık kavramı ile baş etmede bilişsel davranışçı terapi, utangaçlık grupları ve sosyal beceri yaklaşımlarının dikkatin dağılmasını sağlayan ve hoşlanılan aktivitelerin önem arz ettiği belirtilmektedir. Özellikler ergen bireylerin;

- Televizyon izleme
- Müzik dinleme
- Birbirleriyle konuşup etkileşim halinde bulunma
- Yapacak meşgale edinme gibi metotlara başvurdukları belirlenmiştir (Moore ve Schultz, 1983, 98-99).

Bunun yanı sıra kendini etkin ve verimli bir hale getirme, ilişki kurmaya çabalama, edilgen etkinlikler üretme, düşünme-hayal etme ve okuma-ders çalışmanın sık olarak kullanılmakta olduğunu söyleyen araştırma sonuçları da bulunmaktadır (Eskin, 2001, 10).

Rook (1984)'a göre yalnızlığın üstesinden gelme noktasında kullanılacak olan üç temel müdahale aracı bulunmaktadır. Bu amaçlardan birincisi bireyin doyurucu kişiler arası ilişkiler kurmasına yardımcı olmaktadır. Diğer bir amaç ise bireyin depresyona girmesi, yasaklı ve zararlı maddeler kullanması, intihar etmeye teşebbüs gibi yalnızlığın arkasından gelebilecek daha ciddi problemlerin önlenmesine odaklanmaktır. Son amaç ise yalnızlığı önlemekten ve geçici önlemler almak yerine bu durumu kökten önlemektir.

Rokach (1999, 219-220)'a göre ise yalnızlık ile başa çıkmak için üç temel metot bulunmaktadır. Bu metotlar;

- **Kabul Etmek ve Kaynak Geliştirmek:** Yansıma ve kabul, bireyin kendini geliştirmeye çabalaması, dini inançları bu alt başlık altında değerlendirilir.

Burada ortaya çıkan en önemli özellik bireyin duygu ve düşünceler bakımından farkındalığının artması ve zaman zaman bu durumun evrendeki genel duruşunu etkilemesi hâlidir. Bu şekliyle ortaya çıkan bir yansıma kendini daha yüksek bir güce teslim etme ve yaşamın anlamına erişmek gibi düşüncelerle ilişkilendirilir.

- **Sosyal Köprüler Yapmak:** Sosyal destek ağının oluşması ve faaliyetlerin sayısının çoğalmasını içermektedir. Sadece kişinin diğer bireylerle yeni baştan ilişki kurabilmesini sağlamakta olan sosyal köprüler oluşturması ile ilgilidir. Kişinin sevip sevilmesi, ancak kuracağı sosyal ilişkiler ile mümkün hale gelebilir.
- **Uzaklaştırma ve Reddetme:** Yalnızlıkla yüzleşmekten kaçınma durumunu içermektedir. Bu yaklaşım içerisinde kısa bir süre için de olsa yalnızlık durumunu uzak tutabiliyor gibi görünse de sürekli olarak yalnızlıkla baş etmek için kullanılması tercih edilmemektedir.

Yalnızlığı gelişimsel bir süreç olarak değerlendiren ve terapötik olarak faydalı bir süreç olarak açıklama yoluna giden Young (1982) yalnızlıkla baş etme noktasında kullanılmakta olan altı basamaktan söz etmektedir. Bu basamaklar;

- Bireyin yalnız başına vakit geçirme noktasında duyduğu üzüntü, kaygı ve endişenin üstesinden gelmesi
- Bir grup arkadaş edinmek ve bunlarla etkinliklere dâhil olmak
- Güvenilir bir arkadaş edinip güven ilişkisiyle kendini aşmak
- Yakın ve uygun bir karşı cinsle tanışmak
- Uygun bir eşle yakınlık geliştirmeye eğilim göstermek
- Göreceli bir biçimde bir eşle uzun süreli ve karşılıklı bağ içeren bir beraberlik yaşamak

Bu basamaklar kesin ve değişmez bir yapıda algılanmamalıdır. Basamaklarda bir üst basamağa geçiş genel itibari ile bir alttaki basamağın tamamlanması ile mümkün olmaktadır. Birey basamakları aştıkça yalnızlıktan daha fazla kurtulmaya ve bu kavramı bertaraf etmeye çalışır.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Çalışmanın temel amacı spor bilimleri öğrencilerinin mental iyi oluş düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmanın diğer amacı ise mental iyi oluş düzeyi ile yalnızlık arasında demografik özellikler bazında bir farklılık olup olmadığının değerlendirilmesidir. Buradan hareketle gerçekleştirilen araştırmada ilişkisel tarama modeli ve nedensel karşılaştırma modelinden yararlanılmıştır. İlişkisel tarama modeli birden fazla değişkenin birlikte değişim varlığını veya derecesini belirleme noktasında kullanılan bir yöntemdir (Karasar, 2017). Nedensel karşılaştırma yöntemi ise değişkenler arasında açığa çıkan farklılıkları değerlendirmeye yarayan bir araştırma yöntemi olarak kullanılmaktadır.

2.2. Evren Örneklem

Bu araştırmanın genel evreni İstanbul ilinde Spor Bilimleri Fakültesi ve Beden Eğitimi Spor Yüksekokulunda öğrenim görmekte olan öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırma örneklemini ise basit tesadüfî yönteminin kullanılması sonucunda seçilmiş olan (n=645) üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Öğrencilerin tamamı çalışmaya gönüllülük esası gözetilerek katılım sağlamıştır. Katılımcılara çalışma hakkında ayrıntılı bir biçimde bilgi verilmiş ve bunun akabinde çalışma uygulanmıştır. Örneklem seçiminde seçkisiz olmayan örneklem seçim yöntemlerinden biri olarak kabul gören kolay ulaşılabilir kimlikte olan durum örnekleme tekniği tercih edilmiştir (Yıldırım ve Şimşek, 2018).

2.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmamıza dahil olan öğrencilere araştırmacı tarafından oluşturulan bazı kişisel özelliklerini yansıtan kişisel bilgi formu mental iyi oluş ölçeği ve yalnızlık ölçeği yapılmıştır.

2.4. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan kişilerin cinsiyet, bölüm, spor branşı ve üniversite olmak üzere 4 sosyo demografik soruyu yanıtlamaları istenmiştir.

2.5. Mental İyi Oluş Ölçeği

Tennant ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilen mental iyi oluş ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması Keldal (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçek 14 maddeden oluşmakta olup 5'li likert tipte hazırlanmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 14 olurken, alınabilecek en yüksek puan 70'tir. Tek faktörlü bir yapıya sahip olan ölçeğin güvenilirliği ile ilgili yapılan çalışmalarda Cronbach Alfa katsayısı .89 olarak tespit edilmiştir (Keldal, 2015).

2.6. UCLA Yalnızlık Ölçeği

Katılımcıların yalnızlık düzeylerini ölçmek için Russell, Peplau ve Ferguson (1978) geliştirilen Demir (1989) tarafından Türkçe'ye uyarlanan 20 madden oluşan yalnızlık ölçeği tercih edilmiştir. Ölçeğe birçok araştırmacı tarafından geçerlilik güvenilirlik çalışması yapılmıştır (Ergün, 2020; Doğan ve ark. 2011; Ölçeğin maddelerinin yarısı olumlu, yarısı da olumsuz ifadeleri içermektedir. Ölçeğin puanlanması yapılırken olumlu maddeler (1, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, 20), “Hiç Yaşamam” (4), “Nadiren Yaşarım” (3), “Bazen Yaşarım” (2), “Sık sık Yaşarım” (1) şeklinde hesaplanır. Olumsuz ifadeler içeren maddelerse (2, 3, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 18) tam tersi “Hiç Yaşamam” (1), “Nadiren Yaşarım” (2), “Bazen Yaşarım” (3), “Sık sık Yaşarım” (4) şeklinde puanlanma yapılarak bulunmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80'dir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan ise 20'dir. Puanın artması yalnızlık düzeyinin yüksek olduğunu gösterir (Koçak, 2008).

2.7. İstatistiksel Analiz

Araştırmacı tarafından oluşturulmuş olan kişisel bilgi formu ve tüm ölçeklerden ulaşılmış sonuçlar ilk etapta kodlanmış daha sonra ise SPSS 25.0 paket programına girilmiştir. Daha sonra ise analizler bu program kullanılmak sureti ile yapılmıştır. Adayların kişisel bilgileri ve ölçek yanıtları frekans ve yüzde tespit edilerek yazılmıştır. Puanların normal dağılım gösterip göstermediğini tespit etmek için normallik testi yapılmış ve bu test sonucunda çarpıklık-basıklık (skewness-kurtosis) değerleri histogramlar aracılığı ile kontrol edilmiştir. Bu kontroller sonucunda örneklem grubunun 50'den büyük olduğu durumlarda kullanılmakta olan Kolmogorov-Smirnov testi değerleri incelenmiş ve verilerin normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Verilerin normal dağılım göstermesinden sonra istatistiksel

analiz olarak parametrik analizlerden olan bağımsız örneklem T, Oneway ANOVA ve Pearson Korelasyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Gruplar arası farkın belirlenmesi için ise Post-hoc analizi yapılmış ve varyansları homojen olan grupların ikili karşılaştırılmasında kullanılan ikili karşılaştırma testlerinden daha çok tutucu (küçük farkları önemli bulan ve varyansları homojen olup örneklem grubu farklı olan gruplara uygulanması mümkün olan bir teknik olması sebebiyle ve grup içindeki birey sayılarının eşit olmadığı durumlarda kullanılabilen LSD testinden faydalanılmıştır. İstatistiksel analizler esnasında $p < 0,05$ istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

	Değişken	N	%
Cinsiyet	Kadın	228	35,3
	Erkek	417	64,7
	Toplam	645	100,0
Üniversite	Vakıf Üniversitesi	511	79,2
	Devlet Üniversitesi	134	20,8
	Toplam	645	100,0
Bölüm	Antrenörlük Eğitimi	197	30,5
	Spor Yöneticiliği	159	24,7
	Rekreasyon	137	21,2
	Egzersiz ve Spor Bil.	74	11,5
	Öğretmenlik	78	12,1
	Toplam	645	100,0
Spor Branşı	Takım Spor	506	78,4
	Bireysel Spor	139	21,6
	Toplam	645	100,0

Tablo 2. Katılımcıların Ölçeklerden Aldığı Puanlarının Çarpıklık-Basıklık ve Kolmogrov Smirnov Testi Anlamlılık Düzeyi Sonuçları

Ölçek	N	Çarpıklık	Basıklık	p
Mental İyi Oluş	645	-,673	,428	,057
Yalnızlık	645	-,541	,452	,001

* $p < ,050$; ** $p < ,001$

Tablo 2’ de Kolmogrov Smirnov testinin sonuçları incelenmiş, spor okuryazarlığı ölçeği, akademik öz yeterlilik ölçeği ve spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme ölçeği alt boyutlarında normallığın dışına çıktığı gözlemlenmiştir. Ancak Kolmogrov Smirnov testi verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine ilişkin kullanılmakta olan analizlerden yalnızca bir tanesidir. Normal dağılım eğrileri incelendiğinde normallikten aşırı sapmalar olmadığı belirlenerek veri analizlerinin parametrik testler üzerinden yapılmasına karar verilmiştir.

Bunun yanı sıra çarpıklık ve basıklık katsayıları baz alındığında elde edilmiş olan puanların $\pm 1,5$ aralığında yer almış oldukları anlaşılmaktadır. Bu bilgilerden yola çıkarak gerçekleştirilen çalışmada parametrik istatistik analizlerin uygulanmasına kanaat verilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Ölçeklerden Elde etmiş olduğu puanların cinsiyet değişkeni baz alınarak karşılaştırılması

Ölçekler	N	Min	Mak	X±SS
Mental İyi Oluş	645	21	70	54,58±9,66
Yalnızlık	645	36	62	49,82±2,98

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların mental iyi oluş ortalaması 54,58±9,66, yalnızlık düzeyi ortalaması 49,82±2,98 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Ölçeklerden Aldıkları Puanların Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Ölçekler	Cinsiyet	N	X	Ss	t	p
Mental İyi Oluş	Kadın	228	54,16	9,66	5,818	,004*
	Erkek	417	59,81	9,66		
Yalnızlık	Kadın	228	50,02	2,47	4,204	,011*
	Erkek	417	48,71	3,21		

* $p < ,050$; ** $p < ,001$

Tablo 4 incelendiğinde, cinsiyet değişkenine göre mental iyi oluş düzeyinde ($t=5,818$; $p < ,050$) ve yalnızlık düzeyinde ($t=4,204$; $p < ,050$) istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların Ölçeklere Verdiği Cevapların Spor Branşına Göre Karşılaştırılması

Ölçekler	Spor Branşı	N	X	Ss	t	p
Mental İyi Oluş	Takım	506	54,67	9,60	,456	,349
	Bireysel	139	54,25	9,88		
Yalnızlık	Takım	506	49,86	3,09	,614	,442
	Bireysel	139	49,68	2,52		

* $p < ,050$; ** $p < ,001$

Tablo 5 incelendiğinde, spor branşı değişkenine göre mental iyi oluş düzeyi ($t=,456$; $p > ,050$) ve yalnızlık düzeyinde ($t=,416$; $p > ,050$) anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların Ölçeklere Verdiği Cevapların Üniversitelerine Göre Karşılaştırılması

Ölçekler	Üniversite	N	X	Ss	t	p
Mental İyi Oluş	Vakıf Üniversitesi	511	54,80	9,38	3,097	,011*
	Devlet Üniversitesi	134	52,77	10,65		
Yalnızlık	Vakıf Üniversitesi	511	49,86	2,73	,611	,542
	Devlet Üniversitesi	134	49,68	3,78		

* $p < ,050$; ** $p < ,001$

Tablo 6 incelendiğinde, üniversite değişkenine göre mental iyi oluş düzeyinde ($t=3,097$; $p < ,050$) istatistiksel açıdan anlamlı farklılık görülürken, yalnızlık düzeyinde ($t=,611$; $p > ,050$) anlamlı düzeyde farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 7. Katılımcıların Okumakta Oldukları Bölüm Değişkenine Göre Ölçeklerden Elde Edilmiş Olan Puanların Değerlendirilmesi

	Bölüm	N	X	Ss	f	p	Fark (LSD)
Mental İyi Oluş	Antrenörlük Eğitimi ^a	197	55,1624	8,96323	2,554	,042*	a>c a>d
	Spor Yöneticiliği ^b	159	52,5157	9,06018			
	Rekreasyon ^c	137	51,3650	10,81181			
	Egzersiz ve Spor Bil. ^d	74	52,1757	10,13790			
	Öğretmenlik ^e	78	54,5128	10,04502			
Yalnızlık	Antrenörlük Eğitimi ^a	197	48,8908	3,17015	,723	,577	-
	Spor Yöneticiliği ^b	159	49,7027	2,84296			
	Rekreasyon ^c	137	49,9087	3,11007			
	Egzersiz ve Spor Bil. ^d	74	49,3919	2,54180			
	Öğretmenlik ^e	78	50,1366	2,88659			

* $p < ,050$; ** $p < ,001$

Tablo 7’de araştırmaya katılan kişilerin bölüm değişkenine göre mental iyi oluş düzeyinde ($f_{4,642}=2,554$; $p < ,050$) anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ortaya çıkan bu durumun antrenörlük eğitimi öğrencisi olan kişiler ile rekreasyon bölümünde öğrenim görmekte olan ve antrenörlük eğitimi okumakta olan öğrenciler ile egzersiz ve spor bilimleri öğrencileri arasındaki farklılıktan kaynaklandığı tespit edilmiştir. Gruplararası farklılığının tespit edilmesi için yapılan post hoc analizinde antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerinin rekreasyon ve egzersiz ve spor bilimleri öğrencilerine göre mental açıdan daha iyi oldukları belirlenmiştir. Bölüm değişkenine göre yalnızlık düzeyinde ($f_{4,642}=723$; $p > ,050$) istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 8. Katılımcıların Mental İyi Oluş Düzeyleri ile Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki

Mental İyi Oluş	Yalnızlık	
	r	
		-,224
	p	,003*

* $p < ,050$; ** $p < ,001$

Tablo 8 incelendiğinde, mental iyi oluş düzeyi ile yalnızlık düzeyi arasında ($r = -,224$; $p = ,003$) zayıf düzeyde negatif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir.



SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Spor bilimleri öğrencilerinin mental iyi oluş ortalaması $54,58 \pm 9,66$, yalnızlık düzeyi ortalaması $49,82 \pm 2,98$ olarak tespit edilmiştir. Mental iyi oluş ölçeğinden alınabilecek en düşük puan 14 olurken, alınabilecek en yüksek puan 70'tir (Keldal, 2015). Koçak (2008) yalnızlık ölçeğinden alınabilecek en yüksek puanın 80, en düşük puanın ise 20 olduğunu belirtmiştir. Ayrıca puanın artması yalnızlık düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir (Koçak, 2008). Örneklem grubunda yer alan öğrencilerin mental açıdan iyi oldukları, orta düzeyde yalnızlık hissettikleri anlaşılmaktadır.

Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre mental iyi oluş düzeyinde ve yalnızlık düzeyinde açığa çıkan farklılığın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu belirlenmiştir (Tablo 4; $p < ,050$). Erkeklerin mental açıdan ve hissettikleri yalnızlık açısından kadınlara göre daha iyi oldukları görülmektedir. Cinsiyetin mental iyi oluş ve yalnızlık düzeyinde belirleyici bir değişken olduğu anlaşılmaktadır. Bu durum kadın öğrencilerin daha duygusal davranışlar sergilemesi ve daha hassas bir yapıya sahip olmaları ile açıklanabilir. Literatür incelendiğinde Yılmaz (2021) tarafından "Aktif Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti, Mental İyi Oluş ve Öz Güven Düzeylerinin İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tezinde cinsiyete bağlı olarak, aktif spor üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı ifade edilmiştir. Görener, Öztürk ve Yılmaz'ın (2017) "Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Mental (Psikolojik) İyi Olma Düzeylerinin Mutluluk Düzeylerine Etkisi" başlıklı çalışmada cinsiyet değişkenine göre mental iyi oluş düzeyinde anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Diener ve Diener, (1995) tarafından yapılan başka bir çalışmada da cinsiyete göre mental iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığı ifade edilmiştir. Pulat (2021) tarafından takım ve bireysel sporcular üzerine yapılan çalışmada kadın sporcuların mental iyi oluş puanlarının erkek sporculardan yüksek olduğu, ancak sporcuların puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmadığı ifade edilmiştir. Literatürde yer alan çalışmalar araştırma bulgumuzla aynı doğrultuda değildir. Bu durum araştırmaların farklı örneklem gruplarına yapılmış olması, zaman bağlı değişim ve araştırmaların yapıldığı sosyo kültürel çevrelerin farklılığıyla açıklanabilir. Literatürde cinsiyet ile yalnızlık düzeyinin değerlendirildiği çalışmalara göz atıldığında, Arda (2021) tarafından üniversite öğrencileri üzerine yapılan çalışmada

üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre yalnız düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı açıklanmıştır. Kılıç (2014)'ın üniversite öğrencilerinin, yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık ilişkisini incelediği çalışmasında, Şafak ve Kahraman'ın (2019), sosyal medya kullanımının yalnızlık ve narsistlik kişilik özellikleri ile ilişkisini inceledikleri çalışmada ve Yüksel (2019), sosyal medya bağımlılığı yalnızlık ve kendini gizleme ilişkisini incelediği çalışmasında da yalnızlık ve cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ifade edilmiştir. Literatürde yalnızlığının cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı görülmektedir. Dolayısıyla bu çalışmalar araştırma bulgumuzla benzerlik göstermemektedir. Bu durumun örneklem grubunda yer alan öğrencilerin spor yapıyor olması veya uygulama spor derslerini alıyor olmasından kaynaklanabilir.

Öğrencilerin spor branşlarına göre mental iyi oluş düzeyi ve yalnızlık düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 5). Öğrencilerin takım sporcu veya bireysel sporcu olmasının mental iyi oluş ve yalnızlık düzeyinde belirleyici bir rol üstlenmediği anlaşılmaktadır. Literatür incelendiğinde, Yılmaz (2021) tarafından yapılan çalışmada aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeyleri ile aktif spor yapmayan üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Başka bir çalışmada Yılmaz ve Ağgön (2021) fiziksel aktivite yapan üniversite öğrencilerinin yapmayanlara göre daha yüksek mental iyi oluş düzeyine sahip olduklarını ifade etmiştir. Pulat (2021) bireysel ve takım sporcuları gruplarının mental iyi oluş düzeylerinin karşılaştırılmasında anlamlılık olmadığını ifade etmiştir. Gencel (2019) tarafından rekreasyon bölümü öğrencileri üzerine yapılan çalışmada, rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinde spor dallarına göre anlamlı fark bulunmadığı belirlenmiştir. Tekin ve ark. (2010) tarafından yapılan çalışmada bireysel spor ve takım sporları yapan öğrencilerin yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı ifade edilmiştir. Bu çalışmalar, bulgularımızla benzerlik göstermektedir.

Üniversite değişkenine göre mental iyi oluş düzeyinde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık görülürken, yalnızlık düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 6). Vakıf üniversitesinde öğrenim göre öğrencilerin mental iyi oluş düzeylerinin daha iyi olduğu anlaşılmaktadır. Yalnızlık düzeyinde ise vakıf ve devlet üniversitesi öğrencilerin benzer düzeyde olduğu görülmektedir. Literatür

incelendiğinde üniversite değişkenine göre mental iyi oluş düzeyi ve yalnızlık düzeyinin değerlendirildiği bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

Katılımcıların bölümlerine göre mental iyi oluş düzeyinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (Tablo 7). Bu durumun antrenörlük eğitimi okumakta olan öğrenciler ile rekreasyon bölümü okuyanlar ve antrenörlük eğitimi bölümü okuyan öğrenciler ile egzersiz ve spor bilimleri bölümü okumakta olan öğrencilerin arasındaki farklılıktan dolayı açığa çıkmakta olduğu belirlenmiştir.

Gruplararası farklılığının tespit edilmesi için yapılan post hoc analizinde antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerinin rekreasyon ve egzersiz ve spor bilimleri öğrencilerine göre mental açıdan daha iyi oldukları belirlenmiştir. Bölüm değişkenine göre yalnızlık düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 7). Literatür incelendiğinde, Kılınçoğlu (2020) tarafından yapılan çalışmada fakülte değişkenine göre mental iyi oluş ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunduğu ifade edilmiştir. Şahin'in (2018) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, karşılaştırılan iki fakülte arasında mental iyi oluş düzeyi arasında anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu belirlenmiştir.

Öğrencilerin mental iyi oluş düzeyi ile yalnızlık düzeyi arasında zayıf düzeyde negatif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Tablo 8). Başka bir ifadeyle öğrencilerin mental iyi oluş düzeyleri arttıkça yalnızlık düzeyleri azalmaktadır. Öğrencilerin mental açıdan iyi olmaları yalnızlık düzeylerini azaltmaktadır. Turan (2021) tarafından "İnternet Kullanımının Psikolojik İyi Oluş ve Yalnızlık Durumu Açısından İncelenmesi" başlıklı tez çalışmasında psikolojik iyi oluş ve yalnızlık arasında orta düzeyde negatif yönde bir ilişki olduğu ifade edilmiştir. Yılmaz (2021) tarafından yapılan çalışmada, aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti ile mental iyi oluş düzeyi arasında istatistiksel açıdan anlamlı, pozitif ve orta düzeyde ilişki olduğu belirlenmiştir. Dağlı Çetin ve Gündüz (2017) tarafından yapılan çalışmada yalnızlık ile psikolojik iyi oluş toplam puanı arasında yüksek düzeyde, negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Sonuç olarak spor bilimleri öğrencilerinin mental açıdan iyi oldukları, yalnızlık düzeylerinin ise orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyetin mental iyi oluş ve yalnızlık düzeyinde belirleyici bir rol üstlendiği belirlenmiştir. Bireysel veya takım

sporcularının mental iyi oluş ve yalnızlık düzeyinde farklılaşma olmadığı belirlenmiştir. Öğrencilerin üniversitelerine göre mental iyi oluş düzeyinde farklılık olduğu, yalnızlık düzeyinde ise farklılık olmadığı belirlenmiştir. Bölüm değişkeninin mental iyi oluş düzeyinde belirleyici bir faktör olduğu, yalnızlık düzeyinde bölüm değişkenine göre farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Mental iyi oluş düzeyi arttıkça yalnızlığın zayıf düzeyde azaldığı, yalnız düzeyinin azalmasının olumlu değerlendirildiği belirlenmiştir. Araştırma sonuçları doğrultusunda öneriler aşağıda açıklanmıştır.

Spor bilimleri öğrencilerin spor geçmişi, sınıf düzeyi, yaş değişkenleri gibi demografik özellikleri ile mental iyi oluş ve yalnızlık düzeyleri araştırılarak literatüre kazandırılabilir. Farklı coğrafik bölgelerinde öğrenim gören spor bilimleri öğrencilerinin mental iyi oluş ve yalnızlık düzeyleri araştırılabilir. Spor bilimleri öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini etkileyen diğer değişkenler değerlendirilebilir.

KAYNAKÇA

- Altun, U. (2019). Psikolojik sermayenin örgütsel yaşamda yalnızlık ve yabancılaşma üzerindeki etkileri: bankacılık sektöründe bir araştırma. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İşletme Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi. Tokat.
- Aneshensel, C. S. and Sucoff, C. A. (1996). The neighborhood context of adolescent mental health. *Journal of health and social behavior*, 293- 310.
- Anlı, G. (2011). Kendini sabotaj ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Arda, N. (2021). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, yalnızlık düzeyi ve sürekli öfke arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Atasoy, D.Ç. (2019). İlkokul ve ortaokul öğretmenlerinin iş yaşamındaki yalnızlık düzeyleri ile örgütsel adalet algıları arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Samsun.
- Bakır, A.A. Ve Aslan, M. (2017). Examining the relationship Between Principals organizational loneliness and job satisfaction levels. *European Journal of Education Studies*, 3(6), 50-71.
- Batmaz, G. (2019). Algılanan güç mesafesi ile iş yaşamında yalnızlık duygusu arasındaki ilişki ve bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı. İstanbul. (Danışman: Doç. Dr. Ayla Zehra ÖNCER).
- Bıyık, N. (2004). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık duygularının kişisel ve sosyal özellikler, öfke eğilimleri açısından incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Chan, S. H. ve Qui, H. H. (2011). Loneliness, job satisfaction, and organizational commitment of migrant workers: empirical evidence from china. *The International Journal of Human Resource Management*. 22: 1109- 1127.
- Dağlı Çetin, M. ve Gündüz, B. (2017). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde problemlerli internet kullanımının aracı rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. Sayı: 44 Sayfa:339-357
- De Jong-Gierveld, J. ve Raadschelders, J. (1982). Types of loneliness. In I. A. Peplau and d. Perlman (eds.), *Loneliness: a sourcebook of current theory, Research And Therapy* (P. 105-122). New York: Wiley.

- Demir, A. (1989). UCLA yalnızlık ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 7(23), 14-18.
- Demir, A. (1990). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini etkileyen bazı etmenler. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Demirci, S. (2021). Spor örgütlerinde çalışanların spor farkındalıklarının psikolojik sermaye ile örgütsel yaşamda yalnızlık düzeylerine etkisinin incelenmesi: istanbul avrupa yakası örneği. İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul.
- Demirtaş, AS., Baytemir, K. ve Güllü, A. (2018). Pedagojik formasyon öğrencilerinde umut ve mental iyi oluş: yapılandırmacı düşünmenin aracı rolü, *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2018, 14 (1): 317-331.
- Diener, E. (1994). "Assessing Subjective Well-Being: Progress and Opportunities", *Social Indicators Research*, 31(2), 1994, p.103-157.
- Diener, E. (2000). "Subjective well-being: the science of happiness and a proposal for a national index", *American Psychologist*, 55(1), p.34-43.
- Diener, E. and Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life-satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653-663.
- Doğan, T. Çetin, B. ve Sungur, M. Z. (2009). İş yaşamında yalnızlık ölçeği Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10(4), 271- 277.
- Doğan, T., Çötök, N. A. ve Tekin, E. G. (2011). Reliability and validity of the Turkish version of the UCLA Loneliness Scale (ULS-8) among university students. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 15, 2058-2062.
- Duy, B. (2003), Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.
- Ergün, H. (2020). Yalnızlık ölçeğinin okullar için türkçe uyarlaması. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 11(2), 289-300.
- Eskin, M. (2001). Ergenlikte yalnızlık, başetme yöntemleri ve yalnızlığın intihar davranışı ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*. c. 4. s. 1: 5-11.
- Frank, B.D. and Woodward, J.C. (1988). Rural adolescent loneliness and coping strategies. *Adolescence*, 23 (91), 559-565.
- Gencel, N. (2019). Rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık yaşam doyumu ve özsaygı düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı. Kayseri.

- Görener, A., Öztürk, A. ve Yılmaz, O. (2017). Kocaeli üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin mental (psikolojik) iyi olma düzeylerinin mutluluk düzeylerine etkisi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(1), 44-55. 93.
- Haliloğlu, S. (2008). Ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri, bağlanma biçimleri ve işlevsel olmayan tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (malatya ili örneği). Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Malatya.
- İmamoğlu, S. (2008). Genç yetişkinlikte kişilerarası ilişkilerin cinsiyet, cinsiyet rolleri ve yalnızlık algısı açısından incelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Jones, W. H. (1987). Research and theory n loneliness. in. M. Hojat & R. Crandall (Eds.), *Loneliness: Theory, Research And Applications* (P.27-30). San Rafael, California: Select Press. A.B.D.
- Jones, W.H. and Goswick, R.A. (1981). Loneliness, self-concept and adjustment. *The Journal of Psychology*, 107 (2), 237-240.
- Karasar, N. (2017). Bilimsel araştırma yöntemi kavramlar ilkeler teknikler. *Nobel Yayınları*. Ankara.
- Kaya, A. (2021). Esenyurt belediyesi gençlik ve spor hizmetleri müdürlüğü personelinin mükemmeliyetçilik, esenlik ve örgütsel yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul.
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh mental iyi oluş ölçeği'nin Türkçe formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 103-115.
- Keyes, C. L. M. and Annas, J. (2009). Feeling good and functioning well: distinctive concepts in ancient philosophy and contemporary science. *The Journal of Positive Psychology*, 4(3), 197-201.
- Kılıç, Ş. D. (2014). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Kılınçoğlu, B. (2020). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile mental iyi oluşun incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Tezli Yüksek Lisans Programı. Ankara.
- Kılınçoğlu, B. (2020). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile mental iyi oluşun incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Tezli Yüksek Lisans Programı.

- 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. Adana.
- Körler, Y. (2011). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin çeşitli değişkenler açısından yalnızlık düzeyleri ve yalnızlık ile sosyal duygusal öğrenme becerileri arasındaki ilişkiler. Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri (Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık) Anabilim Dalı. Eskişehir.
- Korpi, T. (1997). Is utility related to employment status? Employment, unemployment, labor market policies and subjective well-being among Swedish youth. *Labour economics*, 4(2), 125-147.
- Lyubomirsky, S., King, L. A. and Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect. *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Lyubomirsky, S., King, L. and Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: *Does happiness lead to success?*
- McCrea, K. (2009). Mental Well-Being. Neurodiversity in Higher Education: Positive Responses to Specific Learning Differences (D. Pollak, Ed.). John Wiley & Sons, 195- 217. USA
- Moore, D. and Norman, R. S. (1983). Loneliness at Adolescence: Correlates, Attributions, and Coping. *Journal of Youth and Adolescence*. c. 12. s. 2: 95-100.
- Peplau, L.A. ve Perlman, D. (1984). Loneliness Research: A Survey of Empirical Findings. (L.A. Peplau ve S.E. Goldston, Eds.). Preventing the Harmful Consequences of Severe and Persistent Loneliness. in (pp: 13-47). Rockville, MD: *National Institute of Mental Health*. USA.
- Peterson, C. (2009). Reclaiming Children and Youth. *Positive psychology* 18 (2): 3-7.
- Pulat, S. (2021). Takım Ve Bireysel Sporcularda Mental İyi Oluş Düzeylerinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Ana Bilim Dalı. Samsun.
- Qualter, P. (2003). Loneliness in children and adolescents: What do schools and teachers need to know and how can they help? *Pastoral Care In Education*, June, 21 (2), 10-18.
- Quay, L.C. (2002). Personel and family effects on loneliness. *Journal Of Applied Developmental Psychology*, 13 (1), 97-110.
- Raja, S. N., McGee, R. and Stanton, W. R. (1992). Perceived attachments to parents and peers and psychological well-being in adolescence. *Journal of youth and adolescence*, 21(4), 471-485.

- Rigby, K. E. N. (2000). Effects of peer victimization in schools and perceived social support on adolescent well-being. *Journal of adolescence*, 23(1), 57-68.
- Rokach, A. (1999). Cultural Background and Coping With Loneliness. *The Journal of Psychology*. c. 133. s. 2: 217-229.
- Rokach, A. (2004). Loneliness then and now: Reflections on social and emotional alienation in everyday life. *Current Psychology*, 23(1), 24-40.
- Rook, K. S. (1984). Promoting Social Bonding: Strategies for Helping the Lonely and Socially Isolated. *American Psychologist*. c. 39. s. 12: 1389-1407.
- Roscoe, B. and Skomski, G.G. (1989). Loneliness among late adolescents. *Journal Of Adolescence* 24 (96), 947-955.
- Russell, D., Cutrona, C., Rose, J. and Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: an exploration of weiss's typology of loneliness. *Journal Of Personality And Social Psychology*. 46: 1313-1321.
- Russell, D., Peplau, L. A. and Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290-294.
- Ryff, C. D. and Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727
- Sadler, W.A. ve Johnson, T.B. (1980). From loneliness to anomia. in j. hartog, j.r. audy and y.a. cohen (eds.), *The Anatomy of Loneliness* (34-64). International Universities Press. New York.
- Şafak, B. ve Kahraman, S. (2019). Sosyal medya kullanımının yalnızlık ve narsistik kişilik özelliği belirtileri ile ilgili ilişkinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6 (2), 54-59.
- Şahin A. (2018). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. Üsküdar Üniversitesi, *Sosyal Bilimler Dergisi*, (8):151-176.
- Şahin, M. (2013). Affedicilik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Sakarya.
- Tanrıseven, Ö. (2014). Yatılı bölge ortaokullarında görev yapan öğretmenlerin yalnızlık düzeyleri ile örgütsel bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Erzurum İl Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Tekin, G., Amman, M. T. ve Tekin, A. Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılğanlık düzeylerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 2009; 6(2): 148-159.

- Tennant, R. and et.al. (2007). The warwick-edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): Development and UK Validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(63), 1-13.
- Tüfekçi, B. (2018). Bir iş yeri çalışanlarında yalnızlık, depresyon ve tükenmişliğin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı Psikiyatri Hemşireliği Bilim Dalı. İstanbul.
- Tuomi, K., Vanhala, S., Nykyri, E., and Janhonen, M. (2004). Organizational practices, work demands and the well-being of employees: a follow-up study in the metal industry and retail trade. *Occupational Medicine*, 54(2), 115-121.
- Turan, E. (2021). İnternet kullanımının psikolojik iyi oluş ve yalnızlık durumu açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı. İstanbul.
- Weiss, R. S. (1973). Loneliness: the experience of emotional and social isolation. MIT Press. Cambridge.
- Wright, S. L. (2005). Loneliness in the workplace. Yayınlanmamış Doktora Tezi. University of Canterbury Christchurch.
- Wright, T. A., Hobfoll, S. E. (2004). Commitment, psychological well-being and job performance: An examination of conservation of resources (COR) *Theory and job burnout. Journal Of Business And Mangement*. 9:4. 389-406.
- Yazıcı, E. (2003). türk üniversite gençliği araştırması: üniversite gençliğinin sosyo kültürel profili. *Gazi Üniversitesi Yayınları*. Ankara.
- Yıldırım, A., ve Şimşek, H. (2018). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. 11.Baskı. *Seçkin Yayınevi*, Ankara
- Yılmaz, A. (2021). Aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti, mental iyi oluş ve öz güven düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı. Erzincan.
- Yılmaz, A. ve Ağgön, E. (2021). Covid-19 salgını sürecinde fiziksel aktivite yapan üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *IV. Uluslararası Herkes İçin Spor Kongresi: 21- 23 Mayıs 2021 - Ankara: Kongre Bildiri Kitabı* (s. 211). Gazi Üniversitesi. Ankara.
- Young, Jeffrey E. 1982. Loneliness, depression and cognitive therapy: theory and application. *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. ed. Letitia Anne Peplau, Daniel Perlman. New York: John Wiley and Sons: 379-405.
- Yüksel, E. (2019). Sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve kendini gizleme arasındaki ilişki: Konya örneğinde bir saha araştırması. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

