

Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Desteğin Yalnızlık Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi¹

Ayfer AYDINER-BOYLU (<http://orcid.org/0000-0003-4177-5972>), Department of Family and Consumer Sciences, Hacettepe University, Turkey; e-mail: aaboyleu@hacettepe.edu.tr

Gülay GÜNAY (<http://orcid.org/0000-0002-8234-6683>), Department of Social Work, Karabük University, Turkey; e-mail: ggunay@karabuk.edu.tr

Ali Fuat ERSOY (<http://orcid.org/0000-0001-7665-6741>), Department of Social Work, Karabük University, Turkey; e-mail: alifuatersoy@karabuk.edu.tr

The Investigation of the Effect of Perceived Social Support on Loneliness in University Students²

Abstract

The present study was designed to determine the relationship between perceived social support and loneliness including the effect of demographic factors on a sample of university students. Participants in this study were students of the Hacettepe University (n = 402). Data were collected through a demographic information form, Multidimensional Scale of Perceived Social Support and UCLA Loneliness Scale. The results of the study show that loneliness scores are low for women than men. At the same time, loneliness scores of students for those who have a high level of participation in recreational activities and for those with higher levels of perceived social support were found to be low.

Keywords : University Students, Perceived Social Support, Loneliness.

JEL Classification Codes : I20, I23.

Öz

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri üzerinde demografik faktörlerin yanı sıra algılanan sosyal desteğin etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini Hacettepe Üniversitesi öğrencileri oluşturmaktadır (n = 402). Veriler demografik bilgi formunun yanı sıra Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Çalışmanın sonuçları, kadınların yalnızlık puanlarının erkeklere oranla daha düşük olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda, rekreasyon faaliyetlerine katılım düzeyi ve algılanan sosyal destek düzeyi yüksek olan öğrencilerin yalnızlık puanlarının düşük olduğu görülmüştür.

Anahtar Sözcükler : Üniversite Öğrencileri, Algılanan Sosyal Destek, Yalnızlık.

¹ Bu makale 3-5 Mayıs 2018 tarihlerinde Ankara'da düzenlenen "I. Uluslararası Kültür ve Bilim Kongresi"nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

² This article was orally presented in "I. International Congress on Culture and Science" held on May 3-5, 2018 in Ankara/Turkey.

1. Giriş

Üniversite yılları yaşam döngüsünün en zorlu dönemi olarak değerlendirilmektedir. Çünkü üniversite öğrencileri, içinde buldukları dönem gereği barınma, beslenme, sağlık gibi ihtiyaçlarını karşılama, bulunduğu çevreye uyum sağlama, bir sosyal gruba katılma ve ait olma, kendine güvenme, çevresi ile yakın doyurucu ilişkiler geliştirme gibi çok çeşitli yaşam güçlükleri veya sorunları ile karşı karşıya kalabilmektedirler (Ceyhan, 2011: 70). Aile gibi korunaklı bir sistemden daha geniş ve koruyucu etkinin görelisi olarak azaldığı, büyük bir sisteme dâhil olunan bu dönemde uyum önemlidir. Bu uyum sürecinde sosyal destek vazgeçilmez temel bir ihtiyaç özelliği taşımaktadır (Kozaklı, 2006: 17).

Algılanan sosyal destek, kişiler arası bağların niteliği ve varlığının bilişsel değerlendirilmesidir. Bir anlamda kişinin destekleyici etkileşimleri yorumlama, bağlı olduğu kişilere kişisel anlamlar vermeye dayalı öznel değerlendirmesidir (Altay, 2007: 37). Baştürk'e (2002) göre, genel olarak algılanan sosyal destek, bireylerin yaşamlarının çeşitli rol alanlarında geliştirdikleri, kendilerine değer verildiği, ihtiyaçları olduğunda başvurabilecekleri insanların bulunduğu, sahip oldukları ilişkilerde tatmin oldukları inancını işaret eden genel bir kanıdır. Yapılan araştırmalar sosyal destek sisteminin, sevgi, şefkat, benlik saygısı, bir gruba ait olma gibi temel sosyal gereksinimleri karşılayarak, fiziksel ve ruhsal sağlığı doğrudan ve olumlu etkilediğini, zor durumlarla başa çıkmada da güçlü bir kaynak olduğunu ortaya koymuştur (Sorias, 1988a; Eker & Arkar & Yaldız, 2001: 18; Aksüllü & Doğan, 2004: 80; Kaziasy, 2005). Sosyal destek aynı zamanda endişe ve çaresizlik duygusunu azaltmakta, kendine güveni artırmakta ve stresin daha kolay tolere edilmesini sağlamaktadır (Kahriman & Yeşilçiçek, 2007: 11). Bunun tersine sosyal destek yetersiz olduğunda olumsuz olaylar karşısında anksiyete, çaresizlik ve değersizlik duygularının yaşanma olasılığı artacaktır (Sorias, 1988a; Sorias, 1988b; Görgü, 2005: 40).

Bireyin ailesi, arkadaşları, öğretmenleri, iş arkadaşları, komşuları ile bireyin içinde yaşadığı toplum gibi faktörler o bireyin sosyal destek kaynaklarını oluşturmaktadır (Yıldırım, 2004: 241). Özellikle farklı sosyal ve kültürel mekânlardan ayrılarak üniversiteye gelen öğrencilerin sosyal destek kaynaklarında başta aile desteği olmak üzere azalma söz konusu olabilir.

Yaşamlarında bir geçiş dönemine giren ve yeni bir çevreye uyum sağlama çabası içerisinde olan üniversite öğrencileri yalnızlık duygusu yaşayabilmektedir (Aral & Gürsoy, 2000: 9). Yalnızlık, bireyin sosyal ilişkilerindeki niceliksel ve niteliksel yetersizlik sonucu ortaya çıkan ve hoş olmayan bir yaşantı olarak tanımlanmaktadır. Bununla birlikte, bireyin sahip olduğu sosyal ilişkileri ile arzuladığı sosyal ilişkileri arasındaki tutarsızlık sonucu oluşan ve hoş olmayan öznel psikolojik bir durum olarak da ifade edilmektedir (Suzan, 1989). Yalnızlık, literatürde hemen her zaman kaçınılan; kaygı, öfke, üzüntü ve diğerlerinden kendini farklı hissetme duygularının eşlik ettiği; istenmeyen ve hoş olmayan bir deneyim olarak açıklanmakta (Jones & Freemon & Goswick, 1981: 28; Russell & Peplau & Cutrona, 1980: 472-473, Ditomasso & Spinner, 1997: 417-418) ve bilinenin aksine ileri yaşlardan çok ergenler ve genç yetişkinler arasında sık bir şekilde görülmektedir (Jones & Carver, 1991).

Yalnızlık düzeyinde, sosyal desteğin algılanmadığı ya da yetersiz kaldığı durumlarda ciddi artış söz konusu olabilmektedir. Nitekim bireylerin, farklı ihtiyaçlarını karşılayan farklı kişisel ilişkilerinin varlığına bağlı olarak yalnızlığı duygusal ve sosyal olarak iki kategoriye ayıran Weiss (1973: 168), sosyal yalnızlığın, sosyal ağdaki eksiklikleri içerdiğini ifade etmiştir. Sosyal ilişkileri kapsayan sosyal ağın var olmamasından kaynaklanan depresyon ve sıkıntı ile birlikte görülen yalnızlık türüdür. Bu perspektiften Peplau ve Perlman'a (1982) göre, yalnızlık kişinin sosyal ilişkilerinde algıladığı yetersizlikler ve memnuniyetsizliklere bağlıdır. Bireyin sosyal ilişkilerindeki ihtiyaçları ve arzuları arasında uyumsuzlukların ortaya çıkması yalnızlık sıkıntılarını da ortaya çıkarmaktadır.

Yalnızlık ile sosyal destek konusunda yapılmış olan çalışmaların sonuçları da sosyal destek düzeyi yüksek olan bireylerin yalnızlık düzeylerinin düşük olduğunu, sosyal destek ile yalnızlık arasında negatif ilişkinin olduğunu göstermektedir (Mahon & Yarcheski & Yarcheski, 1998: 292; Pinquart & Sorenson, 2001: 245; Segrin, 2003: 317; Yeh, 2004: 129; Ponizovsky & Ritsner, 2004: 408; Wright, 2005: 123; Suls & Bunde, 2005: 260; Yılmaz & Yılmaz & Karaca, 2008: 71).

Üniversite öğrencileri sosyal çevrelerinde yer alan aile üyeleri, arkadaşları gibi ilişkilerden destek aldıkları ölçüde sadece problemlerini çözmeyecek, aynı zamanda yalnızlık yaşantısının getirileri ile de başa çıkabileceklerdir. Sosyal destek yeni bir çevreye uyum sürecinde aynı zamanda yalnızlığı azaltıcı bir işlev de üstlenecektir.

2. Yöntem

2.1. Örneklem

Araştırmanın evrenini Hacettepe Üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Öğrenci İşleri Dairesi Başkanlığından alınan bilgilere göre 2016-2017 Öğretim Yılı döneminde 49.582 ön lisans ve lisans öğrencisi öğrenimine devam etmektedir. Araştırma kapsamına alınacak öğrencilerin sayısının belirlenmesinde örneklem genişliği formülünden yararlanılmıştır. Örneklem genişliği 381 olarak hesaplanmıştır. Araştırmacılar tarafından çalışmanın güvenilirliğini arttırmak ve oluşabilecek hataları önlemek amacıyla 450 öğrenciye ulaşılmaya çalışılmıştır (Çingı, 1994). Örneklem belirlenmesinde herhangi bir fakülte ve/veya bölüm seçimine gidilmemiş olup, veriler öğrencilerden gönüllük esasına göre toplanmıştır. Çalışmaya katılmak istemeyen öğrenciler çalışma kapsamına alınmamıştır.

Çalışmanın verileri araştırmacılar tarafından Kasım 2016-Ocak 2017 tarihleri arasında yüz yüze yapılan görüşmeler sonucu toplanmıştır. Katılımcılar öncelikle yapılacak çalışmanın amacı ve kapsamı ile araştırma formunun nasıl doldurulacağı konularında bilgilendirilmiştir. Ayrıca öğrenciler araştırma formunun doldurulması sırasında istedikleri takdirde herhangi bir noktada bırakabilecekleri konusunda da bilgilendirilmiştir. Araştırma formunun doldurulması yaklaşık 20-25 dk. sürmüştür. Yapılan ön değerlendirme sonucunda 48 araştırma formunun eksik veya hatalı doldurulmuş olması nedeniyle çalışmanın örneklemini toplam 402 katılımcıdan oluşmuştur (Katılım oranı %89,3).

2.2. Veri Toplama Araçları

Üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal desteğin yalnızlık üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla hazırlanan araştırma formu iki bölümden oluşmaktadır. Araştırma formunun ilk bölümünde demografik değişkenler yer almıştır. İkinci bölüm ise UCLA Yalnızlık Ölçeği (UCLA-LS) (Russell & Peplau & Ferguson, 1978) ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinden (MSPSS) (Zimet vd., 1988) oluşmaktadır. Ölçeklerin kullanımına ilişkin gerekli izinler yazarlar tarafından alınmıştır.

Demografik Değişkenler: Araştırma formunun ilk bölümü katılımcıların yaşları, cinsiyetleri, öğrenim gördükleri sınıf, birlikte yaşadıkları kişiler ve rekreasyon aktivitelerine katılım düzeyleri gibi genel bilgiler edinmek amacıyla yöneltilen sorulardan oluşmaktadır.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (MSPSS): Zimet ve arkadaşları (1988) tarafından ABD’de bireylerin sosyal ilişkilerinin yeterince destekleyici olup olmadığını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği üç farklı kaynaktan alınan sosyal desteğin yeterliliğini öznel olarak değerlendiren kısa bir ölçektir. Toplam 12 maddeden oluşan ölçek aile (4 madde), arkadaş (4 madde) ve özel bir insandan (4 madde) alınan destek olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek maddeleri “1=Kesinlikle hayır-7=Kesinlikle evet” şeklinde hazırlanmış 7’li Likert seçeneklerinden biri ile değerlendirilmektedir. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınacak puanlar yükseldikçe algılanan sosyal destek düzeyi de yükselmektedir.

Ölçeğin Türk kültürüne uyarılma çalışması ilk olarak 1995 yılında Eker ve Arkar tarafından gerçekleştirilmiştir. 2001 yılında Eker, Arkar ve Yıldız tarafından Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ölçeğinin yapı geçerliliği başka bir sosyal destek ölçeği, bir belirti tarama listesi, umutsuzluk ölçeği ve yalnızlık ölçeği ile ilişkili olarak tekrar değerlendirilmiş, aynı zamanda orjinal ölçekte bulunmuş faktör yapılarının bulunup bulunamayacağı araştırılmıştır. Eker, Arkar ve Yıldız (2001) tarafından yapılan çalışma sonucunda ölçeğin orijinal ölçeğe paralel olarak üç alt boyuttan oluştuğu ve toplam varyansın %75’ini açıkladığı bulunmuştur. Açıklayıcı Faktör Analizine göre aile alt boyutunda yer alan maddelerin madde yükleri 0.86-0.79, arkadaş alt boyutunun madde yükleri 0.89-0.88 ve özel bir insan alt boyutunun madde yükleri -0.93--0.71 arasında değişmektedir. Ölçeğin güvenirlik analizi sonuçlarına göre Cronbach Alfa değerleri sırasıyla aile alt boyutu için 0.83, arkadaş alt boyutu için 0.84, özel bir insan alt boyutu için 0.88 ve ölçeğin geneli için 0.86 olarak belirlenmiştir (Eker, Arkar ve Yıldız, 2001:21). Gerçekleştirilecek olan bu çalışmada iç tutarlılık katsayısı Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ölçeğinin geneli için 0.88, aile alt boyutu için 0.86, arkadaş alt boyutu için 0.94, özel bir insan alt boyutu için 0.87 olarak hesaplanmıştır.

UCLA Yalnızlık Ölçeği (University of California Los Angeles Loneliness Scale-LS): Russell, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilmiş olan UCLA Yalnızlık Ölçeği 4’lü likert tipinde olup bireyin genel durumunu ve yalnızlık düzeyini belirlemeyi amaçlayan 20 ifadeden oluşmaktadır. Ölçek daha sonra Russell, Peplau ve Cutrona (1980)

tarafından ve son olarak da Russell (1996) tarafından revize edilmiştir. Russell (1996) tarafından yapılan üçüncü revizyon çalışmasının sonuçları versiyonunun oldukça güvenilir ($\alpha = 0.89$ ile 0.94 arasında, test-tekrar test korelasyonu 0.73) olduğunu göstermektedir. Ölçeğin son halinde ifadelerin yarısı olumlu, yarısı da olumsuz olacak şekilde düzenlenmiştir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80 , en düşük puan 20 'dir. Ölçekten alınan puan arttıkça, yalnızlık düzeyi de artmaktadır. UCLA Yalnızlık Ölçeği ilk defa 1984 yılında Yaparel tarafından Türkçeye çevrilmiş ve kullanılmıştır. Daha sonra Demir (1989) tarafından çeviri çalışması son şeklini almıştır. Demir'in (1989) yaptığı çalışmada Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0.96 olarak hesaplanmıştır. Test tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.94 olarak bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek düzeyi ile yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bu çalışma için UCLA-LS ölçeğinin Cronbach alfa (α) güvenilirlik katsayısı 0.78 'dir.

2.3. Veri Analizi

Araştırma formu ile toplanan veriler istatistik paket programı ile değerlendirilmiştir. Çalışmada elde edilen verilerin analizi için öncelikle betimsel analizler; sayı ve yüzde dağılımları, ortalamalar, standart sapmalar hesaplanmıştır. Çalışmada kullanılan ölçeklerin geçerlik ve güvenilirlik analizleri gerçekleştirilmiştir.

Çalışmada bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişki düzeyini ya da miktarını ve yönünü belirlemek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Algılanan sosyal destek düzeyi ile demografik değişkenler ve yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına Pearson Korelasyon Analizi ile bakılmıştır. Bağımsız değişkenlerden; cinsiyet, yaş ve algılanan sosyal desteğin alt boyutlarının öğrencilerin yalnızlık düzeylerine hangi sırayla katkı sağladıklarını belirleyebilmek amacıyla Çoklu Regresyon Analizi uygulanmıştır. Regresyon Analizi, sosyal bilimler alanında oldukça yaygın ve araştırmalarda sıklıkla kullanılan bir istatistiksel yöntemdir. Regresyon analizi, bağımsız değişkenin veya değişkenlerin bağımlı değişkenin varyansını ne düzeyde yordadığına ilişkin çıkarım sağlamaktadır (Büyüköztürk, 2007: 98). Bu istatistiksel analizde iki veya daha fazla bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni yordaması Çoklu (Multiple) Doğrusal Regresyon Analizi olarak isimlendirilmektedir. Analiz yapılmadan önce uç değerlerin olup olmadığına bakılmış ve regresyon analizinin "doğrusallık" ve "çok değişkenli normallik" varsayımlarını karşıladığı görülmüştür.

3. Bulgular

Üniversite öğrencilerine ilişkin genel bilgiler Tablo 1'de yer almaktadır. Katılımcıların yaş aralığı 18 ile 26 arasında değişmekte olup, ortalama yaş 21 ($S=1.5$)'dir. Öğrencilerin yarıdan fazlasını kadınlar ($\%64,7$), $\%35,3$ 'ünü erkekler oluşturmaktadır. Çalışmada yer alan öğrencilerin $\%35,8$ 'i 2. sınıfta, $\%29,4$ 'ü 4. sınıfta, $\%23,6$ 'sı 3. sınıfta ve $\%11,2$ 'si 1. sınıfta öğrenim görmektedir. Öğrenciler arasında arkadaşları ile birlikte ($\%35,8$) yaşadıklarını belirtenler ilk sırada olup, bunu sırasıyla ailesi ile birlikte ($\%31,8$), yurttan ($\%24,9$) ve yalnız ($\%7,5$) yaşadıklarını belirtenler izlemektedir. Öğrencilerin $\%47,5$ 'i

rekreasyon faaliyetlerine katılımlarının orta düzeyde olduğunu, %25,4'ü yüksek, %13,7'si düşük düzeyde olduğunu belirtmiştir (Tablo 1).

Tablo: 1
Demografik Değişkenler

Demografik Değişkenler	N	%
Yaş (Ort=21,0; S=1,5)		
Cinsiyet		
Kadın	260	64,7
Erkek	142	35,3
Öğrenim Görülen Sınıf		
1. Sınıf	45	11,2
2. Sınıf	144	35,8
3. Sınıf	95	23,6
4. Sınıf	118	29,4
Kimlerle birlikte yaşadığı		
Aile ile birlikte	128	31,8
Arkadaşlar ile birlikte	144	35,8
Yalnız	30	7,5
Yurtta	100	24,9
Rekreasyon faaliyetlerine katılım düzeyi		
Çok Düşük	27	6,7
Düşük	55	13,7
Orta	191	47,5
Yüksek	102	25,4
Çok Yüksek	27	6,7

Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkinin yönünü ve şiddetini belirlemek amacıyla uygulanan Pearson Korelasyon Analizi sonuçları Tablo 2'de yer almaktadır. Üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ($r=-.198$, $p<0.01$), rekreasyon faaliyetlerine katılım düzeyleri ($r=-.245$, $p<0.01$), sosyal destek algısının aile ($r=-.364$, $p<0.01$), arkadaşlık ($r=-.317$, $p<0.01$) ve özel bir insan ($r=-.514$, $p<0.01$) boyutları ile yalnızlık düzeyleri arasında 0.01 düzeyinde negatif yönlü bir ilişkinin olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo: 2
Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlere İlişkin Korelasyon Analizi

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7
Yaş	1						
Cinsiyet	-.193**	1					
Rekreasyon faaliyetlerine katılım düzeyi	-.136**	.096	1				
Aile alt boyutu	.015	-.218**	-.094	1			
Arkadaş alt boyutu	-.066	-.071	-.134**	.440**	1		
Özel bir insan alt boyutu	.032	-.188**	-.165**	.570**	.416**	1	
UCLA Yalnızlık Ölçeği	.031	-.198**	-.245**	-.364**	-.317**	-.514**	1

** $p<0.01$

Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri üzerinde etkili olabilecek bağımsız değişkenlere (cinsiyet, yaş, rekreasyon faaliyetlerine katılım düzeyi, algılanan sosyal desteğin alt boyutları-aile, arkadaş, özel bir insan) ilişkin Çoklu Regresyon Analizi sonuçları Tablo 3'de verilmiştir. Bağımsız değişkenlerden cinsiyet, rekreasyon faaliyetlerine katılım düzeyi ile algılanan sosyal desteğin üç alt boyutunun (aile, arkadaş, özel bir insan) üniversite öğrencilerinin yalnızlık puanları ile anlamlı bir ilişki içinde olduğu görülmektedir ($R=.559$, $R^2=.312$, $F=29.903$, $p<0.001$). Cinsiyet, rekreasyon faaliyetlerine katılım düzeyi ile algılanan sosyal desteğin üç alt boyutu (aile, arkadaş, özel bir insan) birlikte üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri toplam varyansının %31'ini açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayı β (beta) değerleri arasında en yüksek olan değişken görece olarak en önemli yordayıcıdır (Büyükoztürk, 2011:103). Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, bağımsız değişkenlerin üniversite öğrencilerinin yalnızlık puanları üzerindeki görece önem sırası; sosyal destek algısı alt boyutlarından özel bir insan ($\beta=-.40$, $p<0.001$) rekreasyon faaliyetlerine katılım düzeyi ($\beta=-.15$, $p<0.001$) sosyal destek algısı alt boyutlarından arkadaş ($\beta=-.10$, $p<0.05$) ve cinsiyet ($\beta=-.09$, $p<0.05$) şeklindedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise dört bağımsız değişkenin öğrencilerin yalnızlık puanları üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğu bulunmuştur (özel bir insan: $t=-7.529$, $p<0.001$; rekreasyon faaliyetlerine katılım düzeyi: $t=-3.594$, $p<0.001$; arkadaş: $t=-2.011$, $p<0.05$; cinsiyet: $t=-2.095$, $p<0.05$) (Tablo 3).

Tablo 3
Çoklu Regresyon Analizi

Bağımsız Değişkenler	B	Beta	t	Sig.
(Sabit)	38,391		7,779	,000
Cinsiyet	-1,460	-,092	-2,095	,037*
Yaş	-,071	-,014	-,334	,739
Rekreasyon faaliyetlerine katılım düzeyi	-1,227	-,154	-3,594	,000**
Aile alt boyutu	-,089	-,061	-1,150	,251
Arkadaş alt boyutu	-,113	-,097	-2,011	,045*
Özel bir insan alt boyutu	-,596	-,396	-7,529	,000**
R			,559	
R ²			,312	
R ² Adj.			,302	
F			29,903**	

* $p<0.05$; ** $p<0.001$

4. Tartışma

Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek düzeylerinin yalnızlık düzeyleri üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bu çalışma toplam 402 lisans öğrencisi ile yürütülmüştür.

Üniversite öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile cinsiyet arasındaki ilişki düzeyi, miktarı ve yönü incelendiğinde kadınların yalnızlık puanlarının erkeklerden daha düşük olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde cinsiyete göre yalnızlık düzeyinin farklılaşp farklılaşmadığı konusunda birbirile çelişkili araştırma sonuçlarının olduğu görülmektedir. Bazı araştırmalarda cinsiyete göre yalnızlık açısından anlamlı bir fark olmadığı (Jones & Freeman & Goswick, 1981: 397; Wittenberg & Reis, 1986; Çeçen, 2008: 423) bazı araştırmalarda ise cinsiyete göre yalnızlık düzeyinin farklılaştığı görülmektedir (Russell & Peplau & Cutrona, 1980: 476; Arı & Hamarta, 2000). Bu araştırmanın sonucu değerlendirilecek olursa kadınların kendilerini daha rahat ifade etmeleri, duygularını göstermede rahat olmaları ve daha kolay iletişim kurmaları nedeniyle yalnızlık düzeylerinin erkeklerden düşük olduğu düşünülmüştür. Nitekim bu durum erkeklerin duygularını bastırmaya, kadınların ise paylaşmaya özendirildikleri cinsiyet rolleri ile de örtüşmektedir (Durak-Batıgün, 2008: 71).

Araştırma sonucunda rekreasyon faaliyetlerine katılım düzeyi arttıkça hissedilen yalnızlığın azaldığı belirlenmiştir. Bireylerin boş zamanlarında gönüllü olarak yaptıkları dinlendirici ve eğlendirici etkinlikler olarak tanımlanan rekreasyon; işten bağımsız, kendi

İNİNDE DEĞERLİ, KİŞİNİN PEK ÇOK ÖNEMLİ İHTİYACINI KARŞILAYAN, DOLU VE MUTLU BİR YAŞAM ARACI OLARAK DA İFADE EDİLMİŞTİR (KARAKÜÇÜK, 2005: 59). REKREASYONUN ÖNEMLİ İŞLEVLERİNDEN BİRİSİ BİREYİN BİR GRUBA AİT OLMA DUYGUSUNU AŞILMASI VE GELİŞTİRMESİDİR (NİRÜN & ÖZÖNDER, 1990). REKREASYON FAALİYETLERİ, BİREYİN YAŞAMINDAKİ BİRÇOK SIKINTIDAN KURTULMASINI VE BİREYİN KENDİSİNİ GELİŞTİRMESİNİ SAĞLAYARAK, İLİŞKİLERİNİ VE SOSYOKÜLTÜREL UYUMLARINI OLUMLU YÖNDE ETKİLEMEKTEDİR (AXELSEN, 2009; IWASAKI, 2007: 343). AYNI ZAMANDA YALNIZLAŞMA DUYGUSUNUN ÜSTESİNDEN GELİNMEİNDE DE ÖNEMLİ BİR RÖLE SAHİP SAHIPTIR. NİTEKİM UZUNER VE KARAGÜN (2014: 114) TARAFINDAN YAPILAN ÇALIŞMADA DA REKREATİF AMAÇLI SPOR YAPAN BİREYLERİN YALNIZLIK DÜZEYİ PUANLARININ ÇOK DÜŞÜK DÜZEYDE OLDUĞU BELİRLENMİŞTİR.

YALNIZLIK PUAN ORTALAMALARI ALGILANAN SOSYAL DESTEK DEĞİŞKENİNE GÖRE İNCELENDİĞİNDE, SOSYAL DESTEK DÜZEYİNİN (AİLE, ARKADAŞ, ÖZEL BİR İNSAN) YÜKSEK OLMASININ YALNIZLIK PUANLARININ DÜŞMESİNDE ETKİLİ OLDUĞU SAPTANMIŞTIR. DİĞER BİR İFADE İLE LİSANS ÖĞRENİMİ GÖREN ÖĞRENCİLERİN SOSYAL İLİŞKİLERİ GÜÇLENDİKÇE YALNIZLIK DÜZEYLERİ DE AZALMAKTADIR. SOSYAL DESTEK ALGISI İLE YALNIZLIK DÜZEYİ ARASINDAKİ NEGATİF İLİŞKİNİN VARLIĞI FARKLI KÜLTÜR, ÖRNEKLEM VE ZAMANLARDA YAPILAN ÇALIŞMALARIN SONUÇLARI İLE DESTEKLENMEKTEDİR (ARKAR & SARI & FİDANER, 2004: 25; KOZAKLI, 2006; YILMAZ & YILMAZ & KARACA, 2008: 76). FARKLI ETNİK KÖKENLERE SAHİP ERGENLER ARASINDA YALNIZLIK, SOSYAL DESTEK VE AKRAN İLİŞKİLERİNİN İNCELENDİĞİ ÇALIŞMADA DA YALNIZLIK DÜZEYİ YÜKSEK ERGENLERİN SOSYAL AĞ İLİŞKİLERİNİ KULLANARAK YALNIZLIKLARINI DAHA KOLAY BERTARAF EDEBİLECEĞİ VURGULANMIŞTIR (MANFUSA, 2001: 402). BU SONUÇ, YALNIZLIĞI SOSYAL İLİŞKİLERDEN ALINAN DOYUM YETERSİZLİĞİ SONUCU OLUŞAN DUYGU OLARAK TANIMLAYAN GÖRÜŞÜ DESTEKLEMESİ AÇISINDAN ÖNEMLİDİR. TÜM BUNLARDAN YOLA ÇIKARAK, ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ İÇİN SOSYAL ANLAMDA DESTEĞE SAHİP OLMANIN ÜNİVERSİTE YAŞAMININ ZORLAYICI YÖNLERİYLE BAŞA ÇIKMASINDA VE STRESİN OLUMSUZ ETKİLERİNE DİRENÇ GÖSTERMESİNDE ÖNEMLİ RÖLE OYNADIĞI SÖYLENEBİLİR.

YAPILAN ÇOKLU REGRESYON ANALİZİNE GÖRE ALGILANAN SOSYAL DESTEĞİN ALT BOYUTLARINDAN "ÖZEL BİR İNSAN" İLE YALNIZLIK DÜZEYİ ($\beta = -.40$, $p < 0.001$) ARASINDAKİ STANDARDİZE EDİLMİŞ REGRESYON KATSAYIMININ YÜKSEK ÇIKMASI, ÖĞRENCİLERİN İKİLİ İLİŞKİLERE ÖZEL BİR ÖNEM VERDİKLERİNİN DE BİR GÖSTERGESİ OLABİLİR. NİTEKİM BU DÖNEMDE KARŞI CİNS BAŞTA OLMAK ÜZERE ARKADAŞLIKLARIN ÖNEMİ DAHA DA BELİRGİNLEŞMEKTEDİR.

ÜNİVERSİTE DÖNEMİ KİMLİK VE BAĞIMSIZLIK KAZANMA ÇABALARININ YANİ SIRA ÜNİVERSİTE YAŞAMININ BERABERİNDE GETİRDİĞİ SORUNLARLA MÜCADELE EDİLMEME ÇALIŞILAN KRİTİK BİR DÖNEMDİR (RICKWOOD & DEANE & WILSON & CIARROCHI, 2005: 3). ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BU DÖNEMDE KARŞI KARŞIYA KALDIKLARI SORUNLARIN BAŞINDA YALNIZLIK GELMEKTEDİR. YALNIZLIK BAŞTA OLMAK ÜZERE PEK ÇOK PROBLEMİN ÇÖZÜMÜNDE VE ÖNLENMESİNDE SOSYAL DESTEK KAYNAKLARI VE ALGILANAN SOSYAL DESTEK DÜZEYİ BÜYÜK ÖNEM TAŞIMAKTADIR. NİTEKİM BİREYLERİN HEM SOSYAL HEM DE PSİKOLOJİK SAĞLIKLI AÇISINDAN HİSSETTİKLERİ VEYA YAŞADIKLARI PROBLEMLERİN ÜSTESİNDEN GELMEDE SOSYAL DESTEK KAYNAKLARINDAN YARDIM ALDIKLARI, SOSYAL DESTEĞİN VE SOSYAL İLİŞKİLERİN BİREYİN YAŞAMINDA OLUMLU ETKİSİ OLDUĞU KABUL EDİLMEKTEDİR (COHEN, 2004). BU BAĞLAMDA ARAŞTIRMADAN ELDE EDİLEN SONUÇLAR DA DİKKATE ALINDIĞINDA ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNE SAĞLANAN SOSYAL DESTEK ARTTIRILARAK, YALNIZLIK DUYGULARINI AZALTMA YA DA ORTADAN KALDIRMAYA YARDIMCI OLUNABİLİR. ÖĞRENCİLERİN SOSYAL İLİŞKİ VE BECERİLERİNİ GELİŞTİRMEME YÖNELİK ÇALIŞMA VE AKTİVİTELER DE BU KONUDA ETKİLİ OLACAKTIR. ÖĞRENCİLER SOSYAL YÖNLERİNİ, BECERİLERİNİ VE SOSYAL ANLAMDA BİRBİRLERİYLE OLAN İLİŞKİLERİNİ ÜNİVERSİTE TOPLULUKLARI, KULÜPLER, ŞENLİKLER, GEZİLER,

çeşitli spor aktiviteleri vb. aracılığı ile güçlendirebilirler. Mümkünse bu tür aktiviteler eğitim-öğretim programının bir parçası haline getirilmelidir. Özellikle farklı alanlarda öğrenim gören öğrencileri bir araya getiren projeler gerçekleştirilmeli, her öğrenci en az bir projeye dahil edilmeli ve bu projelerin finansmanı genel bütçeden desteklenmelidir.

Bu çalışmanın sınırlılıklarından en önemlisi örneklem grubunun yeterince büyük olmayışıdır. Bir diğer sınırlılık çalışmanın Hacettepe üniversitesi öğrencileri ile sınırlandırılmış olmasıdır. İleride bu konuda yapılacak olan çalışmalarda kamu üniversitelerinin yanı sıra özel üniversitelerin de örnekleme dahil edilmesi karşılaştırma olanağı sağlayacağı gibi çalışma sonuçlarının genellenebilirliği açısından da önemlidir.

Kaynaklar

- Aksüllü, N. & S. Doğan (2004), “Huzurevinde ve Evde Yaşayan Yaşlılarda Algılanan Sosyal Destek Etkenleri ile Depresyon Arasındaki İlişki”, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 5, 76-85.
- Altay, M. (2007), “Okul Yöneticilerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişki”, *Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Tokat.
- Aral, N. & F. Gürsoy (2000), “Gençlerin Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi”, *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 25(116), 8-12.
- Arı, R. & E. Hamarta (2000), “Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Sosyal Beceri Düzeylerinin Öğrencilerin Özlük Nitelikleri Açısından İncelenmesi”, *Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 121-134.
- Arkar, H. & Ö. Sarı & H. Fidaner (2004), “Relationship Between Quality of Life, Perceived Social Support, Social Network and Loneliness in a Turkish Sample”, *Yeni Symposium: Psikiyatri, Nöroloji ve Davranış Bilimleri Dergisi*, 42(1), 20-27.
- Axelsen, M. (2009), “The Power of Leisure: I Was an Anoxic; I’m Now a Healthy Triathlete”, *Leisure Sciences*, 31(4), 330-346.
- Baştürk, D. (2002), “Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerde Algılanan Sosyal Desteğin Akademik Başarı Üzerine Etkisi”, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Konya.
- Büyüköztürk, Ş. (2007), *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı*, Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Ceyhan, A.A. (2011), “University Students’ Problematic Internet Use and Communication Skills According to the Internet Use Purposes”, *Educational Sciences: Theory and Practice*, 11(1), 59-77.
- Cohen, S. (2004), “Social Support and Health”, *American Psychologist*, 59(8), 676-682.
- Çeçen, A.R. (2008), “Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Anababa Tutum Algılarına Göre Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi”, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), 415-431.
- Çıngı, H. (1994), *Örnekleme Kuramı*, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Fen Fakültesi Basımevi.
- Demir, A. (1989), “UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenilirliği”, *Türk Psikoloji Dergisi*, 7(23), 14-18.
- DiTommaso, E. & B. Spinner (1997), “Social and Emotional Loneliness: A Reexamination of Weiss’ Typology of Loneliness”, *Personality and Individual Differences*, 22(3), 417-427.

- Durak-Batıgün, A. (2008), "İntihar Olasılığı ve Cinsiyet: İletişim Becerileri, Yaşamı Sürdürme Nedenleri, Yalnızlık ve Umutsuzluk Açısından Bir İnceleme", *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(62), 65-75.
- Eker, D. & H. Arkar (1995), "Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Faktör Yapısı, Geçerlik ve Güvenirliği", *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 45-55.
- Eker, D. & H. Arkar & H. Yıldız (2001), "Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Gözden Geçirilmiş Formunun Faktör Yapısı, Geçerlik ve Güvenirliği", *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17-25.
- Görgü, E. (2005), "3-7 Yaş Arası Otistik Çocuğa Sahip Olan Annelerin Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyleri ile Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişki", Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul.
- Iwasaki, Y. (2007), "Leisure and Quality of Life in an International and Multicultural Context: What Are Major Pathways Linking Leisure to Quality of Life", *Social Indicators Research*, 82(2), 233-264.
- Jones, W.H. & J.E. Freeman & R.A. Goswick (1981), "The Persistence of Loneliness: Self and Other Determinants", *Journal of Personality*, 49(1), 27-48.
- Jones, W.H. & M.D. Carver (1991), "Adjustment and Coping Implications of Loneliness", in: R. Snyder & D.R. Forsyth (eds.), *Handbook of Social and Clinical Psychology: The Healthy Perspective*, New York: Pergamon Press, 395-415.
- Kahriman, İ. & K. Yeşilççek (2007), "Karadeniz Teknik Üniversitesi Trabzon Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Aile ve Arkadaşlarından Algıladıkları Sosyal Destek Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi", *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 10(1), 10-21.
- Karaküçük, S. (2005), *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*, Ankara: Bağırçan Yayınevi.
- Kaziasty, K. (2005), "Social Support and Traumatic Stress", *The National Center For Post Traumatic Stress Disorder Research Quarterly*, 16(2), 1-8.
- Kozaklı, H. (2006), "Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması", Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Mersin.
- Mahon, N.E. & A. Yarcheski & T.J. Yarcheski (1998), "Social Support and Positive Health Practices in Young Adults: Loneliness as a Mediating Variable", *Clinical Nursing Research*, 7(3), 292-308.
- Manfusa, S. (2001), "Social Support, Loneliness and Friendship Preference among British Asian and Non-Asian Adolescents", *Social Behavior and Personality*, 29(4), 399-404.
- Nirun, N. & C. Özönder (1990), *Türk Sosyo-Kültür Yapısı İçinde Adetler, Örfler, Görenekler, Gelenekler, Millî Kültür Unsurları Üzerine Genel Görüşler*, Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Yayınları.
- Peplau, L.A. & D. Perlman (1982), "Perspectives on Loneliness", in L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*, New York: Wiley-Inter Science, 1-18.
- Pinquart, M. & S. Sorensen (2001), "Influences on Loneliness in Older Adults: A Meta-Analysis", *Basic and Applied Social Psychology*, 23(4), 245-266.
- Ponizovsky, A.M. & M.S. Ritsner (2004), "Patterns of Loneliness in an Immigrant Population", *Comprehensive Psychiatry*, 45(5) 408-414.

- Rickwood, D. & F.P. Deane & C.J. Wilson & J. Ciarrochi (2005), "Young People's Help Seeking for Mental Health Problems", *Australian e-Journal for Advancement of Mental Health*, 4(3), 1-34.
- Russell, D. (1996), "The UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity and Factor Structure", *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20-40.
- Russell, D. & L.A. Peplau & C.E. Cutrona (1980), "The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminant Validity Evidence", *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472-480.
- Russell, D. & L.A. Peplau & M.L. Ferguson (1978), "Developing a Measure of Loneliness", *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290-294.
- Segrin, C. (2003), "Age Moderates the Relationships between Social Support and Psychosocial Problems", *Human Communication Research*, 29(3), 317-342.
- Sorias, O. (1988a), "Sosyal Destek Kavramı", *EÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 27(1), 353-357.
- Sorias, O. (1988b), "Sosyal Destek ve Ruh Sağlığı", *EÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 27(1), 359-369.
- Suls, J. & J. Bunde (2005). "Anger, Anxiety, and Depression as Risk Factors for Cardiovascular Disease: The Problems and Implications of Overlapping Affective Dispositions", *Psychological Bulletin*, 131(2), 260-300.
- Suzan, B. (1989), "Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ve Bazı Değişkenlerin Uyum Düzeylerine Etkisi", Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Ankara.
- Uzuner, M.E. & E. Karagün (2014), "Rekreatif Amaçlı Spor Yapan Bireylerin Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi", *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 27, 107-120.
- Weiss, R.S. (1973), *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*, Boston, Cambridge: MIT Press.
- Wittenberg, M.T. & H.T. Reis (1986), "Loneliness, Social Skills, and Social Perception", *Personality and Social Psychology Bulletin*, 12(1), 121-130.
- Wright, S.L. (2005), "Organizational Climate, Social Support and Loneliness in the Workplace", *Research on Emotion in Organizations*, 1(1), 123-142.
- Yaparel, R. (1984). "Sosyal İlişkilerde Başarı ve Başarısızlık Nedenlerinin Algılanması ile Yalnızlık Arasındaki Bağlantı", Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Ankara.
- Yeh, S.C.J. (2004). "Living Alone, Social Support and Feeling Lonely Among the Elderly", *Social Behavior and Personality*, 32(2), 129-139.
- Yıldırım, İ. (2004), "Depresyonun Yordayıcısı Olarak Sınav Kaygısı, Gündelik Sıkıntılar ve Sosyal Destek", *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27, 241-250.
- Yılmaz, E. & E. Yılmaz & F. Karaca (2008), "Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi", *Genel Tıp Dergisi*, 18(2), 71-79.
- Zimet, G.D. & N.W. Dahlen & S.G. Zimet & G.K. Farley (1988), "The Multidimensional Scale of Perceived Social Support", *Journal of Personality Assessment*, 52, 30-41.

Aydiner-Boylu, A. & G. Günay & A.F. Ersoy (2019), “Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Desteğin Yalnızlık Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi”, *Sosyoekonomi*, Vol. 27(41), 211-221.