

MUTLULUK VE YALNIZLIK DÜZEYLERİNİN DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER TEMELİNDE İNCELENMESİ: FİNLANDIYA ÖRNEĞİ^{*,**}

Meral BEKTAŞ^{***}

Şerife KARAGÖZ^{****}

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, Finlandiya’da öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve mutluluk düzeylerinin belli başlı bazı demografik değişkenler düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğinin tespit edilmesidir. Araştırmada veri toplama aracı olarak anket yöntemi kullanılmıştır. Araştırma örneklemini Kajaani Üniversitesinde öğrenim gören 256 öğrenci oluşturmaktadır. Veriler, kolayda örnekleme yöntemi ile toplanmıştır. Toplanan veriler, SPSS 22.0 ve AMOS 21.0 programı (DFA) kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmada kullanılan bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucuna göre öğrencilerin yalnızlık ve mutluluk düzeylerinin medeni durum, yaş, aylık kişisel gelir, aylık hane geliri, annenin eğitim durumu ve babanın eğitim durumuna göre farklılık gösterdiği; fakat cinsiyete göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda mutluluk ve yalnızlık düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kavramlar: Mutluluk, Öznel İyi Oluş, Yalnızlık, Finlandiya.

* Bu çalışma 23-25 Eylül 2020 tarihlerinde Erciyes Üniversitesi’nde düzenlenen 19. Uluslararası İşletmecilik Kongresi’nde sunulan bildirinin geliştirilmiş ve genişletilmiş halidir.

** Bu makale, araştırma ve yayın etiğine uygun hazırlanmış ve Ithenticate intihal taramasından geçirilmiştir.

*** Dr. Öğr. Üyesi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, mbektas@mehmetakif.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0002-1616-8065>

**** Doktora Öğrenci, Süleyman Demirel Üniversitesi, krz_srf@hotmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-2542-1026>

Makalenin gönderilme tarihi: 18 Şubat 2020

Kabul tarihi: 23 Eylül 2020

INVESTIGATION OF HAPPINESS AND LONELINESS LEVELS ON DEMOGRAPHIC VARIABLES: EXAMPLE OF FINLAND

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine whether the level of loneliness and happiness of university students studying in Finland differs according to certain demographic variables. In the research, survey method was used as a data collection tool. The research is to create 256 students studying at Jyväskylä University. Data were collected from the convenience sampling method. The collected data were analyzed using SPSS 22.0 and AMOS 21.0 (DFA) program. According to the independent sample t test and one-way analysis of variance (ANOVA) use in the study, the loneliness and happiness levels of the students differed according to marital status, age, monthly personal income, monthly household income, mother education status and father education status. But did not differ according to student's gender. As a result of the research, it was concluded that the levels of happiness and loneliness differ according to some demographic variables.

Keywords: Happiness, Well-being, Loneliness, Finland.

GİRİŞ

İnsanların doğumundan ölümüne kadar hayatı anlamlandırmak adına belirledikleri davranış ve tutumlardan birisi mutluluk olmuştur. Bu sebeple insanlar arzuladıkları mutluluğu toplum içerisinde nasıl elde edebilecekleri hususunda hep bir arayış içerisinde olmuşlar ve pek çok araştırma yapmışlardır (Akdeniz, 2016, s. 46). Mutluluk hakkında düşünürler farklı görüşler ortaya koymuşlardır. Kavram sadece pozitif psikoloji alanında değil; sosyoloji, felsefe gibi pek çok alanın araştırma konusu olmuştur. Geleceğe hazırlanmak, iyi bir hayat sürmek, kendi ekonomik özgürlüğünü ele alma arzusu gibi farklı sebepler ile üniversite eğitimine başlayan gençler başlangıçta bazı sıkıntılar ile karşı karşıya gelebilmektedirler. Elbette ailelerin yanında eğitimlerine devam edenler ile ailelerinden uzakta eğitimlerine devam etmeye çalışan öğrenciler açısından bu durum farklı boyutlarda yaşanmaktadır. Hangi koşullarda bu süreci devam ettirirlerse etsinler önemli olan bireylerin psikolojik olarak kendi duygularının farkında olmaları, bireylerin daha sağlıklı bir şekilde bu yolda ilerlemeleri için anahtar rol oynamaktadır (Yalçın, 2010, s. 6). Bu bağlamda bireylerin üniversite hayatları boyunca yaşamış oldukları değişim ve gelişim birçok duyguyu da beraberinde getirmektedir. Yeni bir çevre ve uyum sürecinin yarattığı umut ve heyecanın yanı sıra üniversite öğrencileri yalnızlık da hissedebilmektedirler (Dağlı ve Gündüz, 2017, s. 340). Yalnızlığın kişinin mutluluk düzeyini olumsuz yönde etkilediği düşünülmektedir. Fakat üniversitede öğrencilerin arkadaş çevresinin genişlemesiyle birlikte bireyin daha fazla sosyalleşebileceği ve bu durumun yalnızlaşmanın önüne geçerek bireyin mutluluğunu arttırabileceğine ilişkin görüşler de bulunmaktadır (Cheng ve Furnham, 2002, s. 332).

Literatürde bazı araştırmalar incelendiğinde, yalnızlık ve mutluluk arasında olumsuz/negatif yönde bir ilişki olduğu yani; kişinin yalnızlık düzeyleri arttıkça

mutsuzlaştığı ya da tam tersi durumu yaşadığı yönünde bulgulara ulaşılmıştır. Ayrıca, samimi arkadaşlıklar kurabilen insanların çoğunun genel olarak mutlu olduğu ve daha az kendilerini yalnız hissettiği düşünülmektedir. Yapılan araştırmalar neticesinde, geniş arkadaş çevresine sahip olan, çevresel kaygı düzeyinin düşük olduğu, sosyalleşmek için çeşitli ağlara sahip olan bireyin mutluluk seviyesinin daha yüksek olduğuna yönelik sonuçlara da ulaşılmıştır (Van Dulmen ve Goossens, 2013; Lyubomirsky vd., 2005; Demir ve Weitekamp, 2007; Cheng ve Furnham, 2002; Seligman, 2002). Mutluluğu etkileyen pek çok faktörün varlığından söz etmek mümkündür. Medeni durum, yaş, cinsiyet, bireyin yaşadığı yer, eğitim durumu, gelir düzeyi, aileleri, yaşadıkları çevreleri, sağlık durumları gibi pek çok faktör bulunmaktadır (Doğan, 2013, s. 57). Bunların yanında mutluluğu şekillendiren kültürel içerikli değerlerin de varlığı söz konusudur (Bimonte ve Faralla, 2012; Akın ve Şentürk, 2012). Mutluluğun ve yalnızlığın bireylerin hayat amacını gerçekleştirmesinde ve hayatın anlamını bulmasında önemli bir faktör olduğu düşünüldüğünden bu kavramların ve bu kavramları etkileyen faktörlerin araştırılmasının önem arz ettiği düşünülmektedir.

Literatürde mutluluk ile ilgili yapılmış pek çok araştırmaya rastlanılmış olmasına rağmen bireylerin mutluluk (D’raven ve Pasha-Zaidi, 2014; s. 131) ve yalnızlık düzeylerini farklı değişkenler bağlamında farklı ülkeyi ele alarak inceleyen çalışmaların yetersiz olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmada, “*Dünya Mutluluk Raporu (2019)*”nda, 156 ülke içerisinde en mutlu ülke sıralamasında yer alan ve aynı zamanda, mutluluk endekslerinde (Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisi, istihdam, toplam ve bireysel gelir, sosyal güvenlik, ailevi ilişkiler, eğitim, sağlık) ilk sıralarda yer almasına rağmen, Finlandiya’da yaşayan bireylerin yalnızlık yaşadığına ilişkin bilgiler de dikkat çekmektedir (<https://www.star.com.tr/dunya/avrupa-birligi-kronik-yalniz-haber-1488261/>, 2020). Bu bilgiler ışığında, Türk yazınında dünyanın en mutlu ülkesi konumunda olan Finlandiya’daki bireylerin mutluluk ve yalnızlık düzeylerini etkileyen faktörleri ele alan araştırmaya doğrudan rastlanılmamış olması bu araştırmanın önemini ortaya koymakta ve sonraki çalışmalara yol gösterici öncü bir çalışma niteliğinde olabileceği düşünülmektedir. Bu araştırmanın amacı, Finlandiya’da öğrenim gören öğrencilerin mutluluk ve yalnızlık düzeylerinin bazı temel demografik değişkenler bağlamında incelemektir.

Çalışma üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde, mutluluk kavramı, önemi ve literatürde ilişkilendirildiği çalışmalara yer verilmiştir. İkinci bölümde, yalnızlık kavramı ve literatürde ilişkilendirildiği kavramlar incelenmiştir. Çalışmanın uygulama bölümü olan üçüncü bölümünde ise öğrencilerin mutluluk ve yalnızlık düzeylerinin bazı temel değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğine yönelik analizler gerçekleştirilmiştir. Elde edilen sonuçların yorumlanıp önerilerin sunulması ile çalışma tamamlanmıştır.

I. MUTLULUK

Pozitif psikoloji kavramı ilk kez Seligman (1998), tarafından ortaya atılmıştır. Ortaya çıkan bu kavramın temeli, bireyin pozitif yönlerini ön plana

çıkarmasına dayanmaktadır. İnsanlığın var oluşundan itibaren mutluluk, daima arzulanan ve hoş karşılanan bir durum olarak pozitif psikolojinin önemli konularından biri olmuştur. Sadece bireyler değil, her çeşit toplum da mutluluğa ulaşma yolları aramaktadır (Demir ve Murat, 2017, s. 350). Yapılan araştırmalarda mutluluğun neyi ifade ettiği, mutluluğa ulaşabilmek için hangi stratejilerin izlenilmesi gerektiği, bazı insanların diğer insanlara göre neden daha mutlu olduğuna ilişkin pek çok sorunun cevabına ulaşılmaya çalışılmıştır (Doğan, 2013, s. 56).

Mutluluk ya da öznel iyi oluş olarak da ifade edilebilen kavram, bireyin hayatındaki olumlu duygu ve düşüncelerin yüksek seviyede olması ya da başka bir deyişle; pozitif duyguların toplamı olarak ifade edilmektedir (Wilson, 1967, s. 295). Lyubomirsky (2007) mutluluğu neşe, tatmin, refah ve memnuniyetin bileşimi şeklinde ifade ederken, Hills ve Argle (2002, s. 1077), mutluluk kavramını, yaşamın bilişsel ve duyuşsal bakımdan değerlendirilmesi olarak ifade etmektedirler. Mutluluk, yaşamdan tatmin olma, pozitif duygu ve düşünceler, memnuniyet, yaşam doyumuna gibi farklı anlamlar ifade etmektedir (Diener vd., 2004, s. 188). İnsanların mutlu hissetme şartları her ne kadar birbirlerine göre farklılık gösterse de, mutluluk seviyesi yüksek olan bireylerin daha dışa dönük, daha iyimser, psikolojik sağlamlığı yüksek, yaratıcı kimliklerinin daha fazla ön planda olduğu, daha üretken, stres ile başa çıkabilmede daha güçlü bireyler olduğunu söylemek mümkündür (Diener, 1984; Diener ve Seligman, 2002; Lucas vd., 2003). Gelir düzeyi, sağlık, işteki durum, aile, ahlaki değerler, özgürlük, sosyal ilişkiler, güvenlik gibi birçok değişken ile mutluluğun bağlantısı bulunmaktadır (Ahn vd., 2004, s. 29). Mutluluk, kişiye olumlu bazı duygular hissettirirken; beraberinde yaşantısına ilişkin birçok alanı kapsayacak pozitif getiriler de sunmaktadır. Bazı araştırmacıların, mutluluğun kişinin bağışıklık sistemini güçlendirdiği, yaratıcı ve enerjik olmasını sağladığı, sosyal ilişkilerinde sevildiği, çalışırken verimlilik ve performansının yükselmeye başladığı hatta yaşam süresini bile uzattığına yönelik varsayımları bulunmaktadır (Lyubomirsky vd., 2005, s. 803).

Literatürde son yıllarda mutluluk ile ilişkilendirilen başlıca kavramlar arasında, iyimserlik (Sapmaz ve Doğan, 2012), affetme (Yaşar, 2015), tükenmişlik (Goodman ve Schorling, 2012), kültür (Ye vd., 2015), psikolojik sağlamlık (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018), sosyal destek (Nur-Şahin, 2011), farkındalık (Bellin, 2015), yaşam doyumuna (Demir, 2017), benlik saygısı (Dong vd., 2014), stres (Mumcu, 2019), örgütsel bağlılık (Uyaraoğlu, 2019), belirsizliğe tahammülsüzlük (Karagöz ve Uygur, 2018) yer almaktadır.

II. YALNIZLIK

Peplau ve Perlman'nın (1982) tanımında yalnızlık, arzulanan sosyal ilişkilerle, yaşanan sosyal ilişkiler arasında tutarsızlık olduğu zaman yaşanan endişe verici, arzu edilmeyen, hoş karşılanmayan öznel içerikli bir yaşantı deneyimi olarak açıklanmaktadır (Heinrich ve Gullone, 2006, s. 698). Yalnızlık kavramının özelliklerinden birisi bireyin kişisel/öznel deneyime sahip olmasıdır; diğeri

bireyde negatif etkiler bırakmasıdır. Kısaca yalnızlık negatif ve öznel bir durumu ifade etmektedir (Gierveld, 1998, s. 73). Öznel duygu durumunu ifade etmesinden dolayı bu kavramı net olarak tanımlamak ve tespit etmek çok kolay değildir (Arbuckle, 2018, s. 15). Kişiler toplumun ihtiyaç ve beklentilerini karşılayamadıklarında ve uyum sağlayamadıklarında bu yaşadıkları durum yalnızlık ile sonuçlanmaktadır. Weiss (1973), bireylerin yalnızlık yaşamalarında çevresel unsurların daha etkili olduğunu vurgulamış ve yalnızlığı ikiye ayırmıştır. Bunlar; duygusal yalnızlık ve sosyal yalnızlıktır. Weiss'e göre, bireyin yaşadığı ilişkilerin samimi değil de yüzeysel olması durumu yalnızlık düzeylerini artırmaktadır. Birey duygusal yalnızlığı daha çok çocukluk ve ergenlik dönemlerinde yaşamaktadır. Bu yalnızlık daha çok bağlanma ile ilgilidir. Sosyal yalnızlık, bireyin duygu ve düşüncelerini paylaşmak ya da sosyal bir aktivite yapmak için çevresinde bir arkadaşlığının olmaması şeklinde ifade edilebilir. Bu yalnızlık durumunu yaşayan bireyler kendilerini sosyal hayattan izole edilmiş olarak hissetmektedirler.

Literatürde yapılmış olan bazı çalışmalar incelendiğinde, yaşam doyumu daha düşük seviyede olan bireylerin kendilerini daha fazla yalnız hissettikleri ve bir süre sonra mutsuzluk oranlarında artışlar olduğu gözlemlenmiştir (Tuzgöl-Dost, 2007, s. 139). Araştırmacılar kesin kanıt olmamakla birlikte, yalnızlığın sadece bireyin davranışlarında değişikliğe sebep olmadığını; bunun yanında stres hormonlarının, bağışıklık sisteminin ve kardiyovasküler fonksiyonların değişimlere de neden olabileceğini ve kronik hastalık durumlarını şiddetlendirebileceği yönünde tespitleri bulunmaktadır (Arbuckle, 2018, s. 15). Yalnızlık hissi, sadece bir bireye ya da topluma özgü olmayıp dil, din, ırk, sosyo-ekonomik durum, yaş, cinsiyet fark etmeksizin tüm bireyler hayatları boyunca deneyimlemiştirler (Çetin ve Anuk, 2020, s. 185).

Literatürde son yıllarda yalnızlık ile ilişkilendirilen başlıca kavramlar arasında, psikolojik iyi olma (Bowling vd., 1989; Çeçen ve Cankseven, 2007), aidiyet (Mellor vd., 2008), izolasyon (Holt-Lunstad vd., 2015), öğrenilmiş çaresizlik (Lin ve Huang, 2012), özyeterlik (Brewer ve Kerslake, 2015), sosyal destek (Boylu-Aydiner vd., 2019), utangaçlık (Bian ve Leung, 2015), yalnızlık (Bartlett ve Bohnsack, 1992), stres (Panicker ve Sachdev, 2014), depresyon (Erbaş vd., 2020), umutsuzluk (Kıral vd., 2019), iş tatmini (Alparslan, 2016), örgütsel özdeşleşme (Aksoy, 2019), örgütsel vatandaşlık (Keser ve Karaduman, 2014), örgütsel adanmışlık (Chan ve Qiu, 2011), duygusal özerklik (Deniz ve Uzun, 2019), intihar (Batıgün, 2008) yer almaktadır.

III. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

Bu başlık altında; araştırmanın amacı, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, ölçüm araçları, veri analizi, veri toplama araçlarının geçerlilik ve güvenilirlikleri, tanımlayıcı istatistikler ve değişkenler arasındaki ilişkiler hakkında bilgiler verilecektir.

A. ARAŞTIRMANIN AMACI VE MODELİ

Bu araştırmanın amacı, Finlandiya’da öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin mutluluk ve yalnızlık düzeylerinin bazı temel demografik değişkenler kapsamında incelemektir.

Yukarıdaki bilgiler ışığında aşağıdaki hipotezler kurulmuştur:

H1a: Mutluluk ile cinsiyet arasında bir farklılık vardır.

H1b: Mutluluk ile medeni durum arasında bir farklılık vardır.

H1c: Mutluluk ile yaş arasında bir farklılık vardır.

H1d: Mutluluk ile sınıf arasında bir farklılık vardır.

H1e: Mutluluk ile aylık kişisel gelir arasında bir farklılık vardır.

H1f: Mutluluk ile aylık hane geliri arasında bir farklılık vardır.

H1g: Mutluluk ile annenin eğitim durumu arasında bir farklılık vardır.

H1h: Mutluluk ile babanın eğitim durumu arasında bir farklılık vardır.

H2a: Yalnızlık ile cinsiyet arasında bir farklılık vardır.

H2b: Yalnızlık ile medeni durum arasında bir farklılık vardır.

H2c: Yalnızlık ile yaş arasında bir farklılık vardır.

H2d: Yalnızlık ile sınıf arasında bir farklılık vardır.

H2e: Yalnızlık ile aylık kişisel gelir arasında bir farklılık vardır.

H2f: Yalnızlık ile aylık hane geliri arasında bir farklılık vardır.

H2g: Yalnızlık ile annenin eğitim durumu arasında bir farklılık vardır.

H2h: Yalnızlık ile babanın eğitim durumu arasında bir farklılık vardır.

B. ARAŞTIRMA EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ

Araştırmanın örneklemini, Finlandiya’da toplam 2000 öğrenciye sahip Kajaani Üniversitesinde öğrenim gören 256 öğrenci oluşturmaktadır. Literatürde, en az 150 katılımcının olması durumunda ulaşılmış olan örneklemin evreni temsil edebileceği düşünülmektedir (Anderson ve Gerbing, 1988)

Katılımcıların %56,5’i kadın, %53,0’ü erkeklerden oluşurken, %24,2’si evli, %75,8’i bekârdır. %66,8’i 19-25 yaş aralığında iken, %2,3’ünü 18 yaş ve altı oluşturmaktadır. %79,1’inin aylık kişisel geliri 2000 TL ve altı, %2,6’sının 6001 TL ve üzeri olduğu saptanmıştır. %65’inin aylık hane geliri 2000 TL ve altı olup %2,5’inin 6001-8000 aralığında olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Annenin eğitim durumunun %36,5’i lise %5,8’ini lisansüstü mezunları oluştururken, babanın eğitim durumunu %32,0’ı lise, %6,2’sinin ise okuryazar olmadığı tespit edilmiştir.

Katılımcıların yaşlarının 19-25 aralığında yoğun olmasının sebebi olarak, araştırmanın üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış olmasından kaynaklandığı söylenebilir.

1. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak anket kullanılmıştır. Öncelikle, Finlandiya’da bulunan Kajaani Üniversitesi ile iletişime geçilmiş ve gerekli yazışmaların yapılmasının ardından gerekli izinler alınmıştır. Bu kapsamda öncelikle dil ve içerik geçerliği çalışması yapılmıştır. Ölçek; Fince, İngilizce ve Türkçe bilen kişiler tarafından hem İngilizceye hem de Fince’ye çevrilerek katılımcılara uygulanmak üzere hazırlanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilere çalışmanın amacı ve yöntemi konusunda bir önyazı eki ile birlikte bilgi verilip ilgili açıklamaları dikkatle okumaları istenmiş ve katılımın gönüllülük esasında dayandığına vurgu yapılmıştır. Daha sonra kolayda örnekleme metodu kullanılarak ölçekteki sorular katılımcılara 2019-2020 eğitim-öğretim yılı güz döneminde Google form üzerinden çevrimiçi olarak uygulanmıştır. Ankette ters maddeler düzeltilerek kodlanmıştır.

Analizlere başlamadan önce eksik ya da hatalı girilen verilerin varlığına ilişkin tespitlerde bulunulmuştur. Hipotez testlerine ilişkin istatistiki analizlere geçmeden önce analiz edilecek verilerin gözden geçirilerek olası aykırı gözlem değerlerinin (uç veriler) ve kayıp verilerin (missing value) kontrol edilmesi gerekmektedir (Gürbüz, 2019, s. 37). Bunun için tek değişkenli uç değer analizi gerçekleştirilmiştir. Tek değişkenli uç değer analizi gerçekleştirebilmek için ilgili her bir ölçeğin ifadeleri standardize Z değerine dönüştürülmüştür. Dönüştürülen standardize Z değeri sonucunda, +3 ve -3 aralığının dışında kalan veriler silinip yerine seri ortalamaları atanmış ve veriler uç değerlerden arındırılmıştır. Araştırmada anket formunu eksik dolduran ya da birçok maddeyi boş bırakan katılımcının anketi analiz dışı bırakılmış olup 256 sağlıklı veri üzerinden analizler gerçekleştirilmiştir.

2. Ölçüm Araçları

Araştırma kapsamında toplam kırk dokuz maddeden oluşan mutluluk ve yalnızlık olmak üzere iki farklı ölçek kullanılmıştır. Ayrıca demografik özelliklerin tespitine yönelik sekiz soru (cinsiyet, medeni durum, yaş, sınıf, aylık kişisel gelir, aylık hane geliri, annenin eğitim durumu, babanın eğitim durumu) katılımcılara yöneltilmiştir. Ölçeklere ilişkin tanıtıcı bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

3. Mutluluk Ölçeği

Araştırmada öğrencilerin mutluluk düzeylerini ölçmek için, “*Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu (OMÖ-K)*” kullanılmıştır. Ölçek, Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilmiş olup ölçeğin Türkçe uyarlaması Doğan ve Akıncı Çötök (2011) tarafından yapılmıştır. Mutluluk ölçeği yirmi dokuz ifadeden oluşmaktadır. On bir ifade ters kodlanmış ve ölçek tek boyut altında toplanmıştır.

Ölçekte yer alan ifadelerle örnek olarak, “Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.” gösterilebilir.

4. Yalnızlık Ölçeği

Öğrencilerin yalnızlık düzeylerini ölçmek için, Russel vd., (1978) tarafından geliştirilen ve Demir (1989) tarafından Türkçeye uyarlanan yirmi ifadeden oluşan “UCLA Yalnızlık Ölçeği” kullanılmıştır. Yalnızlık ölçeğinde on ifade ters kodlanmış olup ölçek tek boyut altında toplanmıştır. Ölçekte yer alan ifadelerle örnek olarak, “Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.” gösterilebilir.

Araştırmada, 5’li Likert ölçeği kullanılarak katılımcıların görüşleri alınmaya çalışılmıştır.

5. Verilerin Analizi

Araştırmanın tanımlayıcı istatistiklerini, normallik ve güvenilirlik değerlerini, değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkilerini ortaya koymak amacıyla SPSS 22.0 programından faydalanılmıştır. Ölçeklerin yapısal geçerliliği AMOS 21.0 programı (DFA) ile sınanmıştır. Araştırma çerçevesinde katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla betimleyici istatistiksel yöntemlerden yararlanılmıştır. Araştırmanın amacına uygun olarak, değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi için Pearson korelasyon analizinden, demografik değişkenlerin mutluluk ve yalnızlık düzeylerine göre farklılaşma olup olmadığını tespit etmek için bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans (ANOVA) analizinden faydalanılmıştır.

6. Veri Toplama Araçlarının Geçerlilik ve Güvenirlikleri

Araştırmada kullanılan ölçeklerin yapısal geçerliliğini tespit etmek amacıyla Lisrel 8.80 programından faydalanılarak doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulanmıştır. DFA, daha önceden geliştirilmiş olan ya da kuramsal alt yapısı bulunan bir ölçeğin doğruluğunu toplanan veri ile teyit etmek için tercih edilmektedir. Diğer bir deyişle, DFA’da faktöriyel yapısı önceden bilinen ölçüm modellerinin veri tarafından doğrulanıp doğrulanmadığı anlaşılmaya çalışılmaktadır (Gürbüz, 2019, s. 50-51).

Araştırma bulgularına ilişkin sonuçlar Tablo 1’de görüldüğü gibidir.

Tablo 1: Ölçeklere İlişkin Uyum İyiliği Değerleri

	χ^2/df	RMSEA	CFI	GFI	AGFI
Mutluluk	2,714	.072	.961	.909	2,714
Yalnızlık	2,454	.076	.976	.937	2,454
Kabul Edilebilir Uyum	$3 < \chi^2/df \leq 5$	≤ 0.08	≥ 0.90	≥ 0.90	≥ 0.90

İyi Uyum	≤ 3	≤ 0.05	≥ 0.95	≥ 0.95	≥ 0.95
-----------------	----------	-------------	-------------	-------------	-------------

Ölçeklerin geçerliliğini test etmek amacıyla yapılan doğrulayıcı faktör analizine (DFA) yönelik kabul edilebilir uyum ve iyi uyum değerleri Tablo 1’de gösterilmiştir (Meydan ve Şeşen, 2011; Schermelleh-Engel vd., 2003; Hair vd., 2010; Kline, 2011; Gürbüz ve Şahin, 2016). Bu değerler incelendiğinde yalnızlık ve mutluluk ölçeklerinin uyum iyiliği değerlerinin yazında belirtilmiş olan sınırlar içerisinde olduğu gözlenmektedir.

Tablo 2: Ölçeklerin İçsel Tutarlılıklar Katsayıları

	İfade Sayısı	Cronbach Alpha
Mutluluk	29	.942
Yalnızlık	20	.933

Tablo 2’de, soru formunda yer alan ölçeklerin güvenilirlikleri incelenmiştir. Araştırmacıların bir kısmı Cronbach Alfa katsayısı değerinin 0,40’ın üzerinde olmasını yeterli görürken (Kalaycı, 2016, s. 405) bazı araştırmacılar ise, Cronbach Alfa katsayısının 0,70’den büyük olması gerektiğini savunmaktadır (Büyüköztürk, 2018, s. 183). Araştırmada değişkenlere ait Cronbach Alpha değerlerinin 0,70’in üzerinde olduğu gözlenmektedir. Bu bulgular neticesinde her iki ölçeğinde güvenilir olduğunu söylemek mümkündür.

7. Tanımlayıcı İstatistikler ve Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Ölçeklerin geçerlilikleri ve güvenilirlikleri test edildikten sonra, Tablo 3’de araştırmada ele alınan değişkenlerin ortalamaları, standart sapmaları, çarpıklık/basıklık değerleri ile değişkenler arası ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 3: Tanımlayıcı İstatistikler ve Değişkenler Arası İlişkiler

Değişkenler (n=256)	\bar{x}	ss s.	Çarpıklık k	Basıklık k	1	2
Mutluluk	2.62	.83	.875	.641	1	
Yalnızlık	2.58	.80	.681	.032	.727**	1

Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılarak yorumlanmıştır. Çarpıklık ve basıklık katsayıların ± 1 aralığında olması durumunda veriler normal dağılım göstermektedir (Hair vd., 2010; Morgan vd. 2004). Tablo 3’te değişkenlerin çarpıklık ve basıklık katsayılarının ± 1 aralığında olduğu gözlenmektedir. Bu değerler verilerin normal dağıldığını göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2007). Parametrik testler veriler normal

dağılım gösterdiği zaman kullanılmaktadır (Durmuş vd., 2013, s. 65). Veriler normal dağılım gösterdiği için parametrik testler tercih edilmiştir.

Tablo 3'te görüldüğü üzere, katılımcıların mutluluk ortalamalarının ($2.62 \pm .83$) ve yalnızlık ortalamalarının ($2.58 \pm .80$) orta nokta olan 3 değerine yakın olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda öğrencilerin mutluluk ve yalnızlık seviyelerinin çok yüksek olmadığı, orta seviyeye yakın olduğu yorumunu yapmak mümkündür. Korelasyon analizi, iki değişken arasındaki ilişkinin yönünü ve şiddetini tespit etmek amacıyla kullanılan bir yöntemdir (Coşkun vd., 2019, s. 259). Tablo 3'de, korelasyon analizi sonuçlarına bakıldığında, mutluluk ve yalnızlık değişkenleri arasında anlamlı ve pozitif yönde ($r = .727$, $p < .01$) bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

C. HİPOTEZ TESTLERİNE İLİŞKİN BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde araştırma amacına uygun olarak geliştirilmiş olan hipotezlerin testi gerçekleştirilecektir.

1. Bağımsız Örneklem T Testi ve Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Analizi Sonuçları

Yapılan araştırma çerçevesinde, katılımcıların mutluluk ve yalnızlık düzeylerinin bazı temel demografik değişkenlere göre farklılaşma olup olmadığını tespit etmek amacıyla bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans (ANOVA) analizi kullanılmıştır. Bağımsız örneklem t testi; iki değişken arasında anlamlı farklılık olup olmadığını (Büyüköztürk, 2018, s. 67) tek yönlü varyans (ANOVA) analizi ise, iki ya da daha fazla değişken arasında anlamlı farklılık olup olmadığını tespit etmek için kullanılmaktadır (Büyüköztürk, 2018, s. 71).

Tablo 4: Mutluluk ve Yalnızlık Düzeylerine Ait T Testi

	Cinsiyet	n	\bar{x}	ss	p
Mutluluk	Kadın	119	2,65	.78	.208
	Erkek	137	2,68	.62	
Yalnızlık	Kadın	119	2,81	.67	.362
	Erkek	137	2,53	.59	
	Medeni Durum	n	\bar{x}	ss	p
Mutluluk	Evli	62	2,43	.44	.000
	Bekâr	194	2,73	.75	
Yalnızlık	Evli	62	2,43	.54	.018
	Bekâr	194	2,74	.67	

* $P < 0,01$ (\bar{x} : ortalama, ss: standart sapma).

Tablo 4'e göre, öğrencilerin mutluluk ve yalnızlık düzeylerinin medeni duruma göre farklılaştığı; bekâr olan öğrencilerin mutluluk ve yalnızlık düzeylerinin daha yüksek seviyede olduğu tespit edilmiştir. Bunun sebebi olarak, bekâr öğrencilerin daha üretken yaşam tarzını benimsedikleri, sosyal hayatlarında daha aktif bir şekilde yer aldıkları, bir birey olarak sürekli gelişme duygusuna sahip oldukları, psikolojik gelişimlerine evli olan öğrencilere göre daha fazla önem verdikleri söylenebilir. Fakat bekâr öğrencilerin mutluluk düzeylerinin yüksek olmasına rağmen yalnızlık oranlarındaki artışın sebebi olarak da, Finlilerin yalnız kalmayı sevdiğini ya da ülke çok fazla güneş almadığı için havanın kapalı olmasının kendilerini yalnız hissetmelerine neden olabileceği düşünülebilir (H1b ve H2b hipotezleri kabul edilmiştir). Öğrencilerin mutluluk ve yalnızlık düzeylerinin cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Bunun sebebi olarak, hem kadın hem de erkek öğrencilerin duygularını bastırma ihtiyacı duymaması ya da Finlandiya'nın eşitlik, özgürlük haklarını daha titizlikle uygulamaya başlaması yorumu yapılabilir (H1a ve H2a hipotezleri red edilmiştir).

Tablo 5: Mutluluk ve Yalnızlık Düzeylerine Ait Anova Testi

	Yaş	n	\bar{x}	ss	P
Mutluluk	18 yaş ve altı	6	2,45	.00	.001
	19-25	171	2,78	.72	
	26-35	61	2,45	.59	
	36 ve üzeri	18	2,33	.64	
Yalnızlık	18 yaş ve altı	6	3,45	.00	.000
	19-25	171	2,77	.65	
	26-35	61	2,35	.44	
	36 ve üzeri	18	2,47	.79	
	Sınıf	n	\bar{x}	ss	P
Mutluluk	1. Sınıf	99	2,74	.63	.000
	2. Sınıf	49	2,90	.97	
	3. Sınıf	71	2,34	.48	

	4. Sınıf	19	2,94	.76	
Yalnızlık	1. Sınıf	99	2,79	.62	.003
	2. Sınıf	49	2,76	.88	
	3. Sınıf	71	2,43	.55	
	4. Sınıf	19	2,61	.40	
	Aylık Kişisel Gelir	N	\bar{x}	ss	P
Mutluluk	2000 TL ve altı	186	2,68	.65	.000
	2001-3000	30	2,35	.57	
	3001-4000	13	3,62	1,0	
	6001 TL ve üzeri	6	2,44	.00	
Yalnızlık	2000 TL ve altı	186	2,63	.58	.000
	2001-3000	30	2,23	.51	
	3001-4000	13	3,84	.62	
	6001 TL ve üzeri	6	3,50	.00	
	Aylık Hane Geliri	n	\bar{x}	ss	P
Mutluluk	2000 TL ve altı	158	2,69	.62	.004
	2001-4000	30	2,73	.75	
	4001-6000	38	2,74	1,0	
	6001-8000	6	1,62	.00	
	10001 TL ve üzeri	9	2,37	.10	
Yalnızlık	2000 TL ve altı	158	2,61	.57	.000
	2001-4000	30	3,14	.40	
	4001-6000	38	2,46	.95	
	6001-8000	6	2,40	.00	

	10001 TL ve üzeri	9	3,01	.73	
	Annenin Eğitim Durumu	n	\bar{x}	ss	P
Mutluluk	Okuryazar değil	15	2,71	.28	.000
	İlkokul	13	4,28	.34	
	Ortaokul	42	2,41	.59	
	Lise	88	2,53	.61	
	Lisans	69	2,67	.71	
	Lisans Üstü	14	2,63	.08	
Yalnızlık	Okuryazar değil	15	2,84	.58	.000
	İlkokul	13	3,82	.65	
	Ortaokul	42	2,28	.51	
	Lise	88	2,55	.63	
	Lisans	69	2,85	.54	
	Lisans Üstü	14	2,35	.15	
	Babanın Eğitim Durumu	N	\bar{x}	ss	P
Mutluluk	Okuryazar değil	15	2,71	.27	.000
	İlkokul	19	3,57	.89	
	Ortaokul	54	2,30	.37	
	Lise	77	2,54	.77	
	Lisans	39	2,93	.60	
	Lisans Üstü	37	2,66	.61	
Yalnızlık	Okuryazar değil	15	2,84	.58	.000
	İlkokul	19	3,70	.55	
	Ortaokul	54	2,40	.60	
	Lise	77	2,45	.56	
	Lisans	39	2,85	.53	
	Lisans Üstü	37	2,68	.55	

Tablo 5 incelendiğinde, katılımcıların yalnızlık ve mutluluk düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek

amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANAVO) kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, katılımcıların mutluluk ve yalnızlık düzeylerinin yaş, sınıf, aylık gelir, aylık hane geliri, annenin eğitim durumu ve babanın eğitim durumlarına göre farklılaştığı tespit edilmiştir.

Öğrencilerin mutluluk ve yalnızlık düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılaştığı buna göre; 19-25 yaş aralığındaki öğrencilerin mutluluk seviyeleri daha yüksek, 36 yaş üzerinde olan öğrencilerin mutluluk seviyelerinin en düşük olduğu tespit edilmiştir. Bunun sebebi olarak da, 19-25 yaş aralığındaki öğrencilerin üniversite çağında olması, yeni arkadaş çevresi ile sosyalleşmeye başlamasıyla birlikte mutluluk düzeylerinin yükselmeye başladığı fakat yaş ilerledikçe gelecek kaygısı, sorumlulukların artması gibi sebeplerden dolayı mutsuzlaşmaya başladığı söylenebilir. 18 yaş ve altında olan öğrencilerin yalnızlık seviyeleri en yüksek iken, 26-35 yaş aralığında olan öğrencilerin yalnızlık oranlarının daha düşük olduğu saptanmıştır. Yaş değişkenin öğrencilerin yalnızlık düzeylerine göre farklılık göstermesinin sebebi olarak, 18 yaşın altında olan öğrenciler genellikle aileleri ile yaşadığı için aile bağlarının güçsüz olabileceği, sorumluluklarının az olmasından kaynaklı boş zamanlarının fazla olabileceği bu sebepten kendilerini yalnız hissedebileceği düşünülebilir (H1c ve H2c hipotezleri kabul edilmiştir).

Öğrencilerin mutluluk ve yalnızlık düzeylerinin öğrenim gördüğü sınıfa göre farklılaştığı buna göre; 4. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin mutluluk düzeylerinin daha yüksek seviyede olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgunun sebebi olarak, arkadaş ve sosyal çevre bağlarının güçlenmeye başladığı öngörülebilir. Fakat buna karşın, 1. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin daha yüksek seviyede olduğu saptanmıştır. Bu bulgunun sebebi olarak da, ailelerinden yeni ayrılmaları, yeni bir çevreye alışma süreci gibi sebeplerin olabileceği düşünülmektedir (H1d ve H2d hipotezleri kabul edilmiştir).

Öğrencilerin mutluluk ve yalnızlık düzeylerinin aylık kişisel gelirlere göre farklılaştığı buna göre; aylık kişisel gelir düzeyi 2001-3000 TL arasında olan öğrencilerin mutluluk düzeylerinin en düşük, 2000 TL ve altında aylık kişisel gelire sahip olan öğrencilerin mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. 2001-3000 TL arasında aylık kişisel gelire sahip olan öğrencilerin yalnızlık düzeyleri daha düşükken, 3001-4000 TL aylık kişisel gelire sahip öğrencilerin yalnızlık oranlarının daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bulgulara göre, kişisel kazancın az olması bireylerin mutluluk ve yalnızlık düzeylerinin farklılaşmasında çok fazla etkiye sahip olmadığı düşünülebilir (H1e ve H2e hipotezleri kabul edilmiştir).

Öğrencilerin mutluluk ve yalnızlık düzeylerinin aylık hane gelirlerine göre farklılaştığı buna göre; aylık hane gelir düzeyi 6001-8000 TL arasında olan öğrencilerin hem mutluluk hem de yalnızlık düzeylerinin en düşük, 4001-6000 TL arasında aylık hane gelirine sahip olan öğrencilerin mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. 2001-4000 TL arasında aylık hane gelirine sahip

olan öğrencilerin ise, daha yalnız olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular, bireylerin aylık hane gelirlerinin mutluluk ve yalnızlığı çok etkilemediği, orta gelirli ailelerden gelen öğrencilerin daha mutlu olduğu yorumu yapılabilir (H1f ve H2f hipotezleri kabul edilmiştir).

Öğrencilerin mutluluk ve yalnızlık düzeylerinin anne ve babasının eğitim durumlarına göre farklılaştığı saptanmıştır. Öğrencilerin yalnızlık durumlarına bakıldığında anne ve babasının eğitim durumu ilkökul seviyesinde olan öğrencilerin daha yalnız olduğu, ortaokul seviyesinde olan öğrencilerin ise yalnızlık düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir. Bu sonuçların sebebi olarak, geçmişte eğitim sisteminin günümüzdeki kadar gelişmemiş olmasına bağlanabilir (H1h, H2h, H1g ve H2g hipotezleri kabul edilmiştir).

SONUÇ VE ÖNERİ

Bu araştırmanın amacı, Finlandiya’da öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve mutluluk düzeylerinin belli başlı bazı demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğinin tespit edilmesidir.

Euronews haber sitesinde yer alan İngiltere Warwick Üniversitesi, San Francisco Merkez Bankası ve New York Hamilton Koleji’nden bazı ekonomistlerin yaptığı araştırmaya göre; Finlandiya dünyanın en mutlu ülkelerinden birisi olmasına rağmen Finlandiya’da intihar vakalarının fazla olduğu ve bireylerin kendilerini yalnız hissettiğine yönelik bulgulara ulaşımlardır. Finlandiya’da soğuk ve kış günlerinin uzun olması intihar vakalarını artıran etkenler arasında olduğu söylenmektedir. Ancak Finlandiya’da gelir eşitsizliği hızla azalmakta olduğu, bu durumun insanları komşuları, akrabaları ve iş arkadaşlarıyla daha fazla kıyaslama ihtiyacı hissettiği gözlenmektedir (<https://tr.euronews.com/2020/01/21/dunyanin-en-mutlu-ulkesi-finlandiya-da-intihar-oran-neden-bu-kadar-yuksek>). İnsanlar kendilerini daha yalnız hissettikleri için çaresizleşmekte ve intihar vakaları artmaktadır. Finlandiya’daki insanların mutlu olmasının sebepleri bazı araştırmacılara göre, Finlandiya’da halkın ikamet yeri ya da ekonomik durumu gözetilmeden, eşit düzeyde erişim hakkı vermesi, sağlık merkezleri ve hastanelerin ücretsiz hizmet vermesi, devletin ailelere çocuk sayısına göre bir ödenek sağlaması, dokuz yıllık kapsamlı okul eğitiminin tamamen ücretsiz olması, devletin tüm öğrencilere ödenek ve kredi desteği sağlaması ve ülkenin gayri safi milli hasılatının iyi olması bu sebeplerden bazılarıdır (<https://www.sozcu.com.tr/hayatim/seyahat/dunyanin-en-mutlu-ulkesi-finlandiya/>, 2020).

Araştırma sonucuna göre, öğrencilerin mutluluk ve yalnızlık düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermemektedir. Literatürde yapılmış olan bazı araştırmalar (Yüksel ve Demirkıran, 2019; Çeçen, 2008; Literatürde yapılmış olan bazı araştırmalar (Kemal ve Duran, 2019; Cihangir vd., 2018; Aydın, 2016; Özberk, 2018; Özgün vd., 2017; Bayram, 2018; Yeter, 2019) bu bulguyu destekler niteliktedir. Bazı araştırmaların ise (Çakıcı, 2020; Jones vd., 1981; Russell vd., 1980; Boylu-Aydiner vd., 2019; Dilmaç ve Bozgeyikli, 2009; Gündoğdu ve Yavuzer,

2011; Graham ve Chattopadhyay, 2013) bu araştırma sonuçlarını desteklemediği görülmüştür.

Araştırma sonucuna göre, öğrencilerin mutluluk ve yalnızlık düzeylerinin medeni duruma göre farklılaştığı; bekâr olan öğrencilerin mutluluk ve yalnızlık düzeylerinin daha yüksek seviyede olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin mutluluk ve yalnızlık düzeylerinin yaşa göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. 19-25 yaş aralığında olan öğrenciler daha mutsuz iken, 36 yaşın üzerinde olan öğrencilerin daha mutlu olduğu tespit edilmiştir. 18 yaşın altında olan öğrencilerin daha yalnız, 26-35 yaş aralığında olan öğrencilerin ise yalnızlık seviyelerinde azalma olduğu gözlenmiştir. Öğrencilerin mutluluk ve yalnızlık düzeyleri sınıf düzeyine göre farklılaşmaktadır. 4. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin daha mutlu olduğu; fakat 1. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin daha yalnız olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin mutluluk ve yalnızlık düzeyleri aylık kişisel gelirlere göre farklılaşmaktadır. Aylık kişisel geliri 2001-3000 TL arasında olan öğrencilerin daha mutsuz olduğu; fakat aylık kişisel geliri 2000 TL ve altında olan öğrencilerin daha mutlu olduğu saptanmıştır. 2001-3000 TL arasında aylık kişisel gelire sahip olan öğrenciler kendilerini daha az yalnız hissetirken, 3001-4000 TL aylık kişisel gelire sahip öğrencilerin daha fazla yalnız olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin mutluluk ve yalnızlık düzeyleri aylık hane gelirlerine göre farklılaşmaktadır. Aylık hane geliri 6001-8000 arasında olan öğrencilerin hem mutluluk hem de yalnızlık düzeyleri en düşüktür. 4001-6000 arasında aylık hane gelirine sahip olan öğrencilerin mutluluk düzeylerinin daha yüksek, 2001-4000 TL arasında aylık hane gelirine sahip olan öğrencilerin daha yalnız olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin mutluluk ve yalnızlık düzeyleri anne ve babasının eğitim durumlarına göre farklılaşmaktadır. Anne ve babasının eğitim durumu ilkökul seviyesinde olan öğrencilerin hem daha mutlu hem de daha yalnız olduğu, anne ve babasının eğitim durumu ortaokul seviyesinde olan öğrencilerin mutluluk ve yalnızlık düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir.

Araştırma sonucuna göre öğrencilerin mutluluk ve yalnızlık düzeylerinin medeni durum, yaş, sınıf, annenin eğitim durumu, babanın eğitim durumu ve gelir düzeylerine göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Literatürde yapılmış olan bazı araştırmalar (Kemal ve Duran, 2019; Dilmaç ve Bozgeyikli, 2009; Yüksel Şahin ve Taşkın, 2019; Saygın, 2008; Wu ve Li, 2017; Kozaklı, 2006; Çakıcı, 2020; Demirbaş ve Hacı, 2016; Seçim vd., 2014; Yüksel ve Duran, 2019; Yüksel ve Demirkıran, 2019) bu araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir. Ancak bazı araştırmaların (Aksoy vd., 2017; Yoşmaz, 2016; Akdoğan 2017; Yeter, 2019; Cihangir vd., 2018; Aksoy vd., 2017; Yeter, 2019; Cihangir vd., 2018; Aksoy vd., 2017; Bayram, 2018; Yeter, 2019; Çakıcı, 2020; Sezer, 2018; Karahan vd., 2004; Yavuz, 2019; Demirbaş ve Hacı, 2016;) bu araştırma sonucunu desteklemediği görülmüştür.

Bu araştırma, Finlandiya'da öğrenim görmekte olan üniversite öğrencileri ile sınırlıdır, benzer özelliklerde bulunan İskandinav ülkeleri ile karşılaştırılıp

genellenebilirliği incelenebilir. Bir diğer kısıt araştırmanın kesitsel olmasıdır. Boylamsal araştırmaların neticeleri ile karşılaştırma yapılırsa eğer farklı sonuçlar elde edilebilir. Çalışmanın literatür bölümünde yer alan bilgiler ışığında başka araştırmacılar tarafından farklı örneklem grupları üzerinde, farklı değişkenler ile aracılık, düzenleyicilik analizleri kullanılarak incelenmesi ileride yapılacak olan çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Yalnızlığın mutluluk üzerinde önemli bir etken olduğu düşünüldüğünde üniversite öğrencilerine çeşitli sosyal aktiviteler sunularak öğrencilerin mutluluk düzeyleri arttırılırken yalnızlık düzeyleri azaltılabilir.

KAYNAKÇA

- Ahn, N., Garcia, J. R. ve Jimeno, J. F. (2004). The impact of unemployment of individual well-being in the EU, *European Network of Economic Policy Research Institutes, Working*, 29.
- Akdeniz, M. Z. (2016). *Paternalistik liderlik ve örgütsel adaletin çalışanların mutluluklarına olan etkisi: sağlık sektöründe bir uygulama*. (Yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akın, B. H. ve Şentürk, E. (2012). Bireylerin mutluluk düzeylerinin ordinal lojistik regresyon analizi ile incelenmesi. *Öneri Dergisi*, 10(37), 183-193.
- Aksoy, S. (2019). Çalışma arkadaşlarına güvenin örgütsel özdeşleşmeye etkisinde işyerinde yalnızlığın aracılık rolü. *Business and Economics Research Journal*, 10(1), 203-218.
- Alparslan, A. M. (2016). Emek işçilerinde fazladan rol davranışının öncülü: iş tatmini mi işyerinde mutluluk mu? *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 30(1), 203-215.
- Anderson, J. ve Gerbing, D. (1988). Structural equation modeling in practice: a review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411-423.
- Arbuckle, S. M. ve Gerald, F. R. (2018). Loneliness: a global pandemic. *Health Progress*. 15-19.
- Aydın, R., Bozkuş, T. ve Kul, M. (2016). Beden eğitimi ve spor yüksekokullarındaki öğrencilerin liderlik özelliklerinin cinsiyet değişkenine göre incelenmesi, *International Journal of Science Culture and Sport*, 4(1), 122-131.
- Aydın, M. ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Bartlett, D. ve Bohnsack, J. (1992). An examination of the relationship between happiness, loneliness, and shyness in college students, *Journal of College Student Development*, 33(2), 157-162.
- Batıgün, D. A. (2008). İntihar olasılığı ve cinsiyet: iletişim becerileri, yaşamı sürdürme nedenleri, yalnızlık ve umutsuzluk açısından bir inceleme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(62), 65-75.
- Bayram, E. (2018). *Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri ile kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bellin, Z. J. (2015). The meaning connection between mindfulness and happiness. *The Journal of Humanistic Counseling*, 54(3), 221-235.

- Bian, M. ve Leung, L. (2015). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. *Social Science Computer Review*, 33(1), 61-79.
- Bimonte, S. ve Faralla, V. (2012). Tourist types and happiness a comparative study in maremma. *Annals of Tourism Research*, 39(4), 1929-1950.
- Boylu-Aydiner, A., Günay, G. ve Ersoy, A. F. (2019). Üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal desteğin yalnızlık üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Sosyo-Ekonomi*, 27(41), 211-221.
- Bowling, A., Edelman, R., Leaver, J. ve Hoekel, T. (1989). Loneliness, mobility, wellbeing and social support in a sample of over 85 year olds. *Personality and Individual Differences*, 10(11), 1189-1192.
- Brewer, G. ve Kerslake, J. (2015). Cyberbullying, self-esteem, empathy and loneliness. *Computers in Human Behavior*, 48, 255-260.
- Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: istatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum*, (24. Baskı). Ankara: Pegem Yayınları.
- Çakıcı, A. (2020). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine etki eden değişkenlerin incelenmesi. *Asya Studies-Academic Social Studies/Akademik Sosyal Araştırmalar*, 4(11), 20-38.
- Chan, S. H. ve Qiu, H. H. (2011). Loneliness, job satisfaction, and organizational commitment of migrant workers: empirical evidence from china. *The International Journal of Human Resource Management*, 22(5), 1109-1127.
- Cheng, H. ve Furnham, A. (2002). Personality, peer relations, and self-confidence as predictors of happiness and loneliness, *Journal of Adolescence*, 25(3), 327-339.
- Cihangir Çankaya, Z. ve Meydan, B. (2018). Ergenlik döneminde mutluluk ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(65), 207-222.
- Coşkun, R. Altunışık, R. ve Yıldırım, E. (2019). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri SPSS uygulamalı*, (10. Baskı). Ankara: Sakarya Kitabevi.
- Çeçen, R. ve Cankseven, F. (2007). Psychological well-being in predicting loneliness among university students. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(2), 109-118.
- Çeçen, A. R. (2008). Öğrencilerinin cinsiyetlerine ve anababa tutum algılarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), 415-431.

- Çetin, C. ve Anuk, Ö. (2020). Covid-19 pandemi sürecinde yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık: bir kamu üniversitesi öğrencileri örnekleme, *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)*, 7(5), 170-189.
- D'raven, L. L. ve Pasha-Zaidi, N. (2014). Happiness strategies among arab university students in the united arab emirates. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2(1), 131-144.
- Demir, R. Ve Murat, M. (2017). Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 347-378.
- Demir, Y. ve Kutlu, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde sosyal etkileşim kaygısı ile mutluluk arasındaki ilişki: yalnızlığın aracı rolü. *GEFAD / GUJGEF*, 36(1), 195-210.
- Demir, M. ve Weitekamp, L. A. (2007). I am so happy cause today in found my friend: friendship and personality as predictors of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 8(2), 181-211.
- Demir, A. (1989). UCLA yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 7(23), 14-18.
- Demirbaş, B.ve Hacı, G. (2016). İş yerinde yalnızlık ve işten ayrılma niyetine etkisi: akademisyenler üzerine bir uygulama, *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(1), 137-158.
- Deniz, M. E. ve Uzun, A. E. (2019), Ergenlerde empatik eğilimin yordayıcıları olarak yalnızlık ve duygusal özerklik. *Elementary Education Online*, 18(3), 1007-1015.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being, *Psychological Bulletin*, 75(3), 542-575.
- Diener, E. ve Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.
- Diener, E., Scollon, C. N. ve Lucas, R. E. (2004). The Evolving Concept of Subjective Well-Being: The Multifaceted Nature of Happiness. In Paul T. Costa and Ilene C. Siegler (Eds.), *Advances in Cell Aging and Gerontology*, içinde (s. 187-220). Amsterdam, Netherlands: Elsevier.
- Dilmaç, B. ve Bozgeyikli, H. (2009). Öğretmen adaylarının öznel iyi olma ve karar verme stillerinin incelenmesi, *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1),171-187.
- Doğan, T. ve Akıncı Çötök, N. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172.

- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Dong Yue, X. ve Wing-Yin Liu, K. (2014). Humor styles, self-esteem, and subjective happiness. *Psychological Reports: Mental & Physical Health*, 115(2), 517-525.
- Erbaş, M. M., Karahan, T. F. ve Uzun, T. (2020). Sokakta çalışan çocukların yalnızlık ve depresyon düzeylerinin ebeveyn durumları açısından incelenmesi: İstanbul örneği. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 233-249.
- Graham, C. ve Chattopadhyay, S. (2013). Gender and well-being around the world. *Journal Happiness and Development*, 1(2), 212-232.
- Gierveld, J. (1998). A review of loneliness: concept and definitions, determinants and consequences. *Review in Clinical Gerontology*, 8,73-80.
- Goodman, M. J. ve Schorling, J. B. (2012). A mindfulness course decreases burnout and improves well-being among healthcare providers. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 43(2), 119-128.
- Gündoğdu, R. ve Yavuzer, Y. (2011). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ve psikolojik ihtiyaçlarının incelenmesi. *Uluslararası Yükseköğretim Kongresi: Yeni Yönelişler ve Sorunlar*, 3(14), 1889-1895.
- Gürbüz, S. (2019). *Amos yapısal eşitlik modellemesi*, (1. Baskı), Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Gürbüz, S. ve Şahin, F. (2016). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*, Seçkin Yayıncılık, Ankara.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J. ve Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis*, New Jersey: Pearson Education.
- Heinrich, L. M. ve Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: a literature review. *Clinical Psychology Review*, 26, 695-718.
- Hills, P. ve Argyle, M. (2002). The oxford happiness questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1073-1082.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T. ve Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227-237.
- Jones, W. H., Freemon, J. E. ve Goswick, R. A. (1981). The persistence of loneliness: self and other determinants, *Journal of Personality*, 49, 27-28.
- Kalaycı, Ş. (2016). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri* (7. Baskı). Ankara: Asil Yayın Dağıtım.

- Karagöz, Ş. ve Uygur, A. (2018). Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi irdelemeye yönelik bir çalışma: üniversite öğrencileri örneği, *7th International Conference On Business Administration, Çanakkale*.
- Karahan, T. F., Sardoğan, M. E., Şar, A. H., Ersanlı, E., Kaya, S. N. ve Kumcağız, H. (2004). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiler. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 18, 27-39.
- Kemal, N, & Duran. O, N. (2019). Türkiye’de yükseköğretimdeki ahıskalı öğrencilerin mutluluk ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Maarif Mektepleri Uluslararası Sosyal ve Beşerî Bilimler Dergisi*, 3(1), 1-15.
- Kline, R.B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*, New York: The Guilford Press.
- Kıral, G., Mavruk, C. ve Kıral, E. (2019). Fiziksel yetersizlik, umutsuzluk, parasal problem ve sosyal sermayenin yalnızlık hissi üzerine etkisi. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 14(20), 239-261.
- Kozaklı, H. (2006). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi), Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Lin, S. H. ve Huang, Y. C. (2012). Investigating the relationships between loneliness and learning burnout. *Active Learning in Higher Education*, 13(3), 231-243.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y. ve Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and set point model of happiness: reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 527-539.
- Lyubomirsky, S. (2007). *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want*, The Penguin Press.
- Lyubomirsky, S., King, L. ve Diener, E. (2005). The benefit of frequent positive affect: does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Özberk, F. (2018). *Annelerin eğitimleri, çalışıp çalışmama durumuna göre lise öğrencilerinin duygusal zeka, mutluluk ve sosyal kaygı düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yüksek lisans tezi). Arel Üniversitesi, Sosyal bilimler Enstitüsü.
- Özgün, A , Yaşartürk, F , Ayhan, B , Bozkuş, T . (2017). Hentbolcuların spora özgü başarı motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.

Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD), 3 (2), 83-94 .

- Meydan, C. H. ve H. Ş. (2011). *Yapısal eşitlik modellemesi: Amos Uygulamaları*, Ankara: Detay Yayıncılık.
- Mellor, D., Stokes, M., Firth, L., Hayashi, Y. ve Cummins, R. (2008). Need for belonging, relationship satisfaction, loneliness, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 45(3), 213-218.
- Morgan, G. A., Leech, N. L., Gloeckner, G. W. ve Barret, K. C. (2004). *SPSS for introductory statistics: use and interpretation*, London: Lawrance Erlbaum Associates.
- Mumcu, N. (2019). *Aktif spor yapan ve yapmayan beden eğitimi öğrencilerinin stres ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi* (Yüksek lisans tezi), Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Nur-Şahin, G. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Panicker, J. ve Sachdev, R. (2014). Relations among loneliness, depression, anxiety, stress and problematic internet use. *International Journal of Research in Applied, Natural and Social Sciences*, 2(9), 1-10.
- Peplau, L. A. ve Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. In Letitia Anne and Daniel Perlman (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research, and Therapy içinde* (s. 1-18). New York: Wiley-Interscience.
- Russell, D., Peplau, L. A. ve Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290-294.
- Russell, D.; Peplau, L. A. ve Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 472-480.
- Sapmaz, F. ve Doğan, T. (2012). Mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak iyimserlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 63-69.
- Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi), Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Seçim, Ö.Y., Alper, Ö. ve Algür, S. (2014). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık: akdeniz üniversitesinde yapılan amprik bir araştırma. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(48), 200-215.
- Seligman, M. E. (1998). What is the good life. *APA Monitor*, 29(10), 2.

- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H. ve Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74.
- Sezer, Ö. (2018). Üniversite öğrencilerinin ailelerini değerlendirme, yalnızlık ve umutsuzluklarının incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 15(2), 1058-1071.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. ve Ullman, J. B. (2007). *Using multivariate statistics*, Boston: MA: Pearson.
- Tuzgöl-Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 132-142.
- Uyaroğlu, E. S. (2019), *Örgütsel bağlılığın örgütsel mutluluğa etkisi: eğitim sektörü örneği* (Yüksek lisans tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Van Dulmen, M. H. ve Goossens, L. (2013). Loneliness trajectories. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1247-1249.
- Yaşar, K. (2015). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile psikolojik sağlık ve affetme düzeyleri arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yalçın, B. S. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygularını ifade edebilmelerinin aleksitimi ve psikolojik ihtiyaçlarına göre incelenmesi* (Doktora tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yavuz, C. (2019). Investigation of the relationship between the loneliness and peer relationships of sports high school students, *International Online Journal of Educational Sciences*, 11(4), 228-236.
- Ye, D., Ng, Y. K., ve Lian, Y. (2015). Culture and happiness. *Social Indicators Research*, 123(2), 519-547.
- Yeter, S. İ. (2019). *Üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin aile aidiyeti ve manevi yönelimlerine göre yordanması* (Yüksek lisans tezi), Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yüksel Şahin, F. ve Taşkın, T. (2019). Çalışmayan ev kadınlarının mutluluk ve kişisel gelişim yönelimi düzeylerinin incelenmesi. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 15(Özel Sayı 1), 24-36.
- Yüksel, R. ve Demirkıran, F. (2019). Hemşirelik öğrencilerinde yalnızlık ve etkileyen faktörler. *Hemşirelik Bilimi Dergisi*, 2(2), 18-23.

- Weiss, H. M., ve Cropanzano, R. (1996). Affective Events Theory: A Theoretical Discussion of the Structure, Causes and Consequences of Affective Experiences At Work. in Barry M. Staw and Larry L. Cummings (Eds.), *Research in Organizational Behavior: An Annual Series of Analytical Essays and Critical Reviews*, içinde (s. 1-74). Greenwich: Elsevier Science/JAI Press.
- Wu, X. ve Li, J. (2017). Income inequality, economic growth, and subjective well-being: Evidence from *China*. *Research in Social Stratification and Mobility*, 52, 49–58.
- (2020, 12 Mayıs) [https://www.drdatastats.com/dunya-mutluluk-raporu-2019-yili/-](https://www.drdatastats.com/dunya-mutluluk-raporu-2019-yili/)
- (2020, 12 Mayıs) [https://www.star.com.tr/dunya/avrupa-birligi-kronik-yalniz-haber-1488261/-](https://www.star.com.tr/dunya/avrupa-birligi-kronik-yalniz-haber-1488261/)
- (2020, 12 Mayıs) <https://tr.euronews.com/2020/01/21/dunyanin-en-mutlu-ulkesi-finlandiya-da-intihar-oran-neden-bu-kadar-yukse>