



Loneliness and Perceived Social Support: A Research on Physical Education Teacher Candidates*

Neslihan SÜEL **, Hüseyin ÜNLÜ ***

Received date: 19.01.2019

Accepted date: 08.04.2019

Abstract

In the research, loneliness and perceived social support levels of physical education teacher candidates was examined. The survey model was conducted and the sample consisted of 561 physical education teacher candidates. UCLA loneliness scale and multidimensional perceived social support scale were used as a data collection toll. In the analysis of the data, besides descriptive statistics, t-test for independent groups, one-way variance analysis (Anova), Tukey test, Pearson correlation coefficient and multiple regression analysis were used. In the research, it was seen that the loneliness of the physical education teacher candidates was moderate level. A significant difference was found in the loneliness levels of physical education teachers in terms of gender variable and class level variable. In the research, it was seen that the level of perceived social support of physical education teacher candidates was generally high. While there were no significant differences was found in perceived social support levels according to the gender there were a significant difference was found in the levels of class. In the research, a significant relationship was found between the loneliness levels and perceived social support levels of physical education teacher candidates. Furthermore, determined that the perceived social support levels of pre-service teachers were significant predictors of loneliness.

Keywords: Physical education, teacher candidates, loneliness, perceived social support.

*^{ID} This research produced from the master thesis titled "Investigation of Loneliness and Perceived Social Support Levels of Physical Education Teacher Candidates" under the supervision of Prof. Dr. Hüseyin Ünlü.

**^{ID} Aksaray University, Institute of Social Sciences, Aksaray, Turkey; neslihansuel@gmail.com

***^{ID} Aksaray University, Faculty of Sport Sciences, Department of Physical Education and Sport Education, Aksaray, Turkey; huseyinunlu68@gmail.com

Yalnızlık ve Algılanan Sosyal Destek: Beden Eğitimi Öğretmen Adayları Üzerine Bir Araştırma*

Neslihan SÜEL **, Hüseyin ÜNLÜ ***

Geliş tarihi: 19.01.2019

Kabul tarihi: 08.04.2019

Öz

Araştırmada beden eğitimi öğretmen adaylarının yalnızlık ve algıladıkları sosyal destek düzeyleri incelenmiştir. Tarama modelinde gerçekleştirilen araştırmanın örneklemini toplam 561 beden eğitimi öğretmen adayı oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak UCLA yalnızlık ölçeği ve çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde ise tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra, bağımsız guruplar için t-testi, tek yönlü varyans analizi (Anova), Tukey testi, Pearson korelasyon kat sayısı ve çoklu regresyon analizlerinden yararlanılmıştır. Araştırmada, beden eğitimi öğretmen adaylarının yalnızlıklarının orta düzeyde olduğu görülmüştür. Cinsiyet değişkeni ve öğrenim görülen sınıf değişkeni açısından yapılan karşılaştırmada beden eğitimi öğretmen adaylarının yalnızlık düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Araştırmada, beden eğitimi öğretmen adaylarının algıladıkları sosyal destek düzeyinin genel olarak yüksek olduğu görülmüştür. Cinsiyet değişkeni açısından yapılan karşılaştırmada beden eğitimi öğretmen adaylarının algıladıkları sosyal destek düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmazken; öğrenim gördükleri sınıf değişkenine göre algıladıkları sosyal destek düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Araştırmada beden eğitimi öğretmen adaylarının yalnızlık düzeyleri ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca beden eğitimi öğretmen adaylarının algıladıkları sosyal destek düzeylerinin yalnızlıkları üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu belirlenmiştir.

Anahtar kelimeler: Beden eğitimi, öğretmen adayı, yalnızlık, algılanan sosyal destek.

*^{ID} Bu araştırma, Prof. Dr. Hüseyin Ünlü danışmanlığında hazırlanan “Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Yalnızlık ve Algıladıkları Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi” isimli yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

**^{ID} Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray, Türkiye; neslihansuel@gmail.com

***^{ID} Aksaray Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü, Aksaray, Türkiye; huseyinunlu68@gmail.com

1. Giriş

Kişinin sosyal ihtiyaçlarının istenen miktarda ve özellikle de istenen nitelikte karşılanmadığı algısına eşlik eden üzücü bir his olarak ele alınan yalnızlık (Hawkley ve Cacioppo, 2010) bireyin arzu ettiği ve başardığı sosyal ilişkilerin düzeyleri arasındaki tutarsızlık olarak tanımlanmıştır (Dahlberg, Agahi, ve Lennartsson, 2018; Perlman ve Peplau, 1981). Yalnızlık duygularıyla yaşamak sadece başlı başına bir sorun olmakla kalmaz, aynı zamanda bireyin yaşam kalitesi, fiziksel ve zihinsel sağlığını da etkileyebilir hatta ölüme bile yol açabilir (Holt-Lunstad vd., 2015).

Yalnızlığın öncelikli olarak yaşlılıkta bir sorun olduğu yönündeki popüler inanca rağmen, genç yaş gruplarında da yalnızlık önemli bir risk oluşturmaktadır (Qualter vd., 2015; Victor ve Yang, 2012). Özellikle ergenlik döneminin karmaşık bir dönem olduğu göz önünde bulundurulduğunda; bireyin ergenlikte yaşayacağı çeşitli problemler nedeniyle depresyona girebileceği ve bunun sonucu olarak da yalnızlaşabileceği belirtilmiştir (Durualp ve Çiçekoğlu, 2013). Ergenlikten yetişkinliğe geçişte bireye eşlik eden; özerklik ve bireyleşme, kimlik keşfi, bilişsel ve fiziksel olgunlaşma değişiklikleri gibi çeşitli gelişimsel görevler bireyi yalnızlığa karşı savunmasız bırakabilir (Chauhan ve Sharma, 2015; Laursen ve Hartl, 2013).

Yalnızlık duygusu; kişiler arası ilişkilerin sosyal ihtiyaçları karşılamadığı, kişisel ihtiyaçları doyurmayı başaramadığı ve sosyal ödüllerin azaldığı durumlarda ortaya çıkar. Yalnızlık sadece fiziksel olarak yalnız olma durumundan doğan bir duygu değildir (Russell, Cutrona, McRae ve Gomez, 2012). Yalnızlık pek çok faktörden etkilenmesine karşın temelinde, sosyal ilişkilerin yetersizliği ve bu ilişkilerden alınan doyum düzeyinin düşüklüğü bulunmaktadır (Duru, 2008; Oktan, 2015).

Bireylerin sosyal ilişki içerisine girebilecekleri ve girdiklerinde bu ilişkiden doyum elde edecekleri ortamların, kişi ya da kişilerin olması gerekir. Bireylerin bu ilişkiyi sağlayabilmesi için ise sosyal desteğe ihtiyaçları bulunmaktadır.

Sosyal destek, yalnızlıkla başa çıkmada en popüler ve en çok tercih edilen çözüm yollarında biri olarak gösterilmiştir (Rokach vd., 2007). Sosyal destek, bir bireyin zorluklarla başa çıkması için yardımcı olan bir sosyal ağ olarak tanımlanabilir (Cohen 2004). Algılanan sosyal destek ise bireyin diğer bireyler ile güvenilir bağlara sahip olduğuna ve destek sağlayacağına dair bilişsel algılamasıdır. Algılanan sosyal destek, bireyin değer verildiğini ve sevildiğini hissetmesine ve önemli diğerleri ile ilişkisinde iyi olduğunu hissetmesini içerir (Oktan, 2005).

Mahon vd. (2006) algılanan sosyal destekle yalnızlık arasında önemli bir ilişkinin olduğunu kişinin etrafında yardımsever ve destekleyici kimselerin yer alması ve bunlar tarafından desteklenmesinin yalnızlık duygusunu önleyebileceğini belirtmiştir. Sosyal olarak destekleyici iletişim ve ilişkiler, birçok insanın istediği sosyal etkileşimi sağlamaktadır. Böylece yalnızlığın en aza indirilebileceği belirtilmektedir (Segrin ve Passalacqua, 2010).

İnsan yaşamının her döneminde yalnız kalabilir (Sezer, 2018) ve sosyal bir varlık olan insan yaşamının her döneminde sosyal desteğe ihtiyaç duyabilir (Uygur, 2018). Özellikle sosyal geçiş dönemi olarak nitelendirilen; gencin bir iş ya da üniversite öğrenimi nedeniyle evden ayrıldığı dönemlerde (Hogg ve Vaughan, 2007) yalnızlık düzeyinin arttığı ve daha fazla sosyal desteğe ihtiyaç duyduğu düşünülmektedir. Çünkü üniversite öğrenimi sırasında öğrencilerin büyük bir kısmı ailelerinden uzaklaşmakta ve farklı bir çevreye gelmektedir. Bu durum onların beslenme, barınma, okul masrafları, sosyal durum, boş zamanları değerlendirme ve sağlık sorunlarının çözümünde güçlükleri beraberinde getirmektedir (Gürsoy ve Gizir, 2018; Topkaya ve Meydan, 2013).

Üniversite öğrenimine başlayan öğrenciler aileleri ve daha önceden devam eden arkadaşlıklarını devam ettirmeye çalışırken aynı zamanda geldikleri üniversite ortamında da yeni arkadaşlıklar kurma ihtiyacındadırlar (Gentzler, Oberhauser, Westerman ve Nadorff, 2011). Üniversite öğrenimi sırasında öğrencinin yalnızlık hissini artırması ve yeterince desteklenmemesi okul başarısının düşmesine, okul devamında sorun yaşamasına ve hatta okulu bırakmasına bile neden olabilir.

Araştırmalarda yalnızlık düzeyinin artması ile birlikte psikolojik problemlerin de arttığı bunun yanında alkolizm, intihar, depresyon, anksiyete ve madde bağımlılığı gibi durumlarında ortaya çıkabileceği belirtilmiştir (Mushtağ, Shoib, Shah, ve Mushtağ, 2014). Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin sosyal ilişkilerini istenilen düzeyde devam ettirebilmesi, yalnızlıklarını giderebilmeleri, içinde buldukları çevreye uyum sağlayabilmeleri ve psikolojik olarak iyilik halini sürdürebilmelerinde sosyal destek önem taşımaktadır (Kozaklı, 2006).

Yapılan araştırmalar genel olarak değerlendirildiğinde üniversite öğrencilerinin çeşitli değişkenlerle birlikte yalnızlık (Muyan-Yılık, Sancak-Aydın ve Demir, 2018; Yöyen, 2017) ve sosyal destek düzeylerini inceleyen (Uygur, 2018) araştırmalara rastlanmıştır. Ayrıca araştırmalarda yalnızlık ve sosyal destek arasında bir ilişkinin olduğu vurgulanmıştır (Meydan ve Pamukçu, 2013). Yalnızlık ve sosyal destek arasındaki bu ilişkiyi ortaya koymak amacıyla da; Yılmaz vd., (2008); Oktan (2015) ve Duru (2008)'nun yapmış olduğu araştırmalara rastlanmıştır. Ancak beden eğitimi öğretmen adaylarının yalnızlık düzeylerini ve sosyal destek düzeylerini belirleyen ve bu iki değişken arasındaki ilişkiyi ortaya koyan herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Beden eğitimi öğretmen adaylarının üniversite öğrenimlerine başarılı bir şekilde devam edebilmeleri için psikolojik olarak rahat ve güven içinde olmaları gerektiği düşünülmektedir. Yalnızlık düzeyi düşük ve algıladıkları sosyal desteği yüksek olan beden eğitimi öğretmen adaylarının daha başarılı bir öğrenim sürdürmesi beklenmektedir. Nitekim, Çeçen (2008)'de algılanan sosyal destek düzeyi yükseldikçe yalnızlık düzeyinin azalacağını ve özellikle üniversite öğreniminde yalnızlıkla ilişkili ortaya çıkabilecek psikolojik ve akademik problemlerin en aza indirilebileceğini belirtmiştir. Bu sebepten dolayı beden eğitimi öğretmen adaylarının üniversiteye uyum süreçlerinin kolaylaştırılması açısından yalnızlık düzeyleri ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin belirlenmesi önemli görülmüştür. Buradan hareketle bu araştırmada beden eğitimi öğretmen adaylarının yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri incelenmiştir.

2. Yöntem

Araştırmanın bu bölümünde; araştırma modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları ve verilerin analizine yer verilmiştir.

2.1. Araştırma Modeli

Araştırma, beden eğitimi öğretmen adaylarının yalnızlık düzeylerini ve algıladıkları sosyal destek düzeylerini belirlemek amacıyla tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır (Karasar, 2011).

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2015-2016 eğitim öğretim yılında Türkiye'nin farklı üniversitelerinde öğrenimlerine devam eden beden eğitimi öğretmen adayları oluşturmuştur. Bu evrenden örnekleme yoluna gidilerek araştırmanın örnekleme; Aksaray, Niğde, Erciyes ve Balıkesir Üniversiteleri Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği programlarında her sınıf düzeyinde (1-4 sınıf) öğrenim gören, araştırmaya katılan ve cevapları değerlendirilmeye alınan 334'ü (%59.5) erkek ve 222'si (%40.5) kız olmak üzere toplam 561 $_{\text{yaş}} = 20.61 \pm 1.938$ beden eğitimi öğretmen adayından oluşmuştur. Öğrenim görülen sınıf düzeyleri açısından örnekleme bakıldığında 166 (%29.6)'sının 1. sınıfta, 123 (%21.9)'ünün 2. sınıfta, 155 (%27.6)'inin 3. Sınıfta ve 117 (%20.9)'sinin 4. sınıfta öğrenim gördüğü görülmüştür.

Araştırma örnekleme belirlenirken, araştırmanın temel amacı dikkate alınarak, örneklem "beden eğitimi ve spor öğretmenliği programlarında öğrenim görmek" durumu dikkate alınarak amaçlı

(purposive) örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Veri toplarken dört üniversitenin seçilmesi ise kişisel bağlantılar sayesinde veri toplamanın kolay ve hızlı olması gibi pratik nedenlerden dolayıdır.

Araştırma örneklemini belirlemede olası ve seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Amaçlı örnekleme yöntemi bilgi açısından zengin olan durumların belirlenerek derinlemesine incelenmesine imkan tanır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2010). Bu örnekleme yönteminde daha çok araştırmacının özel amacına göre, araştırmacının deneyimlerine ve daha önceki bilgilere bağlı olarak herhangi bir formül kullanmadan örneklem belirlenebilmektedir (Fraenkel ve Wallen, 1993).

2.3. Veri toplama araçları

Araştırmada verileri toplamak amacıyla; “Sosyo-Demografik Özellikler Formu”, “Ucla Yalnızlık Ölçeği” ve “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği” kullanılmıştır.

2.3.1. Sosyo-Demografik Özellikler Formu

Sosyo-demografik özellikler formu konu ile ilgili literatürde yer alan farklı araştırmadan hareketle araştırma örneklemini betimlemeye yönelik cinsiyet ve öğrenim görülen sınıf sorularından meydana gelmiştir.

2.3.2. UCLA Yalnızlık Ölçeği

Russell, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından kişilerin algıladığı yalnızlık düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Toplam 20 maddeden oluşan dörtlü likert tipindeki ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Demir (1989) tarafından yapılmıştır. Her bir maddesinde bireylere sosyal ilişkilerle ilgili duygu ya da düşünceleri yansıtacakları bir durum sunulmuş ve bireylerin bu durumları hangi sıklıkla yaşadıklarını 1 (hiç yaşamam) ile 4 (sık sık yaşıyorum) arasında değerlendirmeleri istenmiştir.

Ölçekten elde edilecek en düşük puan 20 iken en yüksek puan 80’dir. Ölçekten elde edilecek puanların yüksekliği yalnızlık düzeyinin yüksekliğini göstermektedir. Ölçeğin Türkçe formunun iç tutarlılık kat sayısı .96, test tekrar test güvenilirliği .94 olarak saptanmıştır. Ölçekte 1., 5., 6., 9., 10., 12., 15., 16., 19. ve 20. maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçeğin Türkçe formunun iç tutarlılık kat sayısı .96, test tekrar test güvenilirliği .94 olarak saptanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı bu araştırma için .73 olarak tespit edilmiştir.

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

2.3.3. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Bireylerin algıladıkları sosyal desteği belirlemek amacıyla Zimet, Dahlem, Zimet ve Farley (1988) tarafından geliştirilmiştir. Sosyal desteğin kaynağını; aile, arkadaş ve özel bir insan olarak alan ölçekte toplam 12 madde bulunmaktadır. Sosyal desteğin kaynakları aynı zamanda ölçeğin alt boyutları olarak ele alınmıştır. Her bir alt boyutunda dört madde yer alan ölçek, likert tipinde ve 7 derecelidir. Ölçekten elde edilecek en düşük puan 12, en yüksek puan 84 olup, ölçekten elde edilen puanın yüksekliği algılanan sosyal desteğin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması ilk olarak Eker ve Arkar (1995) tarafından yapılmıştır. Daha sonra Eker, Arkar ve Yıldız (2001) tarafından bir başka sosyal destek ölçeği, bir belirti tarama listesi, bir umutsuzluk ölçeği ve bir yalnızlık ölçeği ile ilişkili olarak geçerlik ve güvenilirlik çalışması yeniden gözden geçirilmiştir. Gözden geçirilen ölçeğin faktör yapısı üç farklı örneklemede her bir alt boyut için yeniden değerlendirilmiştir. Buna göre Cronbach alfa katsayısı güvenilirlik kat sayısının .80 ile .95 arasında değiştiği görülmüştür. Bu araştırma için güvenilirlik katsayısı, aile desteği boyutu için; .77; arkadaş desteği boyutu için .87; özel bir kişi desteği boyutu için; .88 ve ölçeğin geneli için .90 olarak hesaplanmıştır. Ölçekte yer alan maddelere örnek olarak; “Aile boyutu için; “Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana gerçekten

yardımcı olmaya çalışır”. Arkadaş boyutu için; “Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar”. Özel bir kişi desteği boyutu için; “Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var”.

2.4. Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin analizinde SPSS paket programından yararlanılmıştır. Beden eğitimi öğretmen adaylarının yalnızlık düzeylerini ve algıladıkları sosyal destek düzeylerini belirlemek için “aritmetik ortalama ve standart sapma” istatistik teknikleri kullanılmıştır. Araştırmada cinsiyet değişkeni ile yalnızlık ve algılanan sosyal destek düzeyi arasındaki farkı ortaya koyabilmek amacıyla bağımsız gruplar için t testi tekniğinden; öğrenim gördüğü sınıf değişkeni açısından farklı bulabilmek amacıyla da tek yönlü varyans analizinden (Anova) yararlanılmıştır. Farkın kaynağını bulabilmek amacıyla Tukey testine başvurulmuştur. Araştırmada beden eğitimi öğretmen adaylarının yalnızlık düzeyleri ve algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson korelasyon katsayısı tekniği kullanılmıştır. Ayrıca beden eğitimi öğretmen adaylarının algıladıkları sosyal destek düzeylerinin yalnızlık düzeyleri üzerine yordayıcılığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

Araştırmada parametrik testler uygulanmadan önce, bu testlerin temel varsayımı olan normal dağılımı sağlayıp sağlamadıkları; Skewness ve Kurtosis değerlerine, histogram ve saçılım grafiklerine ve grupların varyans eşitliğine (Levene F Testi) bakılarak karar verilmiştir. Skewness (Çarpıklık) - Kurtosis (Basıklık) değerlerinin -1.5 ile + 1.5 değerleri arasında olduğu (Tabachnick and Fidell, 2013); histogram ve saçılım grafikleri incelendiğinde ise eğrinin simetrik bir dağılım gösterdiği görülmüştür. Ayrıca Levene testi ile örneklemin homojenliği tespit edilmiştir. Cinsiyet ve sınıf düzeyine göre yapılan analizlerde p değeri .05’ten yüksek çıkmıştır. Yapılan analizler sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği ve grup varyanslarının eşit olduğu görülmüştür. Elde edilen sonuçlara göre veri setinin parametrik testler için uygun olduğuna karar verilmiştir.

Araştırmada çoklu regresyon analizinde standart yöntem olan enter metodu kullanılmıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizi için verilerin uygun olup olmadığını test etmek amacıyla veri setlerinin doğrusallığı ve normalliği belirlenmiştir. Normallik (çok değişkenli) ve doğrusallık varsayımlarını güçleştiren uç değerlerin olup olmadığı mahalalanobis uzaklığı (43.54) ve Cook’s (Cook’<1) değerlerine göre incelenmiştir. Veri analizini etkileyecek düzeyde uç değerler olmamasından dolayı veri setinden herhangi bir veri çıkarılmamıştır. Araştırmada istatistiksel analizler için anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

3. Bulgular

Araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmeni adaylarının yalnızlık düzeyleri ve algıladıkları sosyal destek düzeylerine ilişkin sonuçlar Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Yalnızlık ve algılanan sosyal destek

Değişkenler	N	M	Ss
Yalnızlık	561	43.71	8.635
Aile	561	22.53	5.545
Arkadaş	561	22.54	5.873
Özel bir kişi	561	21.51	7.161
Algılanan Sosyal Destek	561	67.19	15.474

Tablo 1’de araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmen adaylarının yalnızlık düzeyleri ve algıladıkları sosyal destek düzeyleri gösterilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre beden eğitimi öğretmen adaylarının yalnızlık ölçeğinden $M=43.71 \pm 8.635$ ’lik bir ortalama elde ettikleri görülmüştür. Beden eğitimi öğretmen adaylarının algılanan sosyal destek ölçeğinin aile alt

boyutundan $M=22.53\pm 5.545$, arkadaş alt boyutundan $M=22.54\pm 5.873$, Özel bir kişi alt boyutundan $M=21.51\pm 7.161$ 'lik bir puan elde ettiği belirlenmiştir. Algılanan sosyal destek ölçeğinin genelinden ise $M=67.19\pm 15.474$ 'lük bir puan hesaplanmıştır.

Araştırmada bağımsız gruplar için t Testi tekniğinden yararlanılarak cinsiyet değişkeni açısından beden eğitimi öğretmen adaylarının yalnızlık düzeyleri ve algıladıkları sosyal destek düzeyleri tespit edilmiş ve sonuçlar Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2. Cinsiyet değişkeni açısından yalnızlık ve algılanan sosyal destek

Değişkenler	Cinsiyet	N	M	Ss	t	sd	p
Yalnızlık	Kız	334	44.37	9.102	2.208	559	.028
	Erkek	227	42.74	7.815			
Aile	Erkek	334	22.44	5.534	-.465	559	.642
	Kadın	227	22.67	5.573			
Arkadaş	Erkek	334	22.28	5.968	-1.272	559	.204
	Kadın	227	22.92	5.721			
Özel bir kişi	Erkek	334	21.50	6.982	-.051	559	.959
	Kadın	227	21.53	7.433			
Algılanan Sosyal Destek	Erkek	334	66.74	15.896	-.822	559	.411
	Kadın	227	67.84	14.842			

Tablo 2'de araştırma örneklemindeki beden eğitimi öğretmen adaylarının cinsiyet değişkeni açıdan yalnızlık düzeyleri ve algıladıkları sosyal destek düzeyleri karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre beden eğitimi öğretmen adaylarının cinsiyet değişkeni açısından yalnızlık düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanırken ($p<0.05$), algıladıkları sosyal destek düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmeni adaylarının öğrenim gördükleri sınıf değişkeni açısından yalnızlık düzeylerini ve algıladıkları sosyal destek düzeylerini tespit etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (Anova) yapılmıştır. Farkın kaynağını belirlemek amacıyla ise Tukey testinden yararlanılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 3'de gösterilmiştir.

Tablo 3. Öğrenim görülen sınıf değişkeni açısından yalnızlık ve algılanan sosyal destek

Değişkenler	Sınıf	N	M	Ss	sd	F	p	Tukey
Yalnızlık	1. sınıf	166	41.68	7.282				
	2. sınıf	123	45.81	9.045	3			1<2
	3. sınıf	155	44.25	9.020	1186	5.861	.001	1<3
	4. sınıf	117	43.66	8.912	1189			
	Toplam	561	43.71	8.635				
Aile	1. sınıf	166	23.05	5.469				
	2. sınıf	123	21.52	6.158	3			
	3. sınıf	155	22.39	5.315	557	2.248	.082	
	4. sınıf	117	23.05	5.171	560			
	Toplam	561	22.53	5.545				
Arkadaş	1. sınıf	166	23.19	5.805				
	2. sınıf	123	21.45	6.467	3			
	3. sınıf	155	22.63	5.748	557	2.139	.094	
	4. sınıf	117	22.63	5.365	560			
	Toplam	561	22.54	5.873				
Özel bir kişi	1. sınıf	166	22.22	7.347				
	2. sınıf	123	20.64	7.343	3	1.277	.281	
	3. sınıf	155	21.24	7.037	557			
	4. sınıf	117	21.77	6.830	560			
	Toplam	561	21.51	7.161				
Algılanan Sosyal Destek	1. sınıf	166	69.24	15.319				
	2. sınıf	123	64.12	17.609	3			
	3. sınıf	155	66.68	14.533	557	2.822	.038	1 > 2
	4. sınıf	117	68.16	14.081	560			
	Toplam	561	67.18	15.474				

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

Beden eğitimi öğretmen adaylarının öğrenim gördükleri sınıf değişkeni ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri açısından yapılan karşılaştırmada algılanan sosyal destek ölçeğinin alt boyutları arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$). Ancak, öğrenim görülen sınıf ile algılanan sosyal destek ölçeğinin geneli arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Farkın kaynağının ise 1. sınıfta öğrenim gören öğrenciler ile 2. sınıfta öğrenim gören öğrencilerden kaynaklandığı belirlenmiştir.

Araştırmada beden eğitimi öğretmen adaylarının yalnızlık düzeyleri ve algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasında herhangi bir ilişki olup olmadığına bakmak amacıyla Pearson korelasyon kat sayısı analizi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar 4’de gösterilmiştir.

Tablo 4. Yalnızlık düzeyi ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişki

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

Tablo 4'de araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmen adaylarının yalnızlık düzeyleri ile algıladıkları sosyal düzeyleri arasındaki ilişkiye yer verilmiştir. Buna göre araştırma örneklemindeki beden eğitimi öğretmen adaylarının yalnızlık düzeyleri ile algılanan sosyal destek ölçeğinin alt boyutları ve geneli arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır ($p > 0.05$).

Araştırmada beden eğitimi öğretmen adaylarının algıladıkları sosyal destek düzeylerinin yalnızlık düzeyleri üzerindeki yordayıcılığı test etmek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar 5'de gösterilmiştir.

Tablo 5. Algılanan sosyal destek düzeyinin yalnızlık düzeyi üzerinde yordayıcılığı

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	58.379	1.527		38.235	.000
Aile	-.299	.095	-.192	-3.136	.002
Arkadaş	-.390	.073	-.265	-5.378	.000
Özel bir kişi	.041	.068	.034	.595	.552
R= .390 ^a	$R^2=.152$	F= 33.237	P= .000		

Tablo 5'de araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmen adaylarının algılanan sosyal destek ölçeğinin aile, arkadaş ve özel bir kişi alt boyutlarından elde ettikleri puanların yalnızlık düzeyleri üzerindeki yordayıcılığı gösterilmiştir. Buna göre algılanan sosyal destek ölçeğinin aile, arkadaş ve özel bir kişi alt boyutlarının beden eğitimi öğretmen adaylarının yalnızlık düzeylerini yordama denklemi ($R^2=.152$, $F=33.237$, $p < 0.01$) anlamlı bulunmuştur. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin sonuçlar incelendiğinde; algılanan sosyal destek ölçeğinin aile ve arkadaş boyutlarından elde edilen puanların beden eğitimi öğretmen adaylarının yalnızlık düzeyleri üzerinde önemli ve anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür.

4. Tartışma ve Sonuç

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

Araştırmada beden eğitimi öğretmen adaylarının yalnızlık ölçeğinden elde ettikleri ortalamalar değerlendirildiğinde yalnızlıklarının orta düzeyde olduğu söylenebilir. Araştırmadan elde edilen bu sonuca benzer bir sonucun Güloğlu ve Kararımak (2010)'ın üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu araştırmada rastlanmıştır. Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin çeşitli yordayıcı değişkenler açısından incelendiği araştırmada yalnızlıklarının orta düzeyde olduğu belirtilmiştir.

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

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

faktörlerin incelendiği Ünsar vd.. (2009)'nin araştırmasında da üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek düzeylerinin aile, arkadaş, özel bir kişi ve algılanan sosyal desteğin genelinde yüksek olduğu görülmüştür. Benzer bir çalışmada, Arıcıoğlu (2008)'da öğretmen adaylarının algıladıkları sosyal desteğin yüksek olduğunu belirtmiştir. Topkaya ve Büyükgöze-Kavas (2015)'in araştırmalarında da üniversite öğrencilerinin sosyal destek düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçların araştırmadan elde edilen sonuçla örtüştüğü söylenebilir. Güçlü sosyal destek, fiziksel ve zihinsel sağlıkla ilgili olumlu sonuçlarla da ilişkili iken (Siedlecki, Salthouse & Oishi, 2014; Feeney ve Collins, 2015) sosyal desteğin eksikliği ise, zayıflık ve depresyon ve diğer akıl sağlığı bozukluklarının korunmasında rol oynar (Starr, 2015; Marroquin, 2011; Kleiman ve Riskind, 2013).

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

Araştırmada cinsiyet değişkeni açısından beden eğitimi öğretmen adaylarının yalnızlık düzeyleri incelenmiş ve kız öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu sonuçtan hareketle kız beden eğitimi öğretmen adaylarının kendilerini daha yalnız hissettikleri söylenebilir. Araştırmadan elde edilen bu sonuçla örtüşen farklı araştırmalara rastlanmıştır. Karakuş (2012)'un lise öğrencileri üzerinde ve Gürses vd.. (2011)'nin ergenler üzerinde yapmış olduğu araştırmalarda da kızların yalnızlık düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Ancak; Atli, Keldal ve Sonar (2015)'in üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada ise erkek öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin kız öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Çelik, Kurtipek, Yenel ve İlhan (2017) ve Elkin (2017)'in araştırmalarında kızların ve erkeklerin yalnızlık düzeylerinin ise birbirlerine yakın olduğu tespit edilmiştir.

Kız öğrenciler çocukluk yıllarında daha kalabalık arkadaş guruplarına sahip iken ilerleyen yıllarda arkadaş sayılarında azalmalar meydana gelmektedir. Bu durum beraberinde kızlarda sayıca az ancak içerik olarak daha kuvvetli arkadaşlıkları da getirebilmektedir. Araştırma örneklemindeki kız öğrencilerin kendilerini yalnız hissetmeleri konusunda buldukları çevrede güvenilir ve samimi ilişkileri henüz oluşturamadıkları söylenebilir.

Beden eğitimi öğretmeni adaylarının cinsiyet değişkenine göre algıladıkları sosyal destek düzeyleri incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Arıcıoğlu (2008) ve Çeçen (2008) tarafından yapılan araştırmalarda da üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Yapılan araştırmalarda genel olarak cinsiyetin algılanan sosyal destek üzerinde önemli bir değişken olmadığı söylenebilir. Bu sonuçların araştırmayı destekler nitelikte olduğu görülmüştür.

Araştırmadan elde edilen sonuçta araştırma örneklemindeki kız ve erkek beden eğitimi öğretmen adaylarının benzer sosyo-kültürel çevreden gelmelerinin etkili olduğu ileri sürülebilir. Bunun yanında örneklemindeki beden eğitimi öğretmen adaylarının genel olarak algıladıkları sosyal destek düzeylerinin de yüksek olmasının etkili olduğu düşünülmüştür.

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

Altun vd. (2017) ve Yılmaz vd. (2008)'da yapmış oldukları araştırmalarında üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri sınıf değişkeni açısından yalnızlık düzeylerinde anlamlı farklılıklar tespit etmişlerdir. Araştırmalarda öğrencilerin birinci sınıfta yalnızlık düzeyleri düşük

iken, ikinci ve üçüncü sınıfta yalnızlığın arttığı son sınıfa gelindiğinde ise azaldığı görülmüştür. Bu sonucun araştırmadan elde edilen sonuçla örtüştüğü görülmüştür. Ancak, Sarıçam (2011), üniversitelerin farklı bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler ile yaptığı araştırmasında sınıf değişkeni ile yalnızlık düzeyi arasında anlamlı farklılıklar tespit etmesine karşın birinci sınıftaki öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin dördüncü sınıftaki öğrencilerden yüksek olduğunu, ikinci sınıftaki öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin de üçüncü ve dördüncü sınıftaki öğrencilerin yalnızlık düzeylerinden yüksek olduğunu belirtmiştir. Öğrenim görülen sınıf düzeyi arttıkça yalnızlık düzeyinin azaldığını ve sınıf düzeyi azaldıkça da yalnızlık düzeyinin arttığını vurgulamıştır. Atli, Keldal ve Sonar (2015)'in araştırmasında ise öğrenim görülen sınıf düzeyinin üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri üzerinde etkili olmadığı görülmüştür.

Beden eğitimi öğretmen adaylarının farklı çevrelerden üniversite ortamına gelmeleri onların bu yeni ortamda yeni bireylerle tanışmalarının kendilerini ilk yıllarda yalnız hissetmemelerinde etkili olduğu düşünülmüştür. Ancak ilerleyen yıllarda daha güvenilir bir çevrede; yakın ilişki arayışının sayıca azalan arkadaşlıklara neden olduğu ve bunun da yalnızlık düzeylerinin artmasında etkili olduğu ileri sürebilir.

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

Araştırmadan elde edilen sonuç değerlendirildiğinde beden eğitimi öğretmen adaylarının öğrenim gördükleri sınıf ile algıladıkları sosyal destek düzeylerinin değişkenlik gösterdiği görülmüştür. Birinci sınıfta öğrenim gören beden eğitimi öğretmen adaylarının algıladıkları sosyal destek düzeyleri yüksek iken ikinci sınıfta öğrenim görenlerde azaldığı, üçüncü ve dördüncü sınıfta ise tekrar arttığı belirlenmiştir. Bu sonuçla ilgili olarak beden eğitimi öğretmen adaylarının dönemsel olarak sosyal destek ihtiyacının artan ya da azalan farklı ihtiyaçlara bağlı olarak değiştiği söylenebilir.

Araştırma kapsamında yer alan beden eğitimi öğretmeni adaylarının yalnızlık düzeyleri ile algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkisi incelendiğinde, beden eğitimi öğretmen adaylarının yalnızlık düzeyleri ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasında algılanan sosyal destek ölçeğinin genelinde ve alt boyutlarında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu ilişkinin; aile, arkadaş ve algılanan sosyal desteğin genelinde orta düzeyde olduğu görülürken özel bir kişi boyutunda ise düşük düzeyde olduğu görülmüştür. Araştırmadan elde edilen bu sonuçtan hareketle beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal destek düzeyleri artıkça yalnızlık düzeylerinin azaldığı söylenebilir.

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

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

Araştırmadan elde edilen bir başka sonuçta algılanan sosyal destek ölçeğinin aile ve arkadaş boyutundan elde edilen puanların beden eğitimi öğretmen adaylarının yalnızlık düzeyleri üzerinde önemli ve anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Ancak, algılanan sosyal destek ölçeğinin özel bir kişi boyutunun ise anlamlı bir yordayıcı olmadığı belirlenmiştir. Bireyin algıladığı sosyal desteğin yalnızlığı yordamasında hem doğrudan hem de dolaylı rolünü bulunmaktadır (Çakır, 1993). Duru (2008)'da yapmış olduğu araştırmasında yüksek düzeydeki sosyal desteğin düşük düzeyde yalnızlığı yordadığını belirtmiştir. Konu ile ilgili araştırmalarda yalnızlık ve sosyal destek arasındaki ilişki önemli bir ilgi alanı olarak görülmüştür (Anderson, 2017). Nitekim araştırmadan elde edilen sonuçtan da hareketle beden eğitimi öğretmen adaylarının yalnızlık düzeylerinin azalmasında aile ve arkadaşın önemli olduğu anlaşılmıştır.

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

Araştırmadan elde edilen sonuçlardan hareketle üniversite öğrencilerine özellikle ilk yıllarda sağlanacak sosyal desteğin onların üniversite yaşamına uyum sağlamaları konusunda önemli olacağı düşünülmüştür. Bunun yanında araştırmada beden eğitimi öğretmen adaylarının yalnızlıkları ve algıladıkları sosyal destek düzeyleri nicel verilerle belirlenmiştir. Gelecekteki araştırmalarda nitel veri toplama araçları ile beden eğitimi öğretmen adaylarının yalnızlıkları ve algıladıkları sosyal destek düzeyleri derinlemesine incelenebilir; yalnızlığın azaltılması ve algılanan sosyal desteğin artırılmasına yönelik öneriler getirilebilir. Araştırma sonuçlarının; beden eğitimi öğretmen adaylarının yalnızlık ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin daha iyi anlaşılmasına ve etkileyen faktörlerin belirlenmesine yönelik bir katkı sağlaması umulmaktadır. Bunun yanında araştırmadan elde edilen sonuçların yükseköğretime hizmet sunan kurum ve kuruluşlara, ailelere, üniversite öğrencilerine ve öğretim elemanlarına bilgiler sunması beklenmektedir.

Kaynaklar

- Altun, Ö. Ş., Karakaş, S. A., Okanlı, A., Olçun, Z., Yurttaş, A., ve Bolat, M. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin öfke ifade tarzları ile yalnızlık duyguları arasındaki ilişki. *Uluslararası Hakemli Hemşirelik Araştırmaları Dergisi*, 9, 17-32.
- Anderson, M. (2017). *Understanding the role of social support in the association between loneliness and well-being for STEM graduate students*. Unpublished Doctoral Thesis, Arizona State University, USA.
- Arıcıoğlu, A. (2008). *Hacettepe Üniversitesi öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Disiplinlerarası Sosyal Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.
- Atli, A., Keldal, G., & Sonar, O. (2015). Üniversite öğrencilerinin yabancılaşma ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(29), 149-160.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç E., Akgün Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, E. (2010). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Chauhan, B, & Sharma, S (2015) To explore the loneliness as it related to personality traits among emerging adults studying medicine *International Journal of Indian Psychology*, 3(1), 28-37.
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American psychologist*, 59 (8), 676.

- Çakır, H. Y. (1993). *12-22 yaş grubundaki gençlerde çok yönlü algılanan sosyal destek ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlik araştırması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çeçen, A. R., (2008). Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine ve ana baba tutum algılarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6 (3), 415-431.
- Çelik, O. B., Kurtipek, S., Yenel, F., & İlhan, E. L. (2017). Sport and loneliness in university students. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 17 (2), 238-242.
- Dahlberg, L., Agahi, N., & Lennartsson, C. (2018). Lonelier than ever? Loneliness of older people over two decades. *Archives of gerontology and geriatrics*, 75, 96-103.
- Demir, A. (1989). UCLA yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7 (23), 14-18.
- Duru, E. (2008). Yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bağlılığın rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23, 15-24.
- Durualp, E. ve Çiçekoğlu, P. (2013). Yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin yalnızlık düzeylerinin internet bağımlılığı ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15 (1), 29-46.
- Eker, D., & Arkar, H. (1995). Perceived social support: psychometric properties of the MSPSS in normal and pathological groups in a developing country. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 30 (3), 121-126.
- Eker, D., Arkar, H., & Yıldız, H. (2001). Factorial structure, validity, and reliability of revised form of the multidimensional scale of perceived social support. *Turkish Journal of Psychiatry*, 12 (1), 17-25.
- Elkin, N. (2017). Sağlık bilimleri yüksekokulu öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık durumlarının değerlendirilmesi. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7 (2), 89-96.
- Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2015). A new look at social support: A theoretical perspective on thriving through relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 19 (2), 113-147.
- Fraenkel, J. R., and Wallen, N. E. (1993). *How to Design and Evaluate Research in Education* (2nd Ed.), McGraw Hill, New York.
- Gentzler, A. L., Oberhauser, A. M., Westerman, D., & Nadorff, D. K. (2011). College students' use of electronic communication with parents: links to loneliness, attachment, and relationship quality. *Cyber psychology, Behavior, and Social Networking*, 14 (1-2), 71-74.
- Güloğlu, B. ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Gürses, A., Merhametli, Z.R., Şahin, E., Güneş, K., & Açıkyıldız, M. (2011). Psychology of loneliness of high school students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 2578-2581.
- Gürsoy, O., & Gizir, C. A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları: Sosyal Damgalanma, Kendini Damgalama, Öznel Sıkıntıları Açma, Benlik Saygısı ve Cinsiyetin Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8 (49), 137-155.
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40 (2), 218-227.
- Hogg, M. A. ve Vaughan, G. M. (2007). *Sosyal psikoloji* (Çev.: İ Yıldız, A Gelmez). Ankara: Ütopya Yayınevi.

- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science, 10* (2), 227-237.
- Karakuş, Ö. (2012). Ergenlerde bağlanma stilleri ve yalnızlık arasındaki ilişki. *Journal of Society & Social Work, 23* (2), 33-46.
- Karasar, N. (2011). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kleiman, E. M., & Riskind, J. H. (2013). Utilized social support and self-esteem mediate the relationship between perceived social support and suicide ideation: A test of a multiple mediator model. *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention, 34* (1), 42-49.
- Kozaklı, H. (2006). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Laursen, B., & Hartl, A. C. (2013). Understanding loneliness during adolescence: Developmental changes that increase the risk of perceived social isolation. *Journal of Adolescence, 36* (6), 1261-1268.
- Mahon, N. E., Yarcheski, A., Yarcheski, T. J., Cannella, B. L., & Hanks, M. M. (2006). A meta-analytic study of predictors for loneliness during adolescence. *Nursing Research, 55*, 308-315.
- Marroquin, B. (2011). Interpersonal emotion regulation as a mechanism of social support indepression. *Clinical psychology review, 31* (8), 1276-1290.
- Meydan, B., & Pamukçu, B. (2013). Eğitim fakültesi öğrencilerinde psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun yordayıcısı olarak önceki psikolojik yardım alma deneyimi, algılanan sosyal destek ve yalnızlık. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi, 3* (4), 45-56.
- Mushtaq, R., Shoib, S., Shah, T., & Mushtaq, S. (2014). The relationship between loneliness, psychiatric disorders, and physical health? A review of the psychological aspects of loneliness. *Journal of Clinical and Diagnostic Research, 8* (9), 1-4.
- Muyan-Yilik, M., Sancak-Aydın, G., & Demir, A. (2018). Türkiye'deki üniversite öğrencileri arasında yalnızlığın yordayıcıları: utangaçlık ve cinsiyet. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 47* (1), 2018, 246-259.
- Oktan, V. (2005). Yalnızlık ve algılanan sosyal destek düzeyinin ergenlerdeki öfkenin gelişimine etkisi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 21*, 183-192.
- Oktan, V. (2015). Üniversite öğrencilerinde problemlili internet kullanımı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 23* (1), 281-292.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. In S. Duck, & R. Gilmour (Eds.). *Personal relationships in disorder* (pp. 31-56). London: Academic Press.
- Qualter, P., Brown, S. L., Rotenberg, K. J., Vanhalst, J., Harris, R. A., Goossens, L., et al. (2013). Trajectories of loneliness during childhood and adolescence: Predictors and health outcomes. *Journal of Adolescence, 36* (6), 1283-1293.
- Rokach, A., Matalon, R., SaFarov, A., & Bercovitch, M. (2007). The dying, those who care for them, and how they cope with loneliness. *American Journal of Hospice and Palliative Medicine, 24* (5), 399-407.
- Russell, D. W., Cutrona, C. E., McRae, C., & Gomez, M. (2012). Is loneliness the same as being alone?. *The Journal of Psychology, 146* (1-2), 7-22.

- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA loneliness scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472-480.
- Sarıçam, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Segrin, C., & Passalacqua, S. A. (2010). Functions of loneliness, social support, Health behaviors, and stress in association with poor health. *Health Communication*, 25, 312-322.
- Sezer, Ö. (2018). Üniversite öğrencilerinin ailelerini değerlendirme, yalnızlık ve umutsuzluklarının incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 15 (2), 1058-1071.
- Siedlecki, K. L., Salthouse, T. A., Oishi, S., & Jeswani, S. (2014). The relationship between social support and subjective well-being across age. *Social indicators research*, 117 (2), 561-576.
- Starr, L. R. (2015). When support seeking backfires: Co-rumination, excessive reassurance seeking, and depressed mood in the daily lives of young adults. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 34 (5), 436.
- Tabachnick, B. G., and Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*, 6th Edn. Boston, MA: Pearson.
- Taşdemir, N. Ö. (2016). *Gençlerde algılanan sosyal destek ve yalnızlık duygusunun internet kullanımına etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Psikoloji ABD, İstanbul.
- Topkaya, N., & Büyükgöze-Kavas, A. (2015). Algılanan sosyal destek, yaşam doyumu, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve niyet arasındaki ilişkiler: Bir model çalışması. *Electronic Turkish Studies*, 10 (2), 979-996.
- Topkaya, N., & Meydan, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları alanlar, yardım kaynakları ve psikolojik yardım alma niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3 (1), 25-37.
- Uygur, S. S. (2018). Yaşam doyumunun yordanmasında kendini açma ve sosyal desteğin rolü. *Ulusal Eğitim Akademisi Dergisi*, 2 (1), 16-33.
- Ünsar, S., Kurt Sadırlı, S., Demir, M., Zafer, R., ve Erol, Ö. (2009). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek düzeyleri ve etkileyen etmenler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 1(1), 17-29.
- Victor, C. R., & Yang, K. (2012). The prevalence of loneliness among adults: A case study of the United Kingdom. *The Journal of Psychology*, 146, 85-104.
- Yılmaz, E., Yılmaz, E., ve Karaca, F. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Genel Tıp Dergisi*, 18(2), 71-79.
- Yöyen, E. (2017). Research for the levels of self respect and loneliness of university students. *Kastamonu Education Journal*, 25(6), 2185-2198.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 52(1), 30-41.

Extended Summary

1. Introduction

Loneliness is not just a feeling of being physically lonely (Russell, Cutrona, McRae, & Gomez, 2012). Although many factors influence this emotion, it is based on the insufficiency of social relations and the low level of satisfaction received from these relations (Duru, 2008; Oktan, 2015). People must have environments where they can enter into social relationships and get satisfaction from this relationship when they enter. People need social support in order to maintain a social relationship.

Social support can be defined as a social network that helps an individual to cope with difficulties (Cohen 2004). It is thought that when young people leave home due to a job or university education, this can describe as the social transition period (Hogg & Vaughan, 2007), the level of loneliness increases and they need more social support. Because during university education, most of the students move away from their families and come to a different environment. This situation brings with them difficulties in feeding, sheltering, school expenses, social status, leisure time, and solving health problems (Gürsoy, & Gizir, 2018; Topkaya, & Meydan, 2013).

In the studies, it was stated that with the increase of loneliness, psychological problems increase as well as it can occur, such as alcoholism, suicide, depression, anxiety, and substance abuse in these situations (Mushtaq, Shoib, Shah, & Mushtaq, 2014). Therefore, social support was important for university students to maintain their social relationships at the desired level, to eliminate their loneliness, to adapt to the environment where they live in and to maintain their psychological well-being (Kozaklı, 2006).

When studies were generally evaluated, it was found that different studies which examined the loneliness levels of university students according to the different variables (Muyan-Yülük, Sancak-Aydın, & Demir, 2018; Yöyen, 2017) and social support levels (Uygur, 2018). In the studies, it was emphasized that there was a relationship between loneliness and social support (Meydan & Pamukçu, 2013). However, there is no study that determines loneliness levels and social support levels of physical education teacher candidates (PETCs) and also reveals the relationship between these two variables. For this reason, this study aimed to examine the levels of loneliness and social support of PETCs.

2. Method

The study was carried out in the general screening model in order to determine loneliness levels and perceived social support levels of PETCs. The universe of the study consisted of PETCs which were educated in the different universities of Turkey in the 2015-2016 academic year. It was sampled from this universe, and the study sample consisted of a total of 561 volunteer PETCs who were studying at each grade level (1-4 classes) in Aksaray, Niğde, Erciyes, and Balıkesir Universities Physical Education and Sports Teaching Programs. In the study, "Personal Information Form," "Ucla Loneliness Scale," and "Multidimensional Perceived Social Support Scale" were used as data collection tools.

In the study, arithmetic mean and standard deviation values were used to determine loneliness levels and perceived social support levels of PETCs. In order to compare to the difference between the gender variable and the level of loneliness and perceived social support, it was used the independent sample t-test. In the comparison of the class variable, a one-way analysis of variance (Anova) was used. In order to find the sources of the variances, it was applied Tukey test. Pearson, correlation coefficient analysis were used to determine the relationship between loneliness levels and social support levels of PETCs. In addition, multiple regression analysis was conducted on the predictive levels of social support levels to the loneliness levels of PETCs.

In the study, before deciding on the use of parametric tests, whether the data meet the normal distribution assumption; Skewness and Kurtosis values, histogram and scatter plots and variance equation of the groups (Levene F Test) were applied.

3. Findings, Discussion and Results

In the study, PETCs obtained an average of $M= 43.71 \pm 8.635$ from the scale of loneliness. Accordingly, it can be said that PETCs have moderate level loneliness. A similar result was found in the of Güloğlu and Kararmak's (2010) study on university students. In their study, loneliness levels of university students were investigated in terms of various predictive variables it was found that university students had moderate level loneliness. It can be said that this result coincides with the study.

In the study, PETCs obtained a score of $M= 22.53 \pm 5.545$ from the family sub-dimension, a score of $M= 22.54 \pm 5.873$ from the friend sub-dimension and a score of $M= 21.51 \pm 7.161$ from a special person sub-dimension. It was observed that they obtained a score of $M= 67.19 \pm 15.474$ from the general of the perceived social support scale. In the study of Ünsar et al. (2009) examined the social support levels and the factors that effecting social support levels of university students, it was seen that the level of social support perceived by university students was high in the family, friends, special person sub-dimensions and general of the perceived social support level.

The loneliness levels of the PETCs compared in terms of gender variable, and it was found that female PETCs had higher levels of loneliness than males. Based on this result, it can be said that female PETCs felt lonely. In parallel with this result, Karakuş (2012) and Gürses et al. (2011) stated that in their studies, the loneliness of levels of female PETC was higher than the boys. In the comparison of perceived social support levels according to gender, it was found no statistically significant difference. In the studies carried out by Arıcıoğlu (2008) and Çeçen (2008), there was no significant difference between the gender and perceived social support levels of university students.

The levels of loneliness of the PETCs were examined in terms of class level. According to the result which was obtained, there was a significant difference between the class level of the PETCs and the levels of loneliness. Altun et al. (2017) and Yılmaz et al. (2008) were found that significant differences in loneliness levels of university students in terms of class-level variables. When the perceived social support levels of PETCs according to the class level variable, it was found no significant difference between the sub-dimensions of the perceived social support scale, while it was seen a significant difference in the general of perceived social support scale. In the study of Ünsar et al. (2009) it was stated a significant difference between class level and perceived social support. However, Kozaklı (2006) found that no significant difference.

In the study, it was found that there was a negative relationship between the loneliness levels of PETCs and the perceived social support scale and its sub-dimensions. This result obtained from the study was supported by different studies in the literature. In the study of Taşdemir (2016) a negative relationship was found between the loneliness levels and perceived social support levels of young people.

In another result obtained from the study, it was seen that the perceived social support scale's family and friends dimension was an important and significant predictor of loneliness levels of PETCs. However, it was observed that there was no significant predictor in the sub-dimension of a special person. Duru (2008) stated in his research that high level of social support predicts low level of loneliness. In the research, it was understood that family and friend was important in decreasing loneliness levels of PETCs.

Based on the results obtained from the study, it was thought that social support which provided to the university students especially in the first years will be important adaption to the university life. In addition, loneliness and perceived social support levels of PETCs were determined with quantitative data. In future studies, the loneliness and perceived social support levels of PETCs will be deeply examining and it can be made suggestions to reduce loneliness and increase the perceived social support. The results of the study expected to contribute to the better understanding of loneliness and perceived social support levels and determining the factors affecting them. In addition, the results obtained from the study are expected to provide

information to the institutions and organizations which is related to the higher education; and also families, university students and faculty members.

Etik Beyanamesi

Bu makalede “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında belirtilen bütün kurallara uyduğumuzu, “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler” başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbirini gerçekleştirmediğimizi, hiçbir çıkar çatışmasının olmadığını ve oluşabilecek her türlü etik ihlalinde sorumluluğun makale yazarlarına ait olduğunu beyan ederiz.

Araştırma makalesi: Süel, N. & Ünlü, H. (2020). Yalnızlık ve algılanan sosyal destek: Beden eğitimi öğretmen adayları üzerine bir araştırma. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 106-123.