

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ**  
**ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**PANDEMİ SÜRECİNDE ÖĞRETMENLERİN YALNIZLIK, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE DUYGUSAL ÖZ YETERLİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

**Tezi Yazan**  
**Burcu BAYSAL**

**Tez Danışmanı: Prof. Dr. Binnaz KIRAN (Mersin Üniversitesi)**

**Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Mustafa KALE**

**Jüri Üyesi: Prof. Dr. Nurgül ÖZPOYRAZ**

**MERSİN/ OCAK 2022**

**ONAY****Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne**

201910014 numaralı öğrencimiz olan Burcu BAYSAL tarafından hazırlanan “Pandemi Sürecinde Öğretmenlerin Yalnızlık, Psikolojik Sağlık ve Duygusal Öz Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi” başlıklı bu tez çalışması jüri üyelerimiz tarafından oy birliği ile Psikoloji Anabilim Dalı’nda YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

(Enstitü Müdürlüğünde Kalan Asıl Sureti İmzalıdır)

Üniv. Dışı– Asıl Üye – Tez Danışmanı – Jüri Başkanı: Prof. Dr. Binnaz KIRAN  
(Mersin Üniversitesi)

(Enstitü Müdürlüğünde Kalan Asıl Sureti İmzalıdır)

Üniv. İçi – Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Mustafa KALE

(Enstitü Müdürlüğünde Kalan Asıl Sureti İmzalıdır)

Üniv. İçi. – Jüri Üyesi: Prof. Dr. Nurgül ÖZPOYRAZ

**Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.**

(Enstitü Müdürlüğünde Kalan Asıl Sureti İmzalıdır)

22 / 03 / 2022

Doç. Dr. Murat KOÇ

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

**Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 Sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu’ndaki hükümlere tabidir.**

**İTHAF**



*Sevgili aileme...*

## ETİK BEYANI

Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Burcu BAYSAL

## TEŞEKKÜR

Araştırma süresince öneri ve katkılarıyla bana yol gösteren, anlayışı ve sabrı ile beni motive eden tez danışmanım saygıdeğer Prof. Dr. Binnaz Kıran'a,

Destekleri ve bana olan güvenleriyle beni bu günlere getiren değerli babam Yakup Karalar ve annem Fikriye Karalar'a,

Her zaman yanımda olan değerli kardeşlerim Elif Karalar, Emir Karalar ve Eren Karalar'a

Bilgi paylaşımları ve duygusal destekleriyle hep yanımda olan değerli dostlarım Hande Bilgili ve Yekta Sever'e

Araştırma sürecinde desteklerini esirgemeyen Ahmet Korkmaz ve Meltem Funda Bir'e,

Beni daha da güçlü kılan yol arkadaşım Selim Baysal ve oğlum Yusuf Efe Baysal'a teşekkür ederim.

Burcu BAYSAL

**ÖZ****PANDEMİ SÜRECİNDE ÖĞRETMENLERİN YALNIZLIK, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE DUYGUSAL ÖZ YETERLİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ****Burcu BAYSAL****Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Ana Bilim Dalı****Tez Danışmanı: Prof. Dr. Binnaz Kıran****Ocak 2022, 94 sayfa**

Bu araştırmanın amacı pandemi sürecinde öğretmenlerin yalnızlık, psikoloji sağlamlık ve duygusal öz yeterlik düzeylerinin arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma Hatay ili Belen ve İskenderun ilçelerinde bulunan okullarda çalışan öğretmenlerle izinleri alınarak yürütülmüştür. Bu araştırmanın çalışma grubunu Hatay ilinden kolay ulaşılabilen örnekleme yöntemiyle seçilmiş 252 kadın 147 erkek olmak üzere 399 öğretmen oluşturmaktadır. Katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği uygulanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 21 paket programından yararlanılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan yalnızlık puanlarının dağılımının normal dağılıma uygun olmamasından dolayı öğretmenlerin yalnızlık düzeylerinin cinsiyete ve medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesinde t testinin parametrik olmayan versiyonu olan Mann Whitney U Testi'nden faydalanılmıştır (Alpar, 2014). Katılımcıların yalnızlık düzeylerinin çalıştıkları kademeye ve yaş düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesinde ise tek yönlü varyans analizinin parametrik olmayan karşılığı olan Kruskal Wallis Testi'nden faydalanılmıştır (Alpar, 2014). Öğretmenlerin yalnızlık, duygusal öz yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki spearman korelasyonu ile hesaplanmıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında yalnızlık ile psikolojik sağlamlık ( $\rho=-,406$ ,  $p<,001$ ) ve duygusal öz yeterlik arasında ( $\rho=-,368$ ,  $p<,001$ ) arasında negatif yönde, psikolojik sağlamlık ile duygusal öz yeterlik arasında ( $\rho=,394$ ,  $p<,001$ ) pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Araştırma sonuçlarına göre, öğretmenlerin yalnızlık düzeyi arttıkça psikolojik sağlamlık ve duygusal öz yeterlik düzeylerinin düştüğü; psikolojik

sağlamlık düzeyleri artıkça duygusal öz yeterlik düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir.

*Anahtar Kelimeler:* Pandemi, yalnızlık, duygusal öz yeterlik, psikolojik sağlamlık.



**ABSTRACT****ANALYSIS OF TEACHERS' LEVELS OF LONELINESS, PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND EMOTIONAL SELF-EFFICACY DURING THE PANDEMIC PROCESS****Burcu BAYSAL****Master Thesis, Department of Psychology****Advisor: Prof. Dr. Binnaz Kiran****January 2022, 94 pages**

The aim of this research is to examine the relationship between teachers' loneliness, psychological resilience and emotional self-efficacy levels during the pandemic process. The research was carried out with the teachers working in the schools in Belen and İskenderun districts of Hatay province, with their permission. The study group of this research consists of 399 teachers, 252 women and 147 men, who were selected by easily accessible sampling method from Hatay Province. Personal Information Form, UCLA Loneliness Scale, Brief Psychological Resilience Scale and Emotional Self-Efficacy Scale were applied to the participants. SPSS 21 program was used in the analysis of the data. The Mann Whitney U Test, which is the non-parametric version of the t-test, was used to examine whether the loneliness levels of teachers differ according to gender and marital status, since the distribution of loneliness scores, which is the dependent variable of the study, is not suitable for normal distribution (Alpar, 2014). The Kruskal Wallis Test, which is the non-parametric equivalent of one-way analysis of variance, was used to examine whether the loneliness levels of the participants differ according to the level of work and age groups (Alpar, 2014). The relationship between teachers' loneliness, emotional self-efficacy and resilience levels was calculated by Spearman's correlation. Considering the results of the research, there is a negative correlation between loneliness and resilience ( $\rho = -.406$ ,  $p < .001$ ) and emotional self-efficacy ( $\rho = -.368$ ,  $p < .001$ ); It is seen that there is a positive and significant relationship between psychological resilience and emotional self-efficacy ( $\rho = .394$ ,  $p < .001$ ). According to the results of this research, as the loneliness level of the teachers increases, their psychological resilience and emotional self-efficacy levels decrease; It has been determined that as



the psychological resilience levels increase, the emotional self-efficacy levels also increase.

*Keywords:* Pandemic, Loneliness, emotional self-efficacy, psychological resilience.



## ÖNSÖZ

Değişen dünyada okullarda çocuklar tarafından edinilmesi hedeflenen akademik beceriler yanında günlük yaşam becerilerinin de kazanılması hedefler arasına girmiştir. Mutlu ve tatmin edici hayatlar için kişinin sorunlarla etkin bir şekilde baş etme becerilerini kazanmış olması gereklidir. Erken çocukluktan itibaren zamanlarının önemli bir kısmını okulda geçiren çocukların yol göstericileri olarak öğretmenlerin olaylara bakış açısı, davranışları, iyilik hâlleri, kendilerine ve temas hâlinde oldukları insanlara karşı değerlendirmeleri çocukların tutum ve davranışlarının şekillenmesi açısından önemlidir. Bu sebeple bu çalışmada öğretmenlerin çalışmanın yapıldığı Covid 19 pandemisi ve son yıllarda dijitalleşmenin artması sebebiyle artan yalnızlık durumunun, psikolojik sağlamlık ve duygusal öz yeterlik düzeylerinin araştırılması yapılmıştır. Bu alanda yapılacak uygulamalara ışık tutması ve alan yazına katkı sunması hedeflenmiştir.

Burcu BAYSAL

**İÇİNDEKİLER**

<b>KAPAK</b> .....	i
<b>ONAY</b> .....	ii
<b>İTHAF</b> .....	iii
<b>ETİK BEYANI</b> .....	iv
<b>TEŞEKKÜR</b> .....	v
<b>ÖZ</b> .....	vi
<b>ABSTRACT</b> .....	viii
<b>ÖNSÖZ</b> .....	x
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	xi
<b>KISALTMALAR</b> .....	xii
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	xiii
<b>ŞEKİLLER LİSTESİ</b> .....	xiv
<b>EKLER LİSTESİ</b> .....	xv
<b>1. GİRİŞ</b> .....	1
<b>2. YÖNTEM</b> .....	32
<b>2.1. Katılımcılar</b> .....	32
<b>2.2. Prosedür</b> .....	32
<b>2.3. Araştırmada Kullanılan Materyaller</b> .....	33
<b>2.4. Araştırmanın Modeli</b> .....	35
<b>2.5. Araştırma Verilerinin Analizi</b> .....	36
<b>3. BULGULAR</b> .....	37
<b>4. TARTIŞMA VE SONUÇ</b> .....	46
<b>KAYNAKÇA</b> .....	58
<b>EKLER</b> .....	70

**KISALTMALAR**

<b>UCLA</b>	: University of California, Los Angeles
<b>DÖYÖ</b>	: Duyusal Öz Yeterlik Ölçeği
<b>KPSC</b>	: Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği
<b>MEB</b>	: Milli Eğitim Bakanlığı
<b>TDK</b>	: Türk Dil Kurumu
<b>ss.</b>	: sayfa sayısı
<b>vb.</b>	: ve benzeri
<b>vd.</b>	: ve diğerleri
<b>vs.</b>	: vesaire

,

## TABLOLAR LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler .....	32
<b>Tablo 2.</b> Cinsiyete Göre Öğretmenlerin Yalnızlık Puanlarının Dağılımı .....	37
<b>Tablo 3.</b> Yalnızlık Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılığına İlişkin Mann Whitney U Testi Bulguları .....	37
<b>Tablo 4.</b> Yaş Düzeylerine Göre Öğretmenlerin Yalnızlık Puanlarının Dağılımı.....	38
<b>Tablo 5.</b> Yalnızlık Puanlarının Yaş Düzeylerine Göre Farklılığına İlişkin Kruskal Wallis Testi Bulguları .....	38
<b>Tablo 6.</b> Medeni Durumlarına Göre Öğretmenlerin Yalnızlık Puanlarının Dağılımı....	39
<b>Tablo 7.</b> Yalnızlık Puanlarının Medeni Duruma Göre Farklılığına İlişkin Mann Whitney U Testi Bulguları .....	40
<b>Tablo 8.</b> Psikolojik Sağlamlık Düzeyine Göre Öğretmenlerin Yalnızlık Puanlarının Dağılımı.....	40
<b>Tablo 9.</b> Yalnızlık Puanlarının Psikolojik Sağlamlık Düzeyine Göre Farklılığına İlişkin Kruskal Wallis Testi Bulguları.....	41
<b>Tablo 10.</b> Duygusal Öz Yeterlik Düzeyine Göre Öğretmenlerin Yalnızlık Puanlarının Dağılımı.....	42
<b>Tablo 11.</b> Yalnızlık Puanlarının Duygusal Öz Yeterlik Düzeyine Göre Farklılığına İlişkin Kruskal Wallis Testi Bulguları.....	42
<b>Tablo 12.</b> Yalnızlık, Psikolojik Sağlamlık ve Duygusal Öz Yeterlik Puanlarının Dağılımı.....	43
<b>Tablo 13.</b> Öğretmenlerin Yalnızlık, Psikolojik Sağlamlık ve Duygusal Öz Yeterlik Puanları Arasındaki İlişki.....	45

**ŞEKİLLER LİSTESİ**

<b>Şekil 1.</b> Araştırma Modeli.....	36
---------------------------------------	----



**EKLER LİSTESİ**

<b>EK A. Etik Kurul Onay Belgesi .....</b>	<b>70</b>
<b>EK B. Kişisel Bilgi Formu.....</b>	<b>72</b>
<b>EK C. UCLA Yalnızlık Ölçeği.....</b>	<b>73</b>
<b>EK D. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği.....</b>	<b>74</b>
<b>EK E. Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği .....</b>	<b>75</b>
<b>EK F. Çağ Üniversitesi İzin Belgesi .....</b>	<b>77</b>
<b>EK G. Hatay İl Milli Eğitim Müdürlüğü Tez Anket İzin Belgesi .....</b>	<b>78</b>



## 1. GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın amacı, problemi, önemi, hipotezleri, sayıltıları, sınırlılıkları, tanımlamaları, kuramsal açıklamaları ve ilgili alan yazın araştırmaları hakkında bilgilere yer verilmiştir.

Toplumların gelişimi ve ilerlemesi, toplumu oluşturan bireylerin eğitimi ile mümkündür. Bilgi edinme, öğrenme ile bireysel yaşam kalitesinin yükseltilmesi ve toplumsal anlamda ilerlemenin ilk basamağı eğitimidir (Sarıbaş ve Babadağ, 2015). Eğitimin öznesi olarak öğretmen yaşanan kültüre ve çağa uygun olarak öğrencilerine bilgi aktarımı ve hayata adaptasyonlarını sağlayan bir uygulayıcıdır. Erken çocukluktan itibaren, zamanlarının önemli bir kısmını okulda geçiren çocukların bu zaman dilimince yön göstericileri ve rol modelleri öğretmenlerdir.

2019 yılında Çin'in Wuhan kentinde ilk çıkan vakaların ardından kısa sürede dünyaya yayılan Covid 19 hastalığı, Dünya Sağlık Örgütü tarafından pandemi olarak ilan edilmiştir. Pandemi sürecinde hastalığa yakalananların ve temaslı kişilerin karantina süreçleri eğitimin çevrimiçi yollarla sürdürülmesi, sokağa çıkma yasakları gibi ani değişiklikler kişilerin bireysel ve toplumsal hayatlarına etkileri kısa sürede hissedilmeye başlanmıştır (Çaykuş & Çaykuş Mutlu, 2020). Covid 19 pandemi süreci bireylerde psikolojik sorunlara yol açmaya başlamıştır (W. Li vd., 2020). Sosyal hayata katılımın sınırlandırılması, eğitim öğretim faaliyetlerinin uzaktan bir şekilde sürdürülmesi ve mevcut durumun belirsizliği öğretmenlerde kaygı ile birlikte yalnızlık duygularının da tetiklenmesine yol açmıştır.

İnsan yaşamını sürdürebilmesi için diğer insanların varlığına ihtiyaç duyar ve diğer insanlarla temas hâlinde yaşar. Yalnızlık, bir insanın hayal ettiği ilişki ile yaşadığı ilişkinin bağdaşmadığı durumlarda ortaya çıkan bir deneyim olarak tanımlanmaktadır. Kişi, hayal ettiği sosyal ilişkiye sahip olmadığı ya da olan bir ilişkiyi yetersiz bulduğu için kendini yalnız hissedebilir (Peplau & Perlman, 1982). Tanımdan da anlaşıldığı üzere yalnızlık kavramı fiziksel bir yalnızlıktan ziyade duygusal bir durumdur ve öznedir. Perlman ve Peplau (1984), yalnızlık duygusunu kişinin kendinin sevilmeyen biri olduğu düşüncesine, girdiği sosyal ortamlarda diğer kişiler tarafından dışlanmasına, sürdürülebilir ilişkiler kuramamasına dayandırmaktadır.



Yalnızlığı, kişi ihtiyaç duyduğunda kimsenin yanında olacağına inanmaması veya kişinin var olan ilişkilerine güvenmemesi olarak tanımlayan Weiss (1973), yalnızlık kavramını duygusal ve sosyal yalnızlık olmak üzere ikiye ayırmaktadır. Kişinin birinci derecede bağ kurduğu yakınlarıyla olan iletişiminin azalması nedeniyle oluşan yalnızlığı duygusal yalnızlık; kişinin yaşam felsefesi, düşünce tarzı, hoşlandığı ve ilgi duyduğu alanlarla ilgili çevresiyle iletişim kuramaması veya bu alanlarda iletişim kurabildiği sosyal çevreden kopması nedeniyle oluşan sosyal yalnızlığı ise olarak tanımlamaktadır.

Yalnızlık kişisel bir tercih değilse genel olarak utangaçlık, karamsarlık, düşük benlik saygısı, uyum sağlamada güçlük, kaygı, akademik başarısızlık, sosyal kaygı, bağımlılık gibi kişilik özellikleriyle ilişkilendirilmiştir (Duru, 2007). Yalnızlık, birçok disiplinde araştırmalara yer verilmiş ve birçok değişkenle ilişkisi incelenmiş bir konudur. Ülkemizde yapılan yalnızlık üzerine yapılmış araştırmalarının uygulayıcılarından Kahraman (2018) yalnızlığın psikolojik bozukluklarla ilgili olduğunu ifade etmektedir. Buluş (1997), yalnızlık düzeyi yüksek olan bireylerin benlik saygısının düşük olduğunu belirtmektedir. Ayrıca sosyal ilişkilerden alınan doyum ile yalnızlık arasında da ters yönlü ilişki olduğunu vurgulamaktadır. Doğan (1998), kişilerin yalnızlık düzeyinin önemli ölçüde depresyonu yordadığının altını çizmektedir. Çeçen ve Cenkseven (2007) ise çalışmalarında yalnızlık ile psikolojik iyi oluş arasında test yönlü ilişki olduğunu tespit etmiştir.

İnsan, sosyal yapısı gereği diğer insanlarla iletişim ve etkileşimde olmaya ihtiyaç duyar. Tüm insanlar hayatlarının bir döneminde göç, yeni iş ve ya okul ortamına girilmesi gibi sebeplerle ya da var olan sosyal çevrenin yetersiz hissedilmesi gibi nedenlerle yalnızlığı deneyimlemektedir (Çetin & Anuk, 2020). Son yıllarda kentleşme, göç, boşanma gibi durumların artması yalnızlığın daha sıklıkla risk faktörü olarak karşımıza çıkmasına neden olmuştur (Ernst & Cacioppo, 1999). Yalnızlık durumuna karşı bir davranış belirlemek, istenmeyen bu duruma uyum sağlamak ya da baş etmek noktasında kişilerin psikolojik sağlamlıkları; yalnızlık durumundan kaynaklı olası olumsuz duyguları tanımak, anlamlandırmak ve düzenlemek ayrıca kişinin bu becerilerde kendisini yetkin hissetmesi açısından duygusal öz yeterlik düzeyleri; yalnızlığın risk oluşturduğu psikolojik bozuklukların önlenmesi açısından önemlidir. Aynı zamanda öğretmenlerde stres ve tükenmişlik oluşturabilecek yalnızlık faktörünün psikolojik sağlamlık ve duygusal öz yeterlik düzeylerinin ilişkisinin incelenmesinin koruyucu ruh sağlığı faaliyetlerine yön verebileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmada psikolojik sağlık, yalnızlıkla ilişkili olduğu düşünülen bir psikolojik değişkendir. Psikoloji biliminin ilk yıllarında psikolojik bozukluklar daha ön plandayken son yıllarda bireylerin psikolojik iyi oluş, mutluluk gibi olumlu yönlerine yönelik ilginin artması pozitif psikoloji alanında çalışmaların yoğunlaşmasına sebep olmuştur (Gable & Haidt, 2005). Bu alanda en önemli konulardan biri olan psikolojik sağlık, bireyin zorlayıcı bir yaşam olayıyla baş edebilme becerisi ve uyum sağlayabilmesi, kendine yetebilmesi gibi durumlarla ilişkili olarak tanımlanır (Murphy, 1987).

Dünyada son elli yılda araştırmalara konu olan psikolojik sağlık konusu üzerine 1987'de Michael Rutter'ın yaptığı çalışmalardan sonra ilgi çekilmiş ve yapılan çalışmalar artmıştır (Ergün, 2016). Rutter (1990) psikolojik sağlamlığı, kişinin riskli durumlarla ve birtakım zorluklarla karşılaştığında iyimser ve umutlu olabilmesi olarak tanımlar. Psikolojik sağlamlıktan bahsedebilmek için kişinin riskli ve zorlayıcı bir durumla karşılaşması ilk koşuldur. Bireyin bu zorlu durumun sonunda oluşacak yeni duruma adapte olarak başarıyla çıkması gerekmektedir (Gizir, 2007).

Bu çalışmada yalnızlıkla ilişkili olduğu düşünülen diğer bir değişkense duygusal öz yeterlidir. Duygusal öz yeterlik, duyguyla ilişkili kişinin kendine yönelik algıladığı yetenekler, duygusal iletiyi anlama ve kullanma becerisine olan inancı olarak tanımlanmıştır (Petrides & Furnham, 2000). Bireyin olumsuz duygusal durumlarla baş edebilme yeteneklerini veya olumsuz duygular yaşarken duyguları düzenleyebilmelerine yönelik becerileri kapsamaktadır (Valois, 2017).

Duygusal öz yeterliliği anlayabilmek için önce duygu ve öz yeterlik kavramları üzerinde durmak gerekmektedir. Duygu; hisler ve bu hislere özgü düşünceler, ruhsal ve biyolojik durumlar ve bu durumlara paralel davranışlar olarak tanımlanır (Goleman & Jankowski, 1997). Duyguların karar almada ve eyleme geçmede, beden dili üzerinde, kişiler arası iletişim ve bağlanmada oldukça önemli rolü vardır (Mete & Akpınar, 2015). Öz yeterlik ise Bandura (1982) tarafından insanların belli bir performansın gerçekleştirme durumunda bunu organize edebilme kapasitesi ve başaracağına ilişkin kendine yönelik inançları olarak tanımlanır. Öz yeterlik kavramı, insan davranışlarını belirleme noktasında oldukça önemlidir. Birey kendine ve kapasitesine ne kadar inanıyorsa eyleme geçiş o kadar muhtemel olmaktadır (Maddux, 2002).

Duygusal öz yeterlik, bireyin kendi duygularına yönelik öz yeterliliği ile ilişkilidir. Bireyin duygusal öz yeterliği ne kadar yüksekse kendilerinin ve başkalarının

duygularının o kadar farkındadır. Ayrıca olumsuz duygusal deneyimlere açıktır ve duygu düzenleme becerileri de daha gelişmiştir (Saarni, 1999).

Meslek hayatları boyunca birçok öğrenciyle temas hâlinde olan öğretmenlerin iyilik hâli, davranışları, tutumları model oldukları öğrencilerin yetişmesi bakımından önemlidir. Özellikle pandemi sürecinde yaygın bir problem olarak karşımıza çıkan yalnızlık, duygusal öz yeterlik ve psikolojik sağlamlık kavramların öğretmenler üzerinde araştırılmasının hem öğretmenlerin sosyal ve duygusal açıdan yaşayabilecekleri sorunlara karşı çözümler üretilmesinde hem de onların yetiştirdikleri öğrencilerin sorunlarla etkin baş etme becerilerinin geliştirilmesi konusunda yararlı olacağı düşünülmektedir.

### **Araştırmanın Önemi**

İnsanın sosyal olarak bir parçası olduğu ve uyum hâlinde yaşadığı dünyada, zaman zaman bu uyuma zarar verebilecek yalnızlığın da içinde olduğu birtakım zorluklar yaşaması mümkündür (Tümlü, 2013). Yalnızlık, fiziksel bir yalnızlıktan ziyade duygusal bir durumdur. Dolayısıyla kişinin yalnızlığa yönelik tutumunun değiştirilmesiyle, kişide yalnızlık durumunun yarattığı duygularının tanınmasıyla, yeni ve farklı durumlara uyum sağlama yeteneğinin geliştirilmesiyle yalnızlığın yıkıcı sonuçlarından korunmanın mümkün olduğu düşünülmektedir. Yalnızlık gibi olumsuz durumların yönetilebilmesi, içinde bulunduğu durumu görebilmesi, çözüm bulunması psikolojik sağlamlıkla; kendi ve diğer insanların duygularını anlamak, duygularını düzenlemek de duygusal öz yeterlikle mümkündür.

Öğretmenler meslekleri gereği günlerinin önemli bir bölümünü öğrenci, çalışma arkadaşları, velilerle diyalog halinde geçirirler. Pandemi dönemiyle birlikte getirilen kitlesel ortamlardaki kısıtlamalarla birlikte eğitim öğretim faaliyetlerinin online platformlara taşınması, öğretmenlerde endişeye neden olmuştur (Sarı & Nayır, 2020). Ayrıca öğretmenlerin günlük hayatlarını etkilemiş ve sosyal hayatlarını kısıtlamıştır. Dolayısıyla çalışma ortamı geniş insan toplulukları içinde olan öğretmenlerin, bu kısıtlamalarla birlikte öğretmenler arasında yalnızlık duygusunu artıracığı öngörülmektedir. Son yıllarda giderek artan, pandemi sürecinde sosyal hayatın kısıtlanmasıyla yaygın bir problem olan yalnızlık, baş edilemediği durumlarda psikopatolojilerin oluşumunda risk olarak gösterilmektedir. Bu nedenle yalnızlığın yordayıcılarını ve kişinin psikolojik sağlamlık ve duygusal öz yeterlik gibi kendi

kaynakları ile ilişkilerinin incelenmesi, çözüm yollarının bulunması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Alan yazın incelendiğinde yalnızlık ve psikolojik sağlamlığın farklı değişkenlerle ilişkisinin incelendiği araştırmalar olsa da ile yalnızlık ile duygusal öz yeterlik ve psikolojik sağlamlık ilişkisini öğretmenler üzerinde inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple bu çalışmada, öğretmenler üzerinde yalnızlık, psikolojik sağlamlık ve duygusal öz yeterlik ilişkisi araştırılması alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

### **Amaç**

Yalnızlığın subjektif, kişiden kişiye değişen bir durum olmasından dolayı kişinin kendisini yalnız hissettiği zamanlarda duygusal süreçlerini iyi değerlendirebilmesinin, yönetebilmesinin ve bu konularda kendini yetkin görebilmesinin önemli olduğu görülmektedir. Yalnızlık kavramının psikolojik sağlamlık ve duygusal öz yeterlik kavramları ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Ancak alan yazın incelendiğinde bu üç değişkenin birlikte ele alınmadığı görülmüştür. Bu nedenle bu araştırmada pandemi sürecinde öğretmenlerin yalnızlık, duygusal öz yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelemesi amaçlanmıştır. Bu çalışmada elde edilen sonuçların alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

### **Araştırma Soruları**

Bu araştırmada “Öğretmenlerin yalnızlık, duygusal öz yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna cevap aranmaktadır.

#### *Alt Problemler*

1. Öğretmenlerin yalnızlık düzeyleri cinsiyete göre farklılık gösterir mi?
2. Öğretmenlerin yalnızlık düzeyleri yaşa göre farklılık gösterir mi?
3. Öğretmenlerin yalnızlık düzeyleri medeni duruma göre farklılık gösterir mi?
4. Öğretmenlerin yalnızlık düzeyleri psikolojik sağlamlık düzeylerine göre farklılaşmakta mıdır?
5. Öğretmenlerin yalnızlık düzeyleri duygusal öz yeterlik düzeylerine göre farklılaşmakta mıdır?
6. Öğretmenlerin yalnızlık, psikolojik sağlamlık ve duygusal öz yeterlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

### **Araştırma Hipotezleri**

Araştırma hipotezleri aşağıdaki gibidir:

H1: Öğretmenlerin yalnızlık düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

H2: Öğretmenlerin yalnızlık düzeyleri yaşa göre farklılaşmaktadır.

H3: Öğretmenlerin yalnızlık düzeyleri medeni duruma göre farklılaşmaktadır.

H4: Öğretmenlerin yalnızlık düzeyleri psikolojik sağlık düzeylerine göre farklılaşmaktadır.

H5: Öğretmenlerin yalnızlık düzeyleri duygusal öz yeterlik düzeylerine göre farklılaşmaktadır.

H6: Öğretmenlerin yalnızlık, psikolojik sağlık ve duygusal öz yeterlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

### **Araştırma Sayıtları**

1. Araştırmaya katılan bireylerin ölçek sorularına içten ve doğru olarak cevap verdikleri varsayılmaktadır.

2. Veri toplama araçlarının ölçülmek istenen özellikleri doğru ölçtüğü varsayılmıştır.

### **Araştırma Sınırlılıkları**

1. Araştırma Russell, Pepleu ve Ferguson(1978) tarafından geliştirilen “UCLA Yalnızlık Ölçeği”nin yalnızlık değişkenini, Kirk, Shutte ve Hine (2008) tarafından geliştirilen Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği’nin duygusal öz yeterlik değişkenini, Smith ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilen Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği’nin maddelerinin psikolojik sağlık değişkenini ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

2. Verilerin Covid 19 pandemi koşulları nedeniyle online olarak toplanmıştır.

### **Tanımlar**

Yalnızlık, bir insanının hayal ettiği ilişki ile yaşadığı ilişkinin bağdaşmadığı durumlarda ortaya çıkan bir deneyimdir (Peplau ve Perlman, 1982).

Duygusal öz yeterlik, kişinin duygu ile alakalı kendine yönelik beceriler ve duygusal iletiyi anlama ve kullanma becerisine inancı olarak tanımlanır (Petrides ve Furnham, 2003).

Psikolojik sağlamlık; psikolojik sağlamlığı, kişinin riskli durumlarla ve birtakım zorluklarla karşılaştığında iyimser ve umutlu olabilmesi olarak tanımlanır (Rutter, 1987).

Öğretmen; mesleği bilgi öğretmek olan kimse, hoca, muallim, muallime olarak tanımlanır (TDK, 2020).

### **Yalnızlık Kavramı**

İnsanın sosyal ilişkiler içinde yaşamaya, iletişim kurmaya ihtiyacı vardır. Kişinin davranışları, düşünceleri ve tutumları içinde yaşadığı toplumla şekillenir (Danış, 2006). İnsan hayatında bu kadar önemli bir yere sahip olan sosyal ilişkilerden memnuniyetsizlikle deneyimlenen yalnızlık, üzücü bir durum olarak tanımlanır (Rotenberg, 1999). Hemen hemen her insan, yaşamının herhangi bir döneminde yalnızlığı deneyimler (Çetin ve Anuk, 2020).

Yalnızlık birçok araştırmanın konusu olmasına rağmen, net ve ortak bir tanımlı yapılamamıştır. Yalnızlık kavramı ile ilgili birçok değişkenle yapılan çok fazla araştırmanın olması, kişilerin yalnızlıkla ilgili bilgi vermekte zorlanmaları, yalnızlık kavramının birden fazla disiplinin araştırma konusu olarak girmesi nedeniyle olabileceği düşünölmektedir (Bakioğlu & Korumaz, 2014).

Sullivan (1953) yalnızlığı kişinin sosyal ilişkilerinde yakın olma ihtiyacının giderilmediği durumlarda oluşan hoşla gitmeyen bir deneyim olmayan olarak tanımlamıştır.

Weiss (1973) ise yalnızlığı, kişi ihtiyaç duyduğunda kimsenin yanında olacağına inanmaması veya kişinin var olan ilişkilerine güvenmemesi olarak tanımlamıştır.

Leiderman (1980) ise “*bireyin diğerlerine duyulan belirsiz bir ihtiyaçla birlikte, diğerlerinden ayrı olduğu duygusunun farkında olduğu bir duygu durumu*” olarak yalnızlığı tanımlamıştır.

Pearlman ve Pepleu’ya (1982) göre yalnızlık, bir insanının hayal ettiği ilişki ile yaşadığı ilişkinin bağdaşmadığı durumlarda ortaya çıkan bir deneyimdir.

Rook (1984) tarafından yalnızlık, kişinin çevresindeki insanlar tarafından anlaşılmadığı ya da onlar tarafından kabul edilmediği, onlarla bütünleşemediği, yapmayı istediği etkinliklere eşlik edecek kimse bulamadığı zamanlarda yaşanan duygusal güçlük olarak tanımlanmıştır (Akt. Duy, 2003).

Ernst ve Cacioppo (1999) yalnızlığı, insanların içinde buldukları sosyal ilişkilerin beklentilerinin altında olduğu zamanlarda deneyimledikleri öznel bir durum olarak tanımlarlar.

Rokach (1988), yalnızlık olgusunu çok boyutlu bir yaşantı olduğunu savunmaktadır. Yalnızlığı dört başlık altında incelemiştir. Birincisi kişinin kendini boşlukta hissetmesi olan kendine yabancılaşmadır. İkincisi nitelikli ilişkilerin olmayışı, sosyal izolasyonu ifade eden kişiler arası soyutlanmadır. Üçüncüsü yoğun duygusal sıkıntılar yaşamaması olarak ifade edilen ıstıraptır. Dördüncüsü ilişkilerden uzak durma, ağlama gibi yalnızlığa karşı verilen tepkileri açıklayan zorlanmalı tepkilerdir (Duy, 2003).

Yalnızlığın birden fazla disiplinin konusu olması sebebiyle alan yazında farklı yalnızlık tanımlarıyla karşılaşmaktadır. Peplau ve Perlman(1984) tarafından yalnızlık üzerine yapılan tanımlar üzerinden ortak üç nokta belirlenmiştir: Birincisi, yalnızlık sosyal ilişkilerdeki eksikliklerle ilgilidir. İkincisi, yalnızlık kişisel bir deneyimdir. Yani kişi sosyal bir çevresi varken kendini yalnız hissedebilir ya da fiziksel olarak yalnızken kendini yalnız hissetmeyebilir. Üçüncüsü ise yalnızlık olumsuz bir durumdur. Strese ve üzüntüye yol açabilir. Uzun süren yalnızlık deneyimleri hayati tehdit oluşturabilir (Kahraman, 2018).

Koçak (2003) ise yalnızlığın tanımları farklılaşsa da yalnızlıkla ilgili dört ortak noktaya işaret etmiştir:

- 1) Günlük hayatta kişilerin iyilik hâllerini olumsuz etkileyen acı verici; boşluk, keder, sıkıntı, kaygı gibi kelimelerle anılan istenmeyen bir durumdur.
- 2) Yalnızlık öznel bir yaşantıdır. Kişinin etrafındaki insanların azlığından ziyade var olan ilişkilerden tatminsizliği ile yorumlanan bir durumdur. Kişinin içinde bulunduğu sosyal ilişkileri nasıl algıladığı ve yorumladığı ile ilgilidir.
- 3) Yalnızlık ve tek başınalık durumları birbirinden farklı durumlardır. Tek başınalık fiziksel olarak yalnız kalmayı ifade eder ve bir tercihtir. Kişide rahatsızlık yaratmaz. Fakat yalnızlık kişinin kurtulmaya çalıştığı, hoş olmayan bir durumdur.
- 4) Yalnızlık kavramı sosyal ilişkilerle ilişkilidir. Kişinin sahip olduğu sosyal ilişkilerle ilgili eksiklik algısıyla ortaya çıkan bir durumdur.

### **Yalnızlıkla İlgili Kuramsal Temeller**

#### *Psikodinamik Kuram*

Yalnızlığın bilinen ilk psikolojik açıdan analizini gerçekleştiren Zilboorg, yalnızlık ile tek başınalığı birbirinden ayırmıştır. Tek başınalık (lonesome) kavramı ile olumsuz

olmayan, normal ve geçici bir yalnızlık durumunu açıklamıştır. Yalnızlık (loneliness) hissini ise olumsuz, boğucu ve sürekli bir hâl almış olumsuz, istenmeyen bir durum olarak açıklamıştır (Karaduman, 2013).

Psikodinamik yaklaşıma göre Freud yalnızlığı kişinin egosu içinde kalması ve kendini tanımaya çalışması olarak yorumlamıştır (akt. Danış, 2017). Yalnızlığın temelinde fiziksel yakınlığın ve samimi sevgi ortamının olmadığı erken çocukluk deneyimlerinin olabileceğini öne sürmüştür. Yalnız hisseden bireylerin kaygı, depresyon gibi duygusal bozukluklara sahip olan bireylerden daha farklı ruh hâllerinin olabileceğini ortaya koymuşlardır (Christinan, 2013). Fromm-Reichmann (1959) her yaşta insanın zaman zaman yalnızlık hissedebileceğini vurgulamıştır.

Sullivan'a göre (1953) yalnızlık; bireylerin bir arada olma ve yakınlık ihtiyaçlarının karşılanmadığında karşılaşılan, insan için acı bir deneyimdir. Sebepleri erken çocukluk dönemine dayanır. Yalnızlığın derecesi kişiden kişiye içinde bulunduğu şartlara göre değişebilir.

Bowlby (1973) ileri sürdüğü bağlanma teorisinde anne ve bebek arasında kurulan bağ, çocuğun diğer insanlarla nasıl bağ kuracağını ve tehlikelerden nasıl korunacağını belirler. Bebek ve anne arasında güvenli bir bağ kurulmuşsa çocuk, diğer insanlara güvenmeye ve çevresini keşfetmeye açık olur. Fakat çocuk, annesiyle güvenli bir bağ kuramazsa, anne çocuğunun temel ihtiyaçlarını karşılamazsa çocuk dünyayı tehlikeli olarak görür. Bağların zayıf olması durumunda çocuk yalnızlık hissini yaşayabilir (İsaoğlu, 2021).

### *Varoluşçu Yaklaşım*

Varoluşçu kurama göre yalnızlık insan varlığının bir parçasıdır. Bireyin yalnızlığı, kendini tanımak ve geliştirmek yönündeki işlevini kullanması gerekir (Yalom, 1999). Doğası gereği yalnız olan insan, yalnızlığın işlevselliğini keşfetmelidir. Varoluşçu kurama göre yalnızlık kişinin varoluşu için üzücü, istenmeyen ve olumsuz bir durumdur. Fakat bireysel gelişim için de olması gereken bir durumdur. Yalnızlığı kabul etmek ve yalnızlığa gelişim sürecimize katkı sağlayan bir durum olarak anlam vermek kişinin diğer insanlarla daha sağlıklı ilişki kurmasını sağlar. Fakat yalnızlık bu bilinçle kavranmazsa yalnızlık korkusuyla samimiyet ve sevgiye dayanan sosyal ilişkiler kurulamaz (Kılıç, 2014).

Genel olarak varoluşçu kuramda yalnızlığın olumlu bir yaşantı olduğu ve insanların yalnızlık korkularının üstlerine gitmeleri gerektiği savunulur. Yalnızlığın özün bir



gerçeği olmasından dolayı yalnızlığın sebepleri bir araştırma konusu olmaz (Perlman ve Peplau, 1982; Akt. Duy 2003).

### *Etkileşim Kuramı*

Etkileşim kuramı temelde bağlanma kuramını temel alır. Bu yaklaşıma göre insan bağlanma ve sosyal bir toplulukla bir olma ihtiyacı duyar. Weiss (1973) yalnızlığı duygusal yalnızlık ve sosyal yalnızlık olarak ele alır. Yetişkin olan insan, ebeveynini bağlanma figürü olarak görmez fakat yerine bağ kuracağı başka insanlar arar. Eğer aradığı bağı kurabileceği bir insan bulamazsa ya da kaybederse duygusal yalnızlık yaşar. Sosyal yalnızlık ise bütünleşeceği bir sosyal ağın olmayışı ya da bireyin taleplerine cevap verecek nitelikte olmamasıyla ortaya çıkar. Weiss duygusal yalnızlığın kaygı, sosyal izolasyon, fazla hassasiyet gösterme, sabit fikirlilik ve anlamsız korku gibi duygulara sebep olabileceğini; sosyal yalnızlığın ise sıkıntı, hedefsizlik, depresyon, alkolizm, marjinalite gibi olumsuz durumlara yol açabileceğini belirtmektedir (Kılıç, 2014).

### *Bilişsel Yaklaşım*

Bilişsel yaklaşıma göre ise kişinin ilişkileriyle ilgili bir düşünce yapısı vardır. Yalnızlık, kişinin ilişkilerini nasıl değerlendirdiğiyle alakalıdır. Benzer ilişkilere sahip iki insanın sosyal ilişkileriyle ilgili yorumlamaları ve hissettikleri yalnızlık düzeyleri farklı olabilir (Pepleu ve Perlman, 1982). Önemli olan kişinin sahip olduğu sosyal ilişkileri nasıl değerlendirdiğidir. Kendine ve ilişkilerine olumsuz, gerçek dışı inanç geliştiren kişide yalnızlık duygusunun oluşması muhtemeldir. Dolayısıyla sosyal ilişkilerde algılanan doyumsuzluk, farklılık, uyuşmazlık gibi bireyin sosyal ilişkilerine dair yaptığı yorumlamalar yalnızlık yaşantısını ortaya çıkarabilecek en önemli etkidir (Miceli vd, 1982). Bilişsel yaklaşım, yalnızlığı ve sosyal olma durumunu kişinin bu durumu kendi perspektifinden algılama biçimi ve yorumlaması şeklinde açıklamaktadır (Kaplan, 2011). Bu yaklaşımda vurgulanan nokta, yalnızlığı algılamasıdır. Önemli olan, kişinin ilişki içerisinde olduğu kişi sayısı ya da kimlerle ilişkide olduğu değildir; var olan ilişkilerini nasıl algıladığıdır (Koçak, 2003).

Young (1982) yalnızlığı, tatmin edici nitelikte sosyal ilişkilerin olmayışı ya da yok gibi algılanışı ve bu durumun beraberinde yaşanan psikolojik güçlük olarak tanımlamıştır. Yalnızlığa neden olan altı bilişsel çarpıtma belirlemiştir. Bunlar tek başına olmaktan hoşlanmama, düşük benlik kavramı, sosyal kaygı, sosyal uyumsuzluk,

güvensizlik, duyguları paylaşmada sınır koymak gerektiğine inanma, cinsel kaygı, incinme korkusu ile yakınlığı reddetme, duygusal bağlanma ile ilgili kaygı, pasiflik ve gerçekçi olmayan beklentiler şeklinde olan otomatik düşüncelerdir (İmamoğlu, 2008).

Peplau ve Perlman'a (1982) göre yalnızlığın nedenleri

- Kişinin geçmişte travmatik bir şekilde bir topluluktan dışlanma durumu,
- Kişinin başkalarıyla sorunlarla baş etme, iletişim gibi becerilerinin gelişmemiş olması sebebiyle sosyal hayattan doyum alamaması,
- Çocukluk yıllarında yetersizim, beceriksizim gibi temel inançlar geliştirmesidir.

Kişilik özellikleri yanında ebeveyn boşanması, dış görünüm, yaş, ırk gibi demografik özellikler, yaşadığı toplumun kültürel özellikleri ve değerleri de yalnızlık durumunu etkileyebilecek özelliklerdir. Ayrıca kişinin toplumsal ilişkilere bakış açısı ve sosyal yaşamadan beklentileri de bu durum pekiştirebilmektedir (Perlman ve Peplau, 1998).

### **Yalnızlık Türleri**

Weiss (1973) yalnızlığı duygusal yalnızlık ve sosyal yalnızlık olarak iki boyutta değerlendirmiştir.

*Duygusal Yalnızlık:* Bireyin yakın bağlanma ilişkisinin birinin olmayışı ya da duygusal yakınlığın sağlanamadığı durumlarda ortaya çıkan bir yalnızlık türüdür. Bu durumu farklı bir ilişki ödünleyemez. Ancak samimi bir ilişki ile yalnızlık duygusu giderilebilir. Duygusal yalnızlık, kökenini Bowlby'nin bağlanma teorisinden almıştır. Kişinin çocukluğunda birincil bakıcısı ile kurduğu bağ, ilerideki ilişkilerini etkilemektedir.

*Sosyal Yalnızlık:* Sosyal yalnızlık, kişinin ihtiyaç duyduğu sosyal yapıda yerini bulamamasıyla ilgilidir. Yeni iş, şehir ya da ülke değiştirme gibi nedenlerden sosyal çevrenin değişikliğinden dolayı hissedilen boşluk duygusu sosyal yalnızlık kapsamına girmektedir. Bir sosyal gruba dahil olamamak, bireyin kendi ilgilerini bir sosyal grupla paylaşamamak kişide yabancılaşmaya yol açmaktadır.

Young (1982) kronik yalnızlık, geçici yalnızlık ve durumsal yalnızlık olarak üç boyutta incelemiştir.

*Kronik yalnızlık:* Kişinin sağlıklı sosyal ilişkilerinin olamaması veya sürdürmemesi durumunda ortaya çıkan yalnızlıktır.

*Geçici yalnızlık:* Belli bir zaman diliminde kısa süreli olarak hissedilen yalnızlıktır.

*Durumsal yalnızlık:* Kişinin hayatında meydana gelen değişikliklerle sosyal ilişkilerini yetersiz bulması sonucu hissedilen yalnızlıktır (Koçak, 2003).

Peplau ve Perlman (1982) ise yalnızlığı, üç başlık altında ayırmışlardır.

*Yön (Pozitiflik-Negatiflik):* Yalnızlığın olumlu ya da olumsuz etkileri olabilir. Yalnızlık bazen gelişime yol açsa da genellikle olumsuz, istenmeyen bir durum olarak değerlendirilir.

*Köken (Sosyal ve Duygusal Yalnızlık):* Weiss'in ayırttığı sosyal ve duygusal yalnızlık durumlarında, duygusal yalnızlığın daha acı verici olduğunu belirtmiştir.

*Süreç (Akut ve Kronik Yalnızlık):* Akut yalnızlık geçici bir durumken kronik yalnızlık daha yıkıcı etkileri olan ve uzun süreli yalnızlıktır (Akgül, 2016).

### **Yalnızlık Kavramı ile İlgili Araştırmalar**

Calandri, Graziano, Cattelino ve Testa'nın (2021) ergenler üzerinde depresif belirtiler ve yalnızlık üzerinde empati ve duygusal öz yeterliğin rolünü araştırmak amacıyla İtalya'da yaptıkları çalışmaya 12-14 yaş aralığında 348 ergen katılmıştır. Araştırma sonucunda depresif belirtileri ve yalnızlık düzeyleri yüksek olan katılımcıların duygusal öz yeterliklerinin düşük, empati düzeyleri ise yüksek bulunmuştur. Ayrıca kızların depresif belirtileri, yalnızlık düzeyleri ve empati düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek; duygusal öz yeterliklerininse erkeklere göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Barreto, Victor, Hammond, Eccles, Richins ve Qualter (2021) tarafından yapılan çalışmada yaş, cinsiyet ve kültürel farklılıkların yalnızlığa etkileri incelenmiştir. Araştırmaya bireycilik-kolektivizmin tüm yelpazesini temsil eden 237 ülkede yaşayan 16-99 yaşları arasındaki 46.054 kişi katılmıştır. Araştırma bulguları yalnızlığın bireyci kültürlerde yüksek olduğunu, yaş arttıkça azaldığını ve erkeklerin yalnızlık düzeyinin kadınlara göre daha fazla olduğunu göstermektedir.

Yasmin, Firdous, Saqib ve Khatoon (2020) tarafından yapılan hiç evlenmemiş erkekler ve kadınlar arasında olumsuz değerlendirme korkusu, yalnızlık ve yaşam yönelimi düzeylerinin incelendiği araştırmaya 100 kadın 100 erkek olmak üzere toplam 200 kişi katılmıştır. Araştırma sonuçları, olumsuz değerlendirilme korkusunun yalnızlık ile anlamlı ve pozitif, iyimser yaşam yönelimi ile negatif ilişkili olduğu yönündedir. Ayrıca yalnızlık, iyimser ve karamsar yaşam yönelimini önemli ölçüde yordamıştır. Hiç evlenmemiş kadınların erkeklere göre yalnızlık puanlarının daha yüksek olduğu

bulunmuştur. Ayrıca olumsuz değerlendirilme korkusu ile yaşam yönelimi arasındaki ilişkide yalnızlığın anlamlı düzeyde aracılık ettiği bulunmuştur.

Çetin ve Anuk (2020) pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık ilişkisini incelemiştir. Araştırmaya 82 kadın, 27 erkek olmak üzere 109 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgularda, öğrencilerin yalnızlık durumu ve psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı, negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Başka bir ifadeyle öğrencilerin yalnızlık düzeyleri arttıkça psikolojik dayanıklılıkları olumsuz etkilenerek azalmaktadır.

Çetin (2020) tarafından yapılan öğretim elemanlarının mükemmeliyetçilik, çatışma ve yalnızlık düzeylerinin araştırıldığı çalışmada Medipol Üniversitesinde görev alan 347 akademisyen dâhil edilmiştir. “İş Yaşamında Yalnızlık Ölçeği”, “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği”, “Rahim Örgütsel Çatışma Ölçeği” veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Çalışma bulguları akademisyenlerin iş yaşamında mükemmeliyetçilik ve yalnızlık algı düzeylerinin düşük düzeyde olduğunu, mükemmeliyetçilik ile yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu, yalnızlık algıları ile çatışma çözüm stratejilerine yönelik algıları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu göstermektedir. Ayrıca mükemmeliyetçilik, çatışma ve yalnızlık düzeylerinin araştırıldığı çalışmada yaş değişkenine göre akademisyenlerin yalnızlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Yılık Uyan, Sancak Aydın ve Demir’in (2017) utangaçlık ve cinsiyet değişkeninin üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini ne derece yordadığını incelemek amacıyla yaptığı araştırmaya 242 kadın, 133 erkek olmak üzere toplam 375 kişi katılmıştır. Araştırmada “UCLA Yalnızlık Ölçeği”, “Gözden Geçirilmiş Cheek ve Buss Utangaçlık Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Araştırma sonucunda erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha yüksek yalnızlık seviyesinde olduğu ve utangaçlık düzeyi ile yalnızlık düzeyi arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur.

Alver (2017) üniversitede okuyan öğrencilerde yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma Atatürk Üniversitesinde, farklı fakülteelerde öğrenim gören 673 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır. “Kişisel Bilgi Formu”, UCLA Yalnızlık Ölçeği, “Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” veri toplama amacıyla kullanılmıştır. Araştırmada cinsiyetlerine göre yalnızlık puan ortalamaları arasında anlamlı farklılaşma bulunmamıştır. Kız öğrencilerin psikolojik dayanıklılık toplam

puanları, erkek öğrencilere göre daha yüksek çıkmıştır. Bulgular öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları ve yalnızlıkları arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Bhagchandani (2017), yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisini incelemek amacıyla yaptığı araştırmaya 101 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda yalnızlık ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Ayrıca yalnızlık ve psikolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyet değişkeni açısından farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Başoğlu, Şekeroğlu, Altun ve Dinçer (2016) öğretmenlerin iş yaşamındaki yalnızlıklarının bazı sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Ankara ilinde 533 öğretmenin dâhil olduğu bir araştırma yürütmüşlerdir. Erkek öğretmenlerin kadın öğretmenlere göre sosyal arkadaşlıklarının daha yüksek olduğu, alt ve orta refah düzeyinde yer alan öğretmenlerin üst refah düzeyinde yer alan öğretmenlere göre duygusal yoksunluklarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yapılan çalışmada erkek öğretmenlerin kadın öğretmenlerden sosyal arkadaşlık boyutunda yalnızlığı daha yüksek yaşadıkları saptanmıştır. Ayrıca yaş, eğitim durumu, medeni durumu, çocuk sayısı, görev yaptıkları kademeleri, meslekte geçirdikleri süreleri ve yöneticilik görevlerinin, duygusal yoksunluk ve sosyal arkadaşlık üzerindeki etkilerinin istatistik olarak anlamlı olmadığı sonucuna varılmıştır.

Yakut ve Certel'in (2016) öğretmenlerin yalnızlık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesini amaçladıkları çalışmaya Polatlı ilçesinde görev yapan 271 kadın ve 158 erkek olmak üzere toplam 429 öğretmen katılmıştır. Veri toplama aracı olarak "UCLA Yalnızlık Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Erkek öğretmenlerin yalnızlık düzeyinin kadın öğretmenlere göre daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Medeni durum değişkenine göre öğretmenlerin yalnızlık düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Yaş grubu değişkenine göre ise yaş ilerledikçe yalnızlık düzeyinin arttığı araştırmanın bulgularının arasındadır.

Bakioğlu ve Korumaz (2014) öğretmenlerin okulda yalnızlıklarını kariyer evrelerine göre incelenmek amacıyla nitel ve nicel olarak yaptıkları çalışmanın nicel boyutuna 465 nitel boyutuna 40 öğretmen katılmıştır. Araştırmanın nicel boyutu için veri toplama aracı olarak "İş Yerinde Yalnızlık Ölçeği" kullanılırken nitel boyutu için standartlaştırılmış açık uçlu görüşme yöntemi kullanılmıştır. Araştırma bulguları öğretmenlerin kariyer evrelerine göre, medeni durumları ve öğrenim seviyelerine göre okulda yalnızlıkları arasında anlamlı düzeyde fark olduğu yönünde olmuştur.

Karaduman (2013) yaptığı araştırmada öğretmenlerin iş yaşamında yaşadıkları duygusal yalnızlık ile örgütsel vatandaşlık davranışları arasındaki ilişkiyi saptamayı hedeflemektedir. Araştırma örneklemini Bursa ili Nilüfer, Osmangazi ve Yıldırım ilçelerinde ortaöğretim kurumlarında çalışan 394 öğretmen oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda öğretmenlerin iş yaşamında yalnızlık algıları arttıkça örgütsel vatandaşlık davranışlarının olumsuz etkilendiği ve ters yönde hareket ettiği tespit edilmiştir. Öğretmenlerin yalnızlık düzeylerinde cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulunmazken sosyal arkadaşlık alt boyutunda 20-25 yaş grubundaki öğretmenlerin iş yaşamındaki yalnızlık düzeyleri, 31-35 yaş grubundaki öğretmenlerin yalnızlık düzeyine göre daha yüksektir.

Yüksel, Taşdelen ve Kahraman (2013) tarafından yapılan, amacı orta yaş (30-50) öğretmenlerin yalnızlık düzeylerinin cinsiyet, yaş, branş, medeni durum, evlilik süresi, emeklilik düşüncesi, hayat memnuniyeti ve sosyal medya kullanımı değişkenlerine göre incelemek olan bir araştırma yürütülmüştür. Araştırma örneklemini İstanbul ili Çekmeköy ilçesindeki okullarda göre alan 106 öğretmen oluşturmuştur. Katılımcılara “Kişisel Bilgi Formu” ve “Ucla Yalnızlık Ölçeği” sunulmuştur. Araştırmada cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde erkek öğretmenlerin bayan öğretmenlere göre daha yalnız olduğu, yaş ve medeni durum değişkeninin öğretmenlerin yalnızlık düzeyi üzerinde etkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Victor ve Yang (2012) İngiltere’de yetişkinler üzerinde yalnızlığın yaygınlığını belirlemek amacıyla bir çalışma yürütmüşlerdir. Araştırma sonucunda yalnızlığın 25 yaşın altında ve 65 yaşın üzerinde olan bireylerde en yüksek yalnızlık düzeylerin görüldüğünü, her yaş grubu için depresyon ile yalnızlığın pozitif ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Orta ve ileri yaşta kişiler için sosyal etkinliklerin kalitesi yalnızlığa karşı korumada önemliken genç yetişkinler için sosyal katılımın miktarının daha önemli olduğunu belirtilmiştir. Evli bireylerin yalnızlık düzeyinin bekarlara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

İlhan’ın (2012) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri üzerinde toplumsal cinsiyet rolleri ve bağlanma stillerinin yordama güçleri araştırılmıştır. Araştırmaya Gazi Üniversitesi’nde öğrenim gören 114 kız, 74 erkek olmak üzere toplam 188 üniversite öğrencisi katılmıştır. “UCLA Yalnızlık Ölçeği”, “Bem Cinsiyet Rollerini Envanteri” ve “İlişki Ölçekleri Anketi” veri toplama aracı kullanılmıştır. Sonuçlar yalnızlık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını

göstermiştir. Sonuç olarak yalnızlık; korkulu bağlanma, güvenli bağlanma ve erkeksilik cinsiyet rolü tarafından anlamlı olarak yordanmıştır.

Kaplan (2011) öğretmenlerin iş yerinde yalnızlık duygularının okullardaki örgütsel güven düzeyi ve bazı değişkenler açısından incelemiştir. Araştırma gurubunu Konya ilinde görev yapan 405 öğretmen oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda cinsiyet açısından öğretmenlerin yalnızlık düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermiştir. Kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere göre yalnızlık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Yaş değişkenine açısından yalnızlık düzeyleri incelendiğinde 20-25 yaş grubu öğretmenlerin 26-30 yaş grubu öğretmenlere göre iş yaşamında daha fazla yalnızlık yaşadıkları sonucuna varılmıştır. Yalnızlık düzeyleri medeni durum değişkeni açısından incelendiğinde evli olmayan öğretmenlerin iş yerinde yaşadıkları yalnızlık düzeylerinin evli öğretmenlere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca iş yaşamında yalnızlık duygularını daha yoğun yaşayan öğretmenlerin okullarındaki örgütsel güven düzeylerinin düşük olduğu sonucuna varılmıştır.

Pinquart ve Sorensen'ın (2010) yaşlılar üzerine yalnızlık çalışmalarının meta analizini yaptığı çalışmada yaş ve yalnızlık arasında U şeklinde bir ilişki tespit edilmiştir. Sosyal ağın kalitesinin niceliğine göre yalnızlık ile daha güçlü ilişkili olduğunu belirtilmiştir. Kadınların düşük sosyoekonomik seviyede olanları, huzurevinde yaşayanların daha yüksek yalnızlık düzeyine sahip oldukları bulunmuştur.

Karaca ve arkadaşları (2008) tarafından üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin tespit edilmesi amacıyla yapılan araştırmaya Celal Bayar Üniversitesi Manisa Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinden 339 kişi dâhil edilmiştir. Veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu”, “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği” ve “UCLA Yalnızlık Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma sonucunda erkek ve kız öğrencilerin yalnızlık puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri arasında negatif yönlü ilişki olduğu düzeyi bulunmuştur.

Çeçen (2007) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada cinsiyet ve yaşam doyumu değişkenleri açısından sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinin arasında farklılaşma olup olmadığını incelemiştir. Çalışmaya 347 öğrenci katılmıştır. Veri toplama araçları olarak öğrencilere “Kişisel Bilgi Formu”, “Yaşam Doyumu Ölçeği” ve “Duygusal ve Sosyal Yalnızlık Ölçeği” uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre erkeklerin kızlara göre daha yüksek düzeyde duygusal yalnızlık yaşadıkları ve düşük

yaşam doyumuna sahip olan katılımcıların yüksek yaşam doyumuna sahip olanlar göre daha fazla duygusal yalnızlık yaşadıkları tespit edilmiştir.

Wright (2005) tarafından iş yerinde örgütsel iklim, sosyal destek ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan araştırmaya çeşitli meslek gruplarından 362 kişi katılmıştır. Araştırma sonucunda olumsuz bir duygusal iklimin ve meslektaş desteğinin eksikliğinin işçilerde yalnızlık deneyimini olumsuz etkilediği bulunmuştur. Ayrıca cinsiyet, medeni durum ve yaş değişkenleri ile yalnızlık düzeyi arasında anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır.

Brage, Meredith ve Woodward (1993) ergenler üzerinde yaptıkları çalışmada yalnızlığın boyutları, depresyon, benlik saygısı, aile güçleri, ebeveyn-ergen iletişimi, yaş ve cinsiyet ile ilişkilerini araştırmışlardır. Araştırmanın örneklemini 11 ile 18 arasında değişen 156 ergen oluşturmuştur. Araştırma sonucunda yaşı büyük ergenlerin genç ergenlere göre daha yalnız olduğu; yalnızlık ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki olduğu; yalnızlığın benlik saygısı, aile güçleri ve anne-ergen iletişimi ile negatif ilişkili olduğu ve yalnızlık düzeyinde cinsiyet farklılığının olmadığı tespit edilmiştir.

### **Psikolojik Sağlık**

İnsanlar hayatları boyunca stres verici bazı yaşam olaylarıyla karşılaşabilmektedir. Şiddet içeren olaylar, çocuk ihmal ve istismarları, sosyoekonomik düzeyde düşüklük, doğal afetler ve benzeri sosyal sorunlar stres verici yaşam olaylarına örnek olarak sayılabilir (Öz & Bahadır Yılmaz, 2009). Yaşam boyunca olabilen bu stresli yaşam olaylarına karşı insanların tepkileri veya başa çıkma stratejileri değişebilmektedir. Bazı insanlarda benzer olumsuz yaşam olaylarına karşı ruhsal sıkıntılar oluşurken bazıları ise kısa sürede kendilerini toparlayıp hayatlarına devam edebilmektedir. Kendini toparlayıp rutin yaşamlarına hızlıca dönebilen insanların sahip oldukları bu güç, pozitif psikoloji yaklaşımında psikolojik sağlık olarak tanımlanmaktadır (Doğan, 2015).

Psikolojinin ilk ele alındığı yıllarda depresyon, kaygı gibi olumsuz duygular odak noktasıydı. Mutluluk, yaşam doyumunu, öznel iyi oluş ile ilgili çalışmalar ise son yıllarda ön plana çıkmaktadır (Myers & Diener, 1995). Yine son yıllarda yaşamdaki zor şartların bireyler üzerindeki olumsuz etkilerinin azaltılmasına yönelik araştırmalara ilgi artmıştır (Kararımak, 2006). Seligman (2002) pozitif psikoloji alanını bireyin genel iyi



oluş hâline katkısı olduğu varsayılan karakteristiklerin çalışılmasını artırmanın bir yolu olarak tanıtmıştır. Pozitif psikoloji, sorun çözmekten ziyade insan yaşamındaki olumlu durumlara, iyiliğe, mutluluğa ve pozitif ilişkilere odaklanan bir bilim dalıdır. Psikolojik sağlık da pozitif psikolojinin ele aldığı en önemli konulardan biridir (Altuntaş ve Genç, 2018).

Psikolojik sağlık, bir maddenin elastik olması ve aslına kolayca dönebilmesi anlamına gelen İngilizce ‘resilience’ kelimesinden gelmektedir (Greene, 2002). Resilience kavramı Türkçeye uyarlanırken çeşitli şekillerde çevrilmiştir. Farklı çalışmalarda kendini toparlama gücü, psikolojik sağlık, yılmazlık ve psikolojik dayanıklılık olarak da geçmektedir (Işık, 2016). Bu araştırmada ise psikolojik sağlık kavramı kullanılmıştır.

Araştırmacıların bir kısmı psikolojik sağlamlığın bireyin kişilik özelliği ile ilgili bir kavram olduğunu savunurken bazıları da çevresel özelliklerle ilişkili olarak ortaya çıkan bir olgu olduğunu ileri sürmektedir (Jacelon, 1997).

Rutter (1987) psikolojik sağlamlığı, kişinin riskli durumlarla ve birtakım zorluklarla karşılaştığında iyimser ve umutlu olabilmesi olarak tanımlamıştır. Fraser (1999) psikolojik sağlamlığı; olağanüstü koşullara uyum sağlayan, sıkıntılı durumlar karşısında olumlu sonuçlar elde eden kişileri tanımlayan bir kavram olarak açıklamıştır. Block ve Kremen (1996) tarafından ise psikolojik sağlık, insanın olumsuz yaşantılara karşı uyumu ve başa çıkabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Özer (2013), psikolojik sağlık kavramının kültürlere göre değişen farklı algılarının olduğunu fakat çoğu zaman ortak olarak zor ve olumsuz durumlarla başa çıkabilme kabiliyeti ve bu duruma uyum sağlayabilme olduğunu ifade etmektedir. Ramirez (2007), psikolojik sağlık hastalıktan, depresyondan ve farklı olumsuz olaylardan kısa sürede normale dönebilme, kısa sürede yeni duruma uyum sağlayabilme yeteneği olduğunu ileri sürmektedir.

Yapılan tanımlar ışığında psikolojik sağlamlıktan bahsedebilmek için iki temel koşul vardır. Birincisi kişinin riskli ve zorlayıcı bir durumla karşılaşmasıdır. İkinci olarak da bireyin bu zorlu durumun sonunda oluşacak yeni duruma adapte olarak başarıyla çıkması gerekmektedir (Gizir, 2007).

Richardson (2002) psikolojik sağlık kavramının üç boyutu olduğunu öne sürmüştür.

- İlk boyut, risk faktörlerinin ve riskli durumlarla karşılaştığında baş etme gücüne sahip olan insanların özelliklerini yani koruyucu faktörlerin belirlenmesini ve bu özelliklerin listelenmesini içerir.
- İkinci boyutta, psikolojik sağlık özelliklerinin ve koruyucu faktörlerin tanımlanması, güçlendirilmesi ve zenginleştirilmesi anlatılmaktadır.
- Üçüncü boyut, kişinin risk etmenleriyle karşılaşmasından sonra içindeki bilgeliği, kendini gerçekleştirme ve fedakârlık güçlerinin açığa çıkacağı vurgulanmaktadır.

### **Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler**

Yapılan bütün tanımlarda ortak olarak psikolojik sağlamlığın yaşanan travma, zorlu hayat koşulları veya riskli durumlarla başarılı şekilde baş edebilmeyi, sağlıklı uyum gösterebilmeyi içerdiği görülmektedir. Yani psikolojik sağlamlıkta iki vurgu vardır: Birincisi kişinin riskli ve zor bir duruma maruz kalması, ikincisi ise tüm olumsuzluklara karşın bununla baş edebilmesi ve yeni durumlara uyum sağlamasıdır (Gizir, 2007).

#### *Risk Faktörleri*

Psikolojik sağlamlıktan bahsedebilmek için bir risk durumunun söz konusu olması gerekmektedir (Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009). Gizir (2007) bireylerin psikolojik sağlamlığını negatif yönde etkileyen durumları risk faktörleri olarak tanımlamış ve yaptığı derleme çalışmasında risk faktörlerini bireysel, ailesel ve çevresel olarak gruplandırmıştır.

**Bireysel risk faktörleri:** Erken doğumlar, zorlu hayat şartları, kronik hastalıklar.

**Ailesel risk faktörleri:** Ebeveynlerin hasta olması veya psikopatoloji sahip olması, ebeveynlerin ölümü, boşanmaları veya tek ebeveynli yaşam ve erken yaşta anne olmak.

**Çevresel risk faktörleri:** Ekonomik sıkıntılar, yoksulluk, çocuk istismarı ve ihmali, doğal afetler ve savaşlar gibi toplumsal sorunlar, şiddet olguları, aile içi sorunlar ve evsizlik.

#### *Koruyucu Faktörler*

Psikolojik sağlık açısından koruyucu faktörler, kişinin olumsuz yaşantılarla başa çıkma becerisini artırmakta, risk faktörlerinin kişi üzerindeki etkisini azaltmakta ve

bireyin çevresiyle uyumunu artırmaktadır (Rutter, 1987). Gizir (2007) risk faktörlerini de bireysel, ailesel, çevresel faktörler olmak üzere üç grupta incelemiştir.

Bireysel koruyucu faktörler: Olumlu mizaç, zekâ, akademik başarılar, içsel kontrol yeteneği, benlik saygısı, kendinin farkında olma ve kendini kabul edebilme, öz yeterlik, hedeflerin olması, gelecekte umutlu olma, etkili problem çözme yeteneği, umut, iyimserlik, sosyal beceri, yeterli mizah duygusu, sağlık, yaş ve cinsiyet özellikleri.

Ailesel koruyucu faktörler: Etkili ebeveynlik, ebeveynlerin çocuğunu desteklemesi, olumlu aile ilişkileri ve çocuğa dair gerçekçi ve yüksek beklentilerin olması.

Çevresel koruyucu faktörler: Etkili sosyal destek ağı (arkadaş, akran, diğer yetişkinler) ve yeterli toplumsal kaynaklar ve bu kaynaklara erişimi.

### **Psikolojik Sağlık ile İlgili Araştırmalar**

İsaoğlu ve Tuzcuoğlu (2021) tarafından Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yalnızlık ile kaygı düzeyleri üzerindeki etkisinde bilişsel üçlünün aracılık rolünü incelemek amacıyla yapılan araştırmaya İstanbul'da bulunan üniversitelerde öğrenim gören 461 Suriye uyruklu öğrenci katılmıştır. Veri toplama aracı olarak "Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği", "Bilişsel Üçlü Envanteri", "UCLA Yalnızlık Ölçeği" ve "Sürekli Kaygı Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik dayanıklılığın, yalnızlık ve kaygı düzeyleri üzerinde negatif yönde anlamlı etkilidir. Önerilen yapısal modelin de iyi uyuma sahip olduğu ve bilişsel üçlünün kısmi aracılık rolü olduğu tespit edilmiştir.

Bozbağ (2020) yaptığı çalışmada COVID-19 pandemi sürecinde bireylerin psikolojik sağlık düzeylerini yordayan değişkenlerin belirlenmesi amaçlamıştır. Veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgi Formu", "Psikolojik Sağlık Ölçeği Kısa Formu" ve "Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği-21 (DASÖ-21)" kullanılmıştır. Araştırmaya Türkiye'nin 31 farklı ilinden toplam 237 yetişkin katılmıştır. Depresyon ve anksiyete düzeyi düşük, üniversite mezunu ve COVID-19'a karşı yüksek düzeyde tedbir alan katılımcıların psikolojik sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Yılmaz (2020), yaptığı çalışmada öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile iş yaşam kalite düzeylerini incelemiştir. Çalışmaya 244 erkek, 194 kadın olmak üzere toplam 438 öğretmen katılmıştır. "Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği", "İş Yaşam Kalitesi Ölçeği" veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Çalışma sonucunda öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin artmasının iş yaşam kalitelerini artırabileceğine

ulaşmıştır. Ayrıca yaşam alanlarında mutlu ve huzurlu olan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıklarının da daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerinde cinsiyet, branş, kıdem, öğrenim durumu ve okul türü değişkenlerine göre bir farklılık bulunmamıştır.

Killgore, Taylor, Cloonan ve Dailey (2020) Amerika’da yetişkin bireylerde Covid 19 karantinasında psikolojik dayanıklılığı incelemek amacıyla yaptıkları çalışmaya 1004 kişi katılmıştır. Araştırma sonucu daha sık dışarı çıkabilen, daha fazla egzersiz yapan, aile, arkadaş ve diğer önemli kişilerden daha fazla sosyal destek algılayan, uyku düzeni iyi olan kişilerin psikolojik dayanıklılık düzeyi daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Eroğlu (2020) tarafından, öğretmen adaylarının psikolojik dayanıklılıklarını bazı sosyo demografik değişkenlerle incelemek amacıyla yapılan çalışmaya 186 kadın 70 erkek olmak üzere toplam 256 kişi katılmıştır. Veri toplama aracı olarak “Demografik Bilgi Anketi” ve “Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma sonucunda öğretmen adaylarının psikolojik dayanıklılık seviyelerinin doğup büyüdüğü yer, üniversite yaşamı boyunca kaldıkları yer ve anne babalarının birlikte olup olmaması gibi ölçütlere göre anlamlı sayılacak seviyede farklılık göstermediği; psikolojik dayanıklılık seviyeleri ile cinsiyet değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Lee, Hong, Zhou ve Robles (2020) tarafından Latin göçmenler üzerinde yalnızlık, sosyal destek ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yaptıkları araştırmaya New York’ta yaşayan 306 Latin göçmen katılmıştır. Araştırma sonuçları sosyal destek ve psikolojik sağlık düzeylerinin pozitif yönlü anlamlı ilişkili, yalnızlık ve psikolojik sağlık düzeylerinin arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğunu göstermektedir.

Öztürk’ün (2019) duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik sağlık düzeyi arasındaki ilişkiyi ele aldığı çalışmasına 404 üniversite öğrenci katılmıştır. Veri toplama aracı olarak “Duygu Düzenleme Ölçeği” ve “Yılmazlık Ölçeği” kullanılmıştır. Duygu düzenleme stratejilerinin farklı alt boyutları kendini suçlama, diğerlerini suçlama ve yıkım alt boyutları arasında negatif yönde bir ilişki tespit edilirken plana tekrar odaklanma, bakış açısına yerleştirme, pozitif yeniden gözden geçirme ve pozitif tekrar odaklanma alt boyutları arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Hoşoğlu, Fırcı Kodaz, Yılmaz Bingöl ve Vural Batık (2018) yaptıkları araştırmada öğretmen adaylarının psikolojik sağlık düzeylerinin cinsiyete, aile gelir durumuna, algılanan anne baba tutumuna ve yaşamın büyük kısmının geçirildiği yere göre anlamlı

olarak farklılaşıp farklılaşmadığını incelemişlerdir. Araştırma sonucunda öğretmen adaylarının psikolojik sağlık düzeylerinin cinsiyete ve aile gelir durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği, algılanan anne baba tutumu ve yaşamın büyük kısmının geçirildiği yere göre ise anlamlı bir farklılık oluşturmadığı tespit edilmiştir.

Yakıcı (2017) beliren yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık, yaşam doyumu ve yalnızlık arasında ilişki olup olmadığını inceledikleri araştırmasına 543 kadın, 116 erkek olmak üzere toplam 659 kişi katılmıştır. Araştırmada “Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği”, “Yaşam Doymu Ölçeği”, “UCLA Yalnızlık Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma sonucunda yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında pozitif yönlü, yalnızlık ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir.

Lee, Blackmon, Lee, Cochran ve Rehner (2018) Katrina Kasırgası’ndan kurtulan bireylerin travma sonrası büyüme, yalnızlık, depresyon, psikolojik dayanıklılık ve sosyal sermaye düzeylerini 216 kişinin katılımıyla incelemişlerdir. Sonuçlar travma sonrası büyüme ile yalnızlık arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki, yalnızlık aracılığıyla travma sonrası büyüme ve depresif belirtiler arasında dolaylı bir ilişki, psikolojik dayanıklılık ile yalnızlık arasında doğrudan negatif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Gerino, Rollè, Sechi ve Brustia (2017) yaşlı bireylerde yalnızlık, dayanıklılık, ruh sağlığı ve yaşam kalitesi üzerine yaptıkları çalışmaya 290 yaşlı İtalyan birey katılmıştır. Sonuçlar, yalnızlığın kaygı ve depresyon ile anlamlı ve pozitif bir şekilde ilişkili olduğunu ve dayanıklılık, öz yeterlik ile negatif ilişkili olduğunu desteklemiştir. Bulgular, yaşlıların sosyal ilişkilerden aldıkları desteğin önemini ortaya koymuştur. Ruh sağlıklarının iyileştirilmesi ve psikolojik sıkıntılarının azaltmanın yolu olarak dayanıklılık ve öz yeterliliğin artması ve dolayısıyla yalnızlık düzeylerinin azaltılması önerilmiştir.

Salifu Yendork ve Somhlaba (2015) çalışmalarında 200 çocuğun stres deneyimi üzerindeki algılanan sosyal destek, öz yeterlik ve dayanıklılığın etkisini araştırmışlardır. Örnekleme, yaşları 7 ile 17 arasında değişen yetimhanelere yerleştirilen yetim 100 çocuk ve yetim olmayan 100 çocuktan oluşmuştur. Veri toplama aracı olarak “Çocuklar Depresyon Envanteri”, “Gözden Geçirilmiş Çocukların için Kaygı Ölçeği”, “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği”, “Genel Öz Yeterlik Ölçeği” ve “Dayanıklılık Ölçeği” kullanılmıştır. Sonuçlar yetimlerin yetim olmayanlara göre arkadaşlarından önemli ölçüde daha güçlü sosyal destek algılarına sahip olduklarını, yetim olmayanların

ise yetimlere göre ailelerden daha güçlü destek algılarına sahip olduklarını ortaya koydu. Öz yeterlik ve dayanıklılık pozitif ilişki tespit edilmiştir.

Özer (2013), üniversite öğrenimi gören gençlerin psikolojik sağlık düzeylerini duygusal zekâ, kişilik özellikleri ve beş faktör kişilik ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmaya Konya ilinde üniversite öğrenimi gören 523 kadın, 243 erkek toplam 766 kişi katılmıştır. “Duygusal Zekâ Özellik Ölçeği-Kısa Formu”, “Kendini Toparlama Gücü Ölçeği”, “Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi” veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Çalışma sonucunda, psikolojik sağlıkla duygusal zekâ kişilik özellikleri ve beş faktörlü kişilik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Gooding, Hurst, Jhonson ve Tarrier (2012) 26 yaşında küçük ve 64 yaşından büyük bireylerin psikolojik sağlık durumlarını incelemek amacıyla bir araştırma yürütmüşlerdir. Katılımcılara depresyon, umutsuzluk, genel sağlık ve psikolojik sağlık ölçekleri uygulanmıştır. Psikolojik sağlık ölçeği, sosyal destek, duygusal düzenleme ve problem çözme olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Yaşlı yetişkinlerin özellikle duygusal düzenleme ve problem çözme açısından daha sağlam oldukları, gençlerin ise sosyal destekle birlikte psikolojik sağlık durumlarının yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır.

Güloğlu ve Kararırmak (2010) Kocaeli Üniversitesi Eğitim Fakültesi’nde öğrenim gören 296 kadın 114 erkek olmak üzere toplam 410 öğrenciyle yürüttükleri çalışmada benlik saygısının ve psikolojik sağlığının yalnızlık üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak “UCLA Yalnızlık Ölçeği”, “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” ve “Ego Sağlığı Ölçeği” kullanılmıştır. Benlik saygısı ile psikolojik sağlık yalnızlığın anlamlı yordayıcısı olduğu görülmüştür. Yalnızlık ve psikolojik sağlık arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Ong, Bergaman, Bisconti ve Wallace (2006) yakınıni kaybeden ileri yaştaki yetişkinler üzerinde psikolojik sağlık ve pozitif duygular ilişkisini araştırmışlardır. Çalışmada psikolojik sağlık düzeyleri yüksek olan ileri yaştaki bireylerin stres ve negatif duygulara karşın daha fazla pozitif duygu deneyimlerine başvurdukları görülmüştür.

Hannah ve Morrissey (1986) psikolojik sağlık ile bazı demografik değişkenlerin ilişkisini incelemişler, psikolojik sağlık ile cinsiyet ve yaş arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yaş küçüldükçe kadınların psikolojik sağlıkları artmakta olduğu ve kadınların psikolojik sağlık düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

## Duygusal Öz Yeterlik

Bu bölümde öncelikle duygusal öz yeterlik kavramı ile ilgili duygu ve öz yeterlik kavramları ele alınmıştır.

## Duygu

Duygu, kökeni Latince “harekete geçirmek” olan “emovere” kelimesi olan İngilizce “emotion” kelimesini karşılamaktadır (Ahmed, 2004). Goleman (1996) duyguları bir his ve ona özgü belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik durumlar, buna paralel davranışlar olarak tanımlamıştır. Duygu; insanları eyleme yönlendiren, öğrenme potansiyelini ortaya çıkaran uyarıcı bir güçtür (Goleman,2011). Furnham (2009) ise duyguların insanlara, çevredeki uyaranlara karşı hızlı ve fiziksel mesajlar gönderdiğini ve insanların ister istemez bu sayede ilişkide kaldığını ifade etmiştir.

Duygu ile ilgili tanımlar genel olarak duygunun insanı harekete geçirmeye, kişinin önemli olanı karar vermesine ve planlar yapmasına öncülük ettiği yönündedir. Duygular jestler, mimikler, duygusal ifadelerle belirtilir (Çeçen, 2002).

Duygular, üzerinde yapılan bazı araştırmaların ortak noktalarını Mete ve Akpınar (2015) şu şekilde özetlemişlerdir.

- “- Duygular, karar almada ve harekete geçmede oldukça etkilidir.
- Duygular, beden dilini tetikler. Beden dili, duyguları yansıtır.
- Duygular, insanları birbirine bağlama gücüne sahiptir.
- Duygular, insanlarla doğru ve iyi iletişim kurmaya yardım eder.
- Duygular, insanlara yardım edecek gizli güce sahiptir.”

Robert Plutchik, (1980) en etkili duygu sınıflandırma girişimlerinden birini gerçekleştirmiştir. İnsanların ve hayvanların davranışlarını etkileyen 8 temel duygunun olduğunu öne sürmüştür. Bunlar aynı zamanda hayata uyum sağlama işlevi de olan korku, hayret, üzüntü, tiksinti, öfke, umut, sevinç ve kabul edilme duygularıdır. Bu temel 8 duygunun ve karışımlarıyla ortaya çıkan iyimserlik, sevgi, sinme, huşu, hayal kırıklığı, pişmanlık, küçük görme, saldırganlık duyguları “duygu çemberi” adında bir grafik içinde yerleştirilmiştir. Ayrıca duyguların şiddetlerine de göre ifade edildiği üç boyutlu model tasarlanmıştır. Örneğin; üzüntü duygusunun en şiddetli hâli keder, en hafif derecede hissedildiği hâli gamlı olma olarak ifade edilmiştir (Morris, 2002).

Paul Ekman (1986), kültürler arasında ortak, benzer bedensel ve sözel tepkilere sahip 6 temel duygu tanımlamıştır. Bunlar mutluluk, üzüntü, öfke, korku, tiksinti ve şaşkınlık

duygularıdır. Bu 6 duygu birincil duygulardır. İkincil duygular ise birincil duyguların tetiklediği diğer duygusal deneyimlerdir.

### **Öz Yeterlik**

Öz yeterlik, Bandura tarafından geliştirilen sosyal bilişsel öğrenme kurama dayanan bir kavramdır. Kuram temelde insanların gözlem yoluyla öğrenebileceği, zihinsel süreçlerin etken olduğu, öğrenilmiş olanın davranışta mutlaka bir değişikliğe yol açacağı anlamına gelmeyeceği fikirlerine dayanmaktadır. Bandura (1997), kişinin gelişiminde yaşadığı sosyal çevrenin önemini ve insan davranışlarının birçoğunun gözlem ve model olma yoluyla öğrenildiğini vurgulamıştır. Kişi, aktif bir davranış deneyimlemesine ya da pekiştirilmesine ihtiyaç duymadan sosyal çevresindeki diğer insanların davranışlarını gözleyerek öğrenme gerçekleştirebilir. Öğrenilen davranışın kişinin davranışında değişikliğe yol açmasında, hem modelin hem de gözlemleyen kişinin kişisel özellikleri önemlidir. Kuram davranış düzenlemede etkileşim, sonuç beklentisinin ve öz yeterliliği temel almıştır (Bandura, 1986). Sosyal bilişsel öğrenme kuramının en önemli kavramlarından olan öz yeterlik, bireyin belirli bir performans göstereceği zaman bunu planlaması ve başaracağına ilişkin kendine inanması olarak tanımlanmaktadır. Öz yeterlik; kişilerin duygularını, düşüncelerini, motivasyon şekillerini ve nasıl harekete geçtiklerini belirler (Bandura,1997).

Öz yeterlik kavramı kişinin neyi, nasıl ve ne derecede yaptığını değerlendirmesi değildir; kişinin sahip olduğu yeteneklerini kavrayışıyla ilgilidir (Pajares, 1996). Öz yeterlik algıları yüksek bireyler, öz yeterlik algıları düşük bireylere göre başarılı olacağına dair inançları sebebiyle yaptıkları işleri sonuna kadar götürüp tamamlama eğilimindedirler. Düşük öz yeterlik algısı olan bireyler başarısız olma düşüncesiyle bırakma eğilimi gösterirler (Pajares, 2002).

Bandura'ya (1997) göre öz yeterlik kavramı bazı kaynaklar etrafında şekillenmektedir. Kişinin kendi deneyimleri öz yeterliğin şekillenmesinde en önemli kaynaktır. Kişinin çabasıyla başarıya ulaştığı deneyimlerle öz yeterliği artmaktadır. Kişi başkalarının deneyimlerini model alarak da öz yeterlik oluşturabilir. Çevresindeki insanların performanslarını gözlemleyerek ve karşılaştırma yaparak kendi performansını değerlendirebilir. Fakat bu kendi deneyimlerinin sonucunda sahip olduğu öz yeterlik kadar etkili değildir. Kişi başkalarının kendini nasıl değerlendiği, başkalarının kendi performansına verdiği tepkilerle de öz yeterlik algısı kaynağı



olabilmektedir. Bir davranışı gerçekleştirirken fiziksel ve duygusal durumunun pozitif yönde olması da öz yeterlik oluşmasında önemli bir kaynaktır.

### **Duygusal Öz Yeterlik**

Duygusal öz yeterlik kavramı, öz yeterlik ve duygusal zekâ kavramların birleşimiyle ortaya çıkan yeni bir kavramdır (Totan, İkiz ve Karaca, 2010). Bu sebeple öncelikle duygusal zekâ kavramı hakkında bilgi verilmiştir.

Mayer ve Salovey'in (1990) duygusal zekâyı kişinin kendine ve çevresindeki insanların duyguları izleyebilme, bu duyguları analiz edebilme ve çıkarımlarını düşünce ve davranışlarına yansıtabilme yeteneği olarak tanımlamaktadır. Goleman (2004) ise duygusal zekâyı; harekete geçebilme, zorluklara rağmen ilerleyebilme, hazzı erteleyebilme, içinde bulunduğu durumu yönetebilme ve empati yapabilme olarak tanımlamaktadır.

Duygusal zekânın tanımlanan dört boyutu vardır. Bu dört boyut, hiyerarşik bir dizilimde ve birbirlerinin tamamlayıcısıdır.

1. Duyguyu tam ve doğru olarak fark etme, algılayabilme ve kavrayabilme yeteneği. Diğer insanların, sözel olmayan iletişim kanalları aracılığıyla duygularını kavrayabilmeyi içerir.
2. Duyguların düşünceyi destekleme kapasitesi. Duygu ve düşüncelerin birbirleriyle uyumlu hâlde olması kişinin doğru planlama yapmasını güçlendirmektedir.
3. Duyguları ve onlardan gelen bilgiyi anlama yeteneği. Duyguları anlama, analiz edebilme ve duygularla bağlantılı olabilecek durumları öngörebilmeyi içerir.
4. Duygusal ve entelektüel gelişmeyi sağlamaya güç olacak duyguları düzenleme yeteneği. Kişinin hedefleri, kendine ait bilgisi ve sosyal farkındalık düzeyi doğrultusunda duyguların yönetilmesini içerir (Mayer & Salovey, 1997).

Petrides ve Furnham (2003) duygusal zekâyı, kişinin duygusal işlevselliği ve duygusal becerileri ile ilgili kendisine yönelik algıları olarak tanımlamışlardır. Ayrıca iki temel duygusal zekâ olduğunu ve aralarında temel farklar olduğunu öne sürmüşlerdir. Birisi kişisel bir özellik şeklinde tanımlanan duygusal zekâ yani duygusal öz yeterliktir. Diğeri ise bilişsel bir kavram olarak duygusal zekâ yani bilişsel duygusal bir yetenek olarak tanımlanmıştır. Duygusal öz yeterlik kavramı, duyguyla ilişkili kişinin kendine yönelik algıladığı yetenekler, bunları değerlendirmesi ve bağlantılı bir inanç geliştirmesi olarak tanımlanmıştır.

Duygusal öz yeterlik; kişinin olumsuz duygularla baş edebilme yeteneğine ve alışılmışın dışında olan durumlara uyum sağlamada duygusal süreçlerin yönetilebilmesi yeteneğine sahip olduğuna dair inançları içermektedir (Southam-Gerow, 2014).

Muris (2002) duygusal öz yeterliğe sahip bireylerin olumsuz duygularla baş edebildiğini, olumsuz duyguları önleyebildiğini ya da olumsuz bir duygu yaşarken daha kolay sakinleşebildiğini öne sürer.

Choi, Kluember ve Sauley (2013), duygusal öz yeterliğin bireyin çevresindekilerinin duygularını ne kadar iyi anlayabildiğine; duygularını ne kadar işlevsel kullanabildiğine, duygularını ne kadar iyi yönetebileceğine ilişkin kişinin kendine yönelik algıladığı yeteneklerden oluşmaktadır. Duygusal öz yeterliğin 6 alt boyutu olduğu öne sürülür.

1. Duyguları kendi içinde algılayabilme,
2. Başkalarında duyguları algılama,
3. Bilişsel süreçleri kolaylaştırmak için duyguları kullanma,
4. Duygusal karmaşıklığı anlama,
5. Duyguları kendi içinde yönetme,
6. Başkalarının duygularını yönetme.

Duygusal öz yeterlik temelde kişinin kendi algılarıyla ilgilidir. Duruma, zamana, koşullara göre kişinin uygun duygusal tepkiler verebilmesi, duygularını yönetebilmesi ve bu anlamda kendi becerilerine inanmasıdır (Southam-Gerow,2014).

### **Duygusal Öz Yeterlik İle İlgili Araştırmalar**

Arslan ve Polatcan (2021) öğretmenlerin duygusal zekâ düzeyleri ile örgütsel yalnızlık algıları arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçladıkları bir çalışma yürütmüşlerdir. Araştırmaya Karabük ili ve Safranbolu ilçelerinde görev yapan toplam 360 öğretmen katılmıştır. “İş Yaşamında Yalnızlık Ölçeği” ve “Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği” veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Araştırma sonucunda öğretmenlerin örgütsel yalnızlıkları ile duygusal zekâ düzeyleri arasında negatif yönlü orta düzeyli bir ilişki bulunmuştur.

Calandri, Graziano, Cattelino ve Testa'nın (2021) ergenler üzerinde depresif belirtiler ve yalnızlık üzerinde empati ve duygusal öz yeterliğin rolünü araştırmak amacıyla İtalya'da yaptıkları çalışmaya 12-14 yaş aralığında 348 ergen katılmıştır. Araştırma sonucunda depresif belirtileri ve yalnızlık düzeyleri yüksek olan katılımcıların duygusal öz yeterlikleri düşük, empati düzeyleri ise yüksek bulunmuştur.

Jin, Zhanga, Wanga ve Anb (2020) tarafından yapılan çalışmada bilinçli farkındalık, yalnızlık, düzenleyici duygusal öz yeterlik, öznel iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya Çin Sichuan'da bulunan üniversitede öğrenim gören 378 kadın ve 188 erkek 566 kişi katılmıştır. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalık ve yalnızlık arasında negatif yönde, düzenleyici duygusal öz-yeterlik ve yalnızlık negatif yönde, öznel iyi oluş ile yalnızlık arasında anlamlı bir negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Türk Kurtça ve Kocatürk (2020) yaptıkları çalışmada psikolojik sağlamlığı yordamada çocukluk çağı travmaları, duygusal öz-yeterlik ve iç-dış kontrol odağının rolü araştırılmıştır. Araştırmaya 208 kadın 83 erkek olmak üzere toplam 291 kişi katılmıştır. Veri toplama aracı olarak “Çocukluk Travması Anketi”, “Duygusal Öz-yeterlik Ölçeği”, “İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği” ve “Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma sonucunda çocukluk çağı travmaları yaşantıları, duygusal öz-yeterlik ve içsel kontrol odağı psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Ayrıca duygusal öz yeterlik, kontrol odağı ve psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öte yandan, psikolojik dayanıklılık ve çocukluk çağı travmaları arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Özen (2021) tarafından yapılan çalışmada, öğretmenlerde duygusal öz yeterlik ile duygusal tepkisellik arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolü incelenmiştir. Araştırmaya 570 öğretmen katılmıştır. Veri toplama aracı olarak “Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği”, “Duygusal Tepkisellik Ölçeği” ve “Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma sonucunda duygusal öz yeterlik ve duygusal tepkisellik arasında negatif yönde anlamlı, duygusal öz yeterlik ve psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde anlamlı, duygusal tepkisellik ve psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir.

Akkuş Çutuk'un (2019) üniversite öğrencilerinin üzerinde yaptığı çalışmada, duygusal öz yeterlik ile cinsiyet, kardeş sayısı, anne baba tutumu, sosyo-ekonomik düzey ve sıkıntıya dayanma düzeyi arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda cinsiyetin, kardeş sayısının, anne baba tutumunun ve sosyo-ekonomik durumun duygusal öz yeterlik düzeyi üzerinde etkisinin olmadığı, duygusal öz yeterlik ile sıkıntıya dayanma düzeyi arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Çatal'ın (2019) yaptığı çalışmada, öğretmen adayları üzerinde çatışma eylem stilleri ve duygusal öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Dokuz Eylül Üniversitesinde öğrenim gören toplam 300 öğrenci araştırmaya katılmıştır.

Verilerin toplama aracı olarak “Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği”, “Çatışma Eylem Stilleri Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma bulguları öğretmen adaylarının çatışma eylem stilleri ile duygusal öz yeterlikleri arasında anlamlı ilişki olduğunu göstermektedir.

Özdemir ve Tatar (2019) tarafından yapılan yalnızlığın yordayıcısı olarak depresyon, kaygı, algılanan sosyal destek ve duygusal zekâ arası ilişkilerin incelediği araştırmaya 18-25 yaş aralığında 213 kadın, 226 erkek olmak üzere toplam 439 kişi katılmıştır. Veri toplama aracı olarak “UCLA Yalnızlık Ölçeği”, “Uluslararası Kişilik Madde Havuzu-Duygusal Zekâ Testi (UKMH-DZT)”, “Durumluluk-Sürekli Kaygı Ölçeği”, “CES Depresyon Ölçeği” ve “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmada yalnızlık ile depresyon, kaygı, algılanan sosyal destek ve duygusal zekâ arasındaki ilişkiler incelenmiş; yalnızlığın en güçlü ilişkiyi depresyon ve kaygı ile gösterdiği tespit edilmiştir. Yalnızlık ve duygusal zekâ arasında ise negatif yönde ilişki olduğu görülmüştür.

Kaya ve Savaşlı (2020) yaptığı çalışmada, farklı lise türlerinde öğrenim gören öğrencilerin sosyal karşılaştırma eğilimleri ile duygusal öz yeterlik düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesini amaçlamıştır. Araştırma bulgularına göre, ergenlerin sosyal karşılaştırma eğilimleri ile duygusal öz yeterliğin duyguları düşünceyi destekleyici olarak kullanma alt boyutunun cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği, erkeklerin ortalamalarının kadınların ortalamalarından daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca ailesinin ekonomik durumunu orta düzeyde değerlendiren ergenlerin sosyal karşılaştırma düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Okul türü açısından fen lisesine devam eden öğrencilerin sosyal karşılaştırma düzeyleri ile duygusal öz yeterlik ölçeğinin düzenleme alt boyutu puanlarının daha düşük olduğu görülmüştür. Araştırmada, ergenlerin psikolojik iyi oluş ve benlik şemalarının gelişimi üzerinde sosyal karşılaştırma süreçlerinin ve duygusal öz yeterliğin etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Güney Carolina’da yürütülen öfke ve şiddet eylemleriyle duygusal öz yeterlik arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, son 30 gün içinde silah / bıçakla yaralama ya da tehdit etme eyleminde bulunma ile düşük duygusal öz yeterlik arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Valois, Zullig ve Revel, 2017).

Asıcı ve Uygur (2017) tarafından üniversite öğrencilerinin katılımıyla yapılan, duygusal öz yeterlik ve affetmenin öğrencilerin algıladıkları stres düzeyiyle ilişkisinin incelendiği çalışmaya 345 üniversite öğrencisi katılmıştır. Üniversite öğrencilerinin

duygusal öz yeterlik düzeyleri arttıkça algıladıkları stres düzeyinin azaldığı tespit edilmiştir.

Aydoğdu, Çelik ve Ekşi (2017) tarafından yapılan çalışmada duygusal öz yeterlik ve kişiler arası duyarlılık özelliklerinin genç yetişkinlerin psikolojik dayanıklılıkları üzerinde etki gücünü incelemek amaçlanmıştır. Araştırma, Marmara Üniversitesinde öğrenim gören 243 kadın, 88 erkek olmak üzere toplam 331 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Veri toplama aracı olarak “Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği”, “Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” ve “Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma sonucunda genç yetişkinlerin duygusal öz yeterlik ve kişiler arası duyarlılıklarının sahip oldukları psikolojik dayanıklılık özellikleri üzerinde belirleyici etkilerinin olduğu bulunmuştur.

Magnano, Craparo ve Paolillo'nun (2016) örgütsel başarı ve motivasyon açısından duygusal zekâ ve dayanıklılık düzeylerini inceledikleri çalışmalarına, yaşları 18 ile 55 arasında değişen 488 İtalyan çalışan katılmıştır. Sonuçlar duygusal zekâ ve başarı arasındaki ilişkide dayanıklılığın aracı rolünü doğrulamıştır. Sonuçlar, incelenen üç yapı arasında önemli bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

İkiz ve Çınkđ (2016) tarafından yapılan ergenlerin ruhsal belirtileri ile duygusal öz yeterliklerinin ilişkisinin ve çeşitli demografik faktörlerle ilişkilerinin incelendiği araştırmaya 198 kadın, 102 erkek olmak üzere 300 lise öğrencisi katılmıştır. Veri toplama aracı olarak “Kısa Semptom Envanteri” ve “Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma sonuçları ergenlerin duygusal öz yeterlik düzeyleri yükseldikçe depresyon, kaygı, olumsuz benlik algısı, bedensel yakınma ve olumsuz duygu düzeylerinin azaldığı yönündedir.

Valois, Zullig ve Hunter'ın (2015) yaptığı çalışmada, Güney Carolina'da yaşları 12-18 arasında değişen ergenlerle yaptıkları çalışmada intihar düşüncesi, intihar davranışı ve duygusal öz yeterlik arasındaki ilişkinin araştırılması hedeflenmiştir. Düşük duygusal öz yeterlik düzeyi olan bireylerde, intihar düşüncesi ve intihar girişimi düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur.

Goroshit ve Hen'in (2014) öğretmenlerde duygusal öz yeterliğin öğretmenlerin öz yeterlik ve empati düzeylerini ne ölçüde yordadığını incelemek amacıyla yaptıkları çalışmaya 273 öğretmen katılmıştır. Veri toplama aracı olarak “Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği”, “Empati Ölçeği” ve “Öğretmede Öz Yeterlik Ölçeği” kullanılmıştır. Bulgular, duygusal öz yeterliliğin hem empatiyi hem de öğretmenlerin öz yeterliliğini yordadığını göstermiştir.

Telef ve Ergün (2013) tarafından lise öğrencileriyle yapılan çalışmada akademik, sosyal ve öz yeterliğin öznel iyi oluşla ilişkisi incelenmiştir. Araştırma örneklemini 199 kız 112 erkek olmak üzere toplam 311 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Veri toplama araçları “Çocuklar İçin Öz Yeterlik Ölçeği”, “Olumlu ve Olumsuz Yaşantı Ölçeği” ve “Yaşam Doyumu Ölçeği” şeklindedir. Araştırmanın sonucu akademik, sosyal ve duygusal öz yeterlik düzeyi yükseldikçe öznel iyi oluşun da arttığını ortaya koymuştur.

Liu, Wang ve Lü (2013) 263 üniversite öğrencisinin katılımıyla yaptığı çalışmada duygusal zekâ, yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki incelenmiştir. Duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasında olumlu yönde ilişki bulunmuştur. Ayrıca psikolojik dayanıklılığın duygusal zekâ ve yaşam doyumu üzerinde arabulucu olduğu görülmüştür.



## 2. YÖNTEM

### 2.1. Katılımcılar

Bu araştırmanın çalışma grubunu Hatay İli'nde İskenderun ve Belen ilçesinde MEB'e bağlı özel ve resmi okullarda çalışan, kolay ulaşılabilen örnekleme yöntemiyle (Erkuş, 2013) seçilmiş 399 öğretmen oluşturmaktadır. Söz konusu öğretmenlere ait demografik bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

**Tablo 1**

*Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler*

Değişken	Düzyey	Kadın f	Kadın %	Erkek f	Erkek %	Toplam f	Toplam %
Medeni Durum	Bekar	89	35,32	38	25,85	127	31,83
	Evli	163	64,68	109	74,15	272	68,17
Çalıştığı Kademe	İlkokul	99	39,29	37	25,17	136	34,09
	Ortaokul	91	36,11	45	30,61	136	34,09
	Lise	62	24,60	65	44,22	127	31,83
Yaş Düzeyi	22-35 Yaş	136	53,97	49	33,33	185	46,37
	36-50 Yaş	94	37,30	67	45,58	161	40,35
	51 ve Üstü	22	8,73	31	21,09	53	13,28

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların büyük bir çoğunlukla kadınlardan (%63,2) oluştuğu ve hem kadın hem de erkekler içerisinde evli katılımcıların oranının daha fazla (%68,17) olduğu görülmektedir. Kadınlar içerisinde ilkokul (%39,29) ve ortaokulda (%36,11) çalışanların oranı daha fazla iken erkeklerde lisede çalışanların oranı daha yüksektir (%44,22). Kadın öğretmenlerin yaş aralığı içerisinde en çok (%53,97) 22-35 yaş arasındaki katılımcılar görülmekte iken erkeklerde 36-50 yaş aralığındaki katılımcıların sayısı diğer yaş gruplarına oranla daha fazladır (%45,58).

### 2.2. Prosedür

Ölçeklerin katılımcılara uygulanması için Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı Etik Kurul Komitesi tarafından alınan onay ile Milli Eğitim Bakanlığı Hatay İl Müdürlüğü'nden izin alınmıştır. Ölçekler Hatay'ın İskenderun ve Belen ilçesinde çalışan öğretmenlere Google Formlar platformu üzerinden sunulmuştur.

Uygulama öncesinde katılımcılara çalışmanın amacı, gönüllülük esasına dayalı bir çalışma olduğu bildirilmiştir. Ölçek verileri 17.03.2021-23.05.2021 tarihleri arasında toplanmıştır. Bu tarihler aralığında Türkiye’de hafta sonu sokağa çıkma yasakları, seyahat kısıtlamaları, eğitim öğretim faaliyetlerin uzaktan sürdürülmesi gibi uygulamalar mevcuttu.

### **2.3. Araştırmada Kullanılan Materyaller**

Çalışmada veri toplama aracı olarak ilgili literatür taranarak hazırlanan toplam 3 sorudan oluşan Kişisel Bilgi Formu, bireylerin yalnızlık düzeylerini ölçmek için UCLA Yalnızlık Ölçeği, duygusal öz yeterlik düzeylerinin ölçülmesinde Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği, yetişkinlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin ölçülmesi için Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanılmıştır.

#### **Kişisel Bilgi Formu**

Katılımcıların demografik bilgilerini edinmek için oluşturulan kişisel bilgi formu; yaş, cinsiyet, medeni durum, çalıştığı kademe sorularını içeren 4 maddeden oluşmaktadır.

#### **UCLA Yalnızlık Ölçeği**

UCLA Yalnızlık Ölçeği, Russel, Peplau ve Cotrana (1978) tarafından geliştirilen, 1980’de tekrar gözden geçirilmiş ve on adet düz on adet ters yönde kodlanmış toplam 20 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçek maddelerinde katılımcılara sosyal ilişkileri ile ilgili duygu ya da düşünce belirten bir durum sunulmaktadır. Katılımcılardan bu durumu ne sıklıkta yaşadıkları dörtlü likert tipi ölçek üzerinden işaretlenmesi istenmektedir. Her madde için puanlama 1 ile 4 arasında yapılmaktadır. Ölçek olumlu yöndeki ifadeleri içeren maddelere, “hiç yaşamam” 4, “nadiren yaşarım” 3, “bazen yaşarım” 2, “sık sık yaşarım”1 puan; olumsuz ifadeleri içeren maddelere ise bunun tam tersi yönde, “hiç yaşamam” 1, “nadiren yaşarım” 2, “bazen yaşarım” 3, “sık sık yaşarım” 4 puan verilerek puanlama yapılmaktadır. Tüm maddelerden işaretlenen puanlar toplanarak toplam puan hesaplanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek toplam puan 80, en düşük toplam puan 20’dir. Ölçekten alınan toplam puan ne kadar yüksekse, yalnızlığın düzeyinin de o kadar yüksek olduğu kabul edilmektedir (Demir, 1989).



Demir (1989) tarafından ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirliği, iç tutarlık ve test tekrar test yöntemiyle incelenmiştir. Ölçeğin iç tutarlığı ile ilgili analizler tüm katılımcıların her maddeye verdikleri yanıtlar üzerinden Cronbach alfa katsayısı hesaplanmış, katsayının  $\alpha = .96$  olduğu sonucuna ulaşılmıştır ( $p < 0.001$ ). Ölçeğin 5 hafta arayla uygulanmasıyla elde edilen puanlarla, ilk uygulamada alınan puanların arasındaki ilişki Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı ile hesaplanmıştır. Elde edilen katsayı 94 olmuştur ( $p < 0.001$ ). Ölçeğin ayırt edici geçerliliğinin anlamlı olduğu, benzeyen diğer ölçekler geçerliliğinin ise  $r = .50$  ile  $r = .82$  arasında olduğu bildirilmiştir. Bu bulgulara göre UCLA Yalnızlık Ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirliğinin yeterli düzeyde ve ölçeğin yalnızlık düzeyini ölçmede hizmet edebileceği belirtilmiştir (Demir, 1989)

### **Duygusal Öz-yeterlik Ölçeği (DÖYÖ)**

Kirk, Schutte ve Hine (2008) tarafından geliştirilen ve Totan, İkiz ve Karaca (2010) tarafından Türkçeye uyarlanıp güvenilirlik-geçerlik çalışmaları yapılmıştır. Duyguları düşünceye destekleyici olarak kullanma, duyguları düzenleme, duyguları anlama ve duyguları algılama şeklinde isimlendirilen dört boyutu bulunmaktadır. Toplam 32 maddesi olan ve beşli Likert tipinde bir ölçeğe araçtır. Ölçek maddeleri ve puanlamaları “Hiç emin değilim” 1, “çok az eminim” 2, “biraz eminim” 3, “çoğunlukla eminim” 4, “kesinlikle eminim” 5 şeklindedir. Ölçek toplam ve alt boyutlarından alınan yüksek puan duygusal öz yeterliğin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 160 puanken en düşük 32 puandır (Totan, İkiz ve Karaca, 2010).

Ölçeğin güvenilirlik çalışmaları iç tutarlık katsayıları ve test tekrar test yöntemiyle yapılmıştır. Ölçeğin toplamına ait Cronbach alfa katsayısı 0,93 olarak tespit edilmiştir. Alt boyutlar için ise katsayılar duyguları düzenleme boyutu 0,70, duyguların destekleyici etkisi 0,80, duyguları anlama 0,83 ve duyguları algılama 0,77 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin test tekrar test güvenilirliğinden elde edilen sonuçlara göre, ölçeğin toplamına ilişkin test tekrar test güvenilirlik katsayısı 0,62 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca duyguları düzenleme boyutu için 0,68, duyguların destekleyici etkisi boyutu için 0,71, duyguları anlama boyutu için 0,67 ve son olarak da duyguları algılama boyutu için ise de 0,65 olarak hesaplanmıştır. Sonuç olarak Duygusal Öz

Yeterlik Ölçeğinin tek boyutlu ve dört boyutlu yapısında geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu anlaşılmıştır (Totan, İkiz ve Karaca, 2010).

### **Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)**

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Smith ve diğerleri (2008) tarafından, kişilerin psikolojik sağlamlığı ölçebilmek amacıyla geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlama çalışması Doğan (2015) tarafından yapılmıştır. 6 maddeden oluşan 5’li likert tipinde bir ölçme aracıdır. Puanlama “Hiç uygun değil” (1), “Uygun değil” (2), “Biraz Uygun” 3, “Uygun” 4, “ Tamamen Uygun” 5 şeklinde yapılmaktadır. 2, 4 ve 6. maddeler tersten puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, yüksek psikolojik sağlamlığa işaret etmektedir.

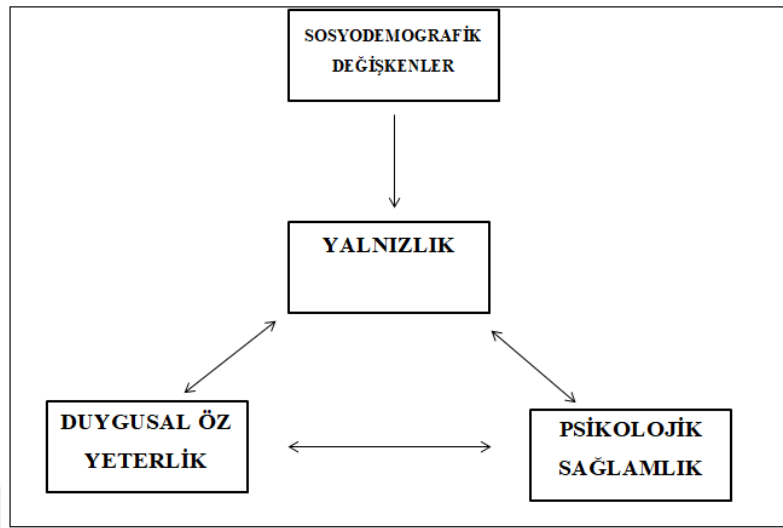
Ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışmasının yapıldığı çalışmaya 186 kadın, 109 erkek olmak üzere toplam 295 kişi katılmıştır. Ölçeğin psikometrik özellikleri iç tutarlık, açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi ve ölçüt bağıntılı geçerlik yöntemleri ile incelenmiştir. Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonucu, ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. KPSÖ’ye ilişkin iç tutarlık katsayısı .83 olarak tespit edilmiştir. Ölçüt bağıntılı geçerlik bağlamında ise, KPSÖ ile Oxford Mutluluk Ölçeği, Ego Sağlamlığı Ölçeği ve Connor Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği arasında pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur. Ölçek niteliklerinin KPSÖ’nün psikolojik sağlamlığı ölçmede kullanılacak geçerli ve güvenilir nitelikte olduğu söylenebilir (Doğan, 2015).

### **2.4. Araştırmanın Modeli**

Bu çalışmada öğretmenlerin yalnızlık, duygusal öz yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmaktadır. Bu nedenle araştırma; ilişkisel tarama modelinde betimsel bir çalışmadır (Karasar, 2016). Araştırmanın bağımsız değişkeni yalnızlık, bağımlı değişkenleri ise psikolojik sağlamlık ve duygusal öz yeterliktir. Tasarlanan araştırma modeli aşağıda Şekil 1’de gösterilmiştir.

## Şekil 1

### Araştırma Modeli



### 2.5. Araştırma Verilerinin Analizi

Araştırmada ele alınan sorulara cevap aramak amacıyla toplanan verilerin analizinden önce söz konusu verilerden elde edilen puanların dağılımları incelenmiş olup bulgular bölümünde bu dağılımların merkezi eğilim ve yayılım ölçülerine ilişkin istatistikler sunulmuştur. Araştırmanın bağımsız değişkeni olan yalnızlık puanlarının dağılımının normal dağılıma uygun olmamasından dolayı öğretmenlerin yalnızlık düzeylerinin cinsiyete ve medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesinde t testinin parametrik olmayan versiyonu olan Mann Whitney U Testi'nden faydalanılmıştır (Alpar, 2014). Katılımcıların yalnızlık düzeylerinin yaş düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesinde ise tek yönlü varyans analizinin parametrik olmayan karşılığı olan Kruskal Wallis Testi'nden faydalanılmıştır (Alpar, 2014).

Araştırmada yalnızlık düzeylerinin psikolojik sağlamlık ve duygusal öz yeterlik düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesinden önce psikolojik sağlamlık ve duygusal öz yeterlik ölçeklerinden alınan puanlar standart puanlara dönüştürülmüştür. Ardından bu standart puanlar içerisinde +1/2 ve üstü standart puanlar yüksek,  $\pm 1/2$  aralığındaki standart puanlar orta ve -1/2 ve altındaki standart puanlar düşük olmak üzere bağıl değerlendirme yoluna başvurulmuştur (Erkuş, 2012). Ardından belirlenen bu düzeylerin yalnızlık puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığının

hesaplanmasında tek yönlü varyans analizinin parametrik olmayan karşılığı olan Kruskal Wallis Testi hesaplanmıştır.

### 3. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amacına yönelik oluşturulan hipotezleri incelemek amacıyla toplanan verilerin analizlerinden elde edilen bulgulara yer verilmiştir

#### Yalnızlık Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

#### Öğretmenlerin Yalnızlık Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılıklarına İlişkin Bulgular

Tablo 2'ye göre öğretmenlerin cinsiyete göre yalnızlık puanlarının dağılımına ilişkin betimsel istatistikler sunulmuştur.

**Tablo 2**

*Cinsiyete Göre Öğretmenlerin Yalnızlık Puanlarının Dağılımı*

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	n	$X_{ort}$	$\bar{x}$	Std. Sapma	Std. Hata
Yalnızlık	Kadın	252	31	33,516	10,518	0,663
	Erkek	147	36	36,864	10,992	0,907

Tablo 2 incelendiğinde kadın ve erkek katılımcıların ortalama ve ortanca değerlerinin birbirinden farklı olduğu görülmekle birlikte bu farklılığın anlamlı olup olmadığına ilişkin yapılan Mann Whitney U Testinden elde edilen bulgular Tablo 3'te sunulmuştur.

**Tablo 3**

*Yalnızlık Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılığına İlişkin Mann Whitney U Testi Bulguları*

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	N	Sıra	Sıraların	U	P
			Ortalaması	Toplamı		
Yalnızlık	Kadın	252	186,66	47039,50	15161,50	0,002
	Erkek	147	222,86	32760,50		

Tablo 3 incelendiğinde öğretmenlerin yalnızlık sıra ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği ( $U=15161,50$ ,  $p<,05$ ) ve erkek öğretmenlerin yalnızlık sıra ortalamalarının kadın öğretmenlerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir.

### Öğretmenlerin Yalnızlık Düzeylerinin Yaş Düzeylerine Göre Farklılıklarına İlişkin Bulgular

Tablo 4'te öğretmenlerin yaş düzeylerine göre yalnızlık puanlarının dağılımına ilişkin betimsel istatistikler sunulmuştur.

**Tablo 4**

*Yaş Düzeylerine Göre Öğretmenlerin Yalnızlık Puanlarının Dağılımı*

Bağımlı Değişken	Yaş	n	$X_{ort}$	$\bar{x}$	Std. Sapma	Std. Hata
Yalnızlık	22-35 Yaş	185	29	33,103	10,623	0,781
	36-50 Yaş	161	36	36,255	10,806	0,852
	51 ve Üstü Yaş	53	35	35,925	10,795	1,483

Tablo 4 incelendiğinde farklı yaş düzeylerindeki öğretmenlerin ortalama ve ortanca değerlerinin birbirinden farklı olduğu görülmekle ve bu farklılığın anlamlı olup olmadığına ilişkin yapılan Kruskal Wallis Testinden elde edilen bulgular Tablo 5 'te sunulmuştur.

**Tablo 5**

*Yalnızlık Puanlarının Yaş Düzeylerine Göre Farklılığına İlişkin Kruskal Wallis Testi Bulguları*

Bağımlı Değişken	Yaş	Xort	$\bar{x}$	Sıra Ortalaması	X <sup>2</sup>	Sd	P	Anlamlı Fark
Yalnızlık	22-35 Yaş	29	33,103	181,657				36-50>22-35
	36-50 Yaş	36	36,255	216,634	8,766	2,000	0,012	
	51 ve Üstü Yaş	35	35,925	213,500				

Tablo 5 incelendiğinde öğretmenlerin yalnızlık sıra ortalamalarının yaş düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği ( $X^2_{(sd=2)}=8,766$ ,  $p<,05$ ) görülmektedir. Sıra ortalamaları arasında bulunan anlamlı farklılığın hangi yaş aralığı düzeyinde olduğunu belirlemek amacıyla Mann Whitney U Testi aracılığı ile ikili karşılaştırmalar yapılmış olup birden fazla karşılaştırma yapıldığından birinci tip hatayı önlemek amacıyla Bonferroni düzeltmesinden faydalanılmıştır (Armstrong, 2014) ve anlamlılık düzeyi yapılan karşılaştırma sayısına göre indirgenmiştir ( $p=,05/3=,016$ ). Yaş düzeyleri arasında yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda elde edilen bulgular 36-50 yaş aralığındaki öğretmenlerin yalnızlık sıra ortalamalarının 22-35 yaş aralığındaki öğretmenlerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ( $p<,016$ ) göstermektedir.

#### Öğretmenlerin Yalnızlık Düzeylerinin Medeni Durumlarına Göre Farklılıklarına İlişkin Bulgular

Tablo 6'de öğretmenlerin medeni durumlarına göre yalnızlık puanlarının dağılımına ilişkin betimsel istatistikler sunulmuştur.

**Tablo 6**

*Medeni Durumlarına Göre Öğretmenlerin Yalnızlık Puanlarının Dağılımı*

Bağımlı Değişken	Medeni Durum	n	X <sub>ort</sub>	$\bar{x}$	Std. Sapma	Std. Hata
Yalnızlık	Bekar	1 27	3 4	36, 142	11,105	0,985
	Evli	2 72	3 2	34, 099	10,617	0,644

Tablo 6 incelendiğinde evli ve bekar katılımcıların ortalama ve ortanca değerlerinin birbirinden farklı olduğu görülmekle ve bu farklılığın anlamlı olup olmadığına ilişkin yapılan Mann Whitney U Testinden elde edilen bulgular Tablo 7'da sunulmuştur.

**Tablo 7**

*Yalnızlık Puanlarının Medeni Duruma Göre Farklılığına İlişkin Mann Whitney U Testi Bulguları*

Bağımlı Değişken	Medeni Durum	N	Sıra Ortalaması	Sıraların Toplamı	U	P
Yalnızlık	Bekar	127	214,98	27302,00	15370,00	0,076
	Evli	272	193,01	52498,00		

Tablo 7 incelendiğinde öğretmenlerin yalnızlık sıra ortalamalarının medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği ( $U=15370,00$ ,  $p>,05$ ) görülmektedir.

### **Öğretmenlerin Yalnızlık Puanlarının Psikolojik Sağlamlık Düzeyine Göre Farklılıklarına İlişkin Bulgular**

Tablo 8’de öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeyine göre yalnızlık puanlarının dağılımına ilişkin betimsel istatistikler sunulmuştur.

**Tablo 8**

*Psikolojik Sağlamlık Düzeyine Göre Öğretmenlerin Yalnızlık Puanlarının Dağılımı*

Bağımlı Değişken	Psikolojik Sağlamlık Düzeyi	n	X <sub>ort</sub>	$\bar{x}$	Std. Sapma	Std. Hata
Yalnızlık	Düşük	127	3,882	38,882	10,944	0,971
	Orta	272	5,269	36,269	10,515	0,831
	Yüksek	12	6,893	27,893	7,337	0,693

Tablo 8 incelendiğinde farklı psikolojik sağlamlık düzeyinde olan öğretmenlerin ortalama ve ortanca değerlerinin birbirinden farklı olduğu ve bu farklılığın anlamlı olup olmadığına ilişkin yapılan Kruskal Wallis Testinden elde edilen bulgular tablo 9’da sunulmuştur.

**Tablo 9**

*Yalnızlık Puanlarının Psikolojik Sağlık Düzeyine Göre Farklılığına İlişkin Kruskal Wallis Testi Bulguları*

Bağımlı Değişken	Psikolojik Sağlık Düzeyi	X ort	$\bar{x}$	Sıra Ortalaması	$X^2$	Sd	P	Anlamlı Fark
Yalnızlık	Düşük	38	38,8 82	244,252	71, 253	2,0 00	0 ,000	Yüksek<Orta
	Orta	35	36,2 69	218,028				Yüksek<Düşük
	Yüksek	26	27,8 93	124,067				

Tablo 9 incelendiğinde öğretmenlerin yalnızlık sıra ortalamalarının psikolojik sağlık düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği ( $X^2_{(sd=2)} = 71,253$ ,  $p < ,001$ ) görülmektedir. Sıra ortalamaları arasında bulunan anlamlı farklılığın hangi düzeyler arasında olduğunu belirlemek amacıyla Mann Whitney U Testi aracılığı ile ikili karşılaştırmalar yapılmış olup birden fazla karşılaştırma yapıldığından birinci tip hatayı önlemek amacıyla Bonferroni düzeltmesinden faydalanılmıştır (Armstrong, 2014) ve anlamlılık düzeyi yapılan karşılaştırma sayısına göre indirgenmiştir ( $p = ,05/3 = ,016$ ). İkili karşılaştırmalar sonucunda elde edilen bulgulara göre psikolojik sağlık düzeyi yüksek düzey olan öğretmenlerin yalnızlık sıra ortalamalarının psikolojik sağlık düzeyi düşük ve orta düzey olan öğretmenlerden anlamlı düzeyde daha düşük olduğu görülmüştür ( $p < ,016$ ).

#### **Öğretmenlerin Yalnızlık Puanlarının Duygusal Öz yeterlik Düzeyine Göre Farklılıklarına İlişkin Bulgular**

Tablo 10'da öğretmenlerin duygusal öz yeterlik düzeyine göre yalnızlık puanlarının dağılımına ilişkin betimsel istatistikler sunulmuştur.



**Tablo 10**

*Duygusal Öz yeterlik Düzeyine Göre Öğretmenlerin Yalnızlık Puanlarının Dağılımı*

Bağımlı Değişken	Duygusal Öz Yeterlik Düzeyi	n	X <sub>ort</sub>	$\bar{x}$	Std. Sapma	Std. Hata
Yalnızlık	Düşük	107	41	40,252	10,606	1,025
	Orta	64	2,5	34,311	10,629	0,830
	Yüksek	28	8	30,711	9,200	0,813

Tablo 10 incelendiğinde farklı duygusal öz yeterlik düzeyinde olan öğretmenlerin ortalama ve ortanca değerlerinin birbirinden farklı olduğu ve bu farklılığın anlamlı olup olmadığına ilişkin yapılan Kruskal Wallis Testinden elde edilen bulgular Tablo 11’de sunulmuştur.

**Tablo 11**

*Yalnızlık Puanlarının Duygusal Öz yeterlik Düzeyine Göre Farklılığına İlişkin Kruskal Wallis Testi Bulguları*

Bağımlı Değişken	Duygusal Öz Yeterlik Düzeyi	X <sub>ort</sub>	$\bar{x}$	Sıra Ortalaması	X <sup>2</sup>	Sd	P	Anlamlı Fark
Yalnızlık	Düşük	41	40,252	258,668	45,942	2,000	,000	Orta<Düşük
	Orta	32,5	34,311	195,415				Yüksek<Orta
	Yüksek	28	30,711	156,832				Yüksek<Düşük

Tablo 11 incelendiğinde öğretmenlerin yalnızlık sıra ortalamalarının duygusal öz yeterlik düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği ( $X^2_{(sd=2)} = 45,942$ ,  $p < ,001$ ) görülmektedir. Sıra ortalamaları arasında bulunan anlamlı farklılığın hangi düzeyler arasında olduğunu belirlemek amacıyla Mann Whitney U Testi aracılığı ile ikili karşılaştırmalar yapılmış olup birden fazla karşılaştırma yapıldığından birinci tip hatayı önlemek amacıyla Bonferroni düzeltmesinden faydalanılmıştır (Armstrong, 2014) ve anlamlılık düzeyi yapılan karşılaştırma sayısına göre indirgenmiştir ( $p = ,05/3 = ,016$ ). İkili karşılaştırmalardan elde edilen bulgulara göre duygusal öz yeterlik düzeyi yüksek olan katılımcıların duygusal öz yeterlik düzeyi orta ve düşük olan

katılımcılardan; duygusal öz yeterlik düzeyi orta düzey olanların da düşük düzey olan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha düşük ( $p<,016$ ) yalnızlık sıra ortalamalarının olduğu görülmektedir.

### **Yalnızlık, Psikolojik Sağlamlık ve Duygusal Öz yeterlik Puanlarının Dağılımına İlişkin Betimsel İstatistikler**

Tablo 12’de katılımcıların yalnızlık, psikolojik sağlamlık ve duygusal öz yeterlik ölçeklerinden almış oldukları puanların dağılımına ilişkin betimsel istatistikler sunulmuştur.

**Tablo 12**

#### *Yalnızlık, Psikolojik Sağlamlık ve Duygusal Öz yeterlik Puanlarının Dağılımı*

	Yalnızlık	Psikolojik Sağlamlık	Duygusal Öz Yeterlik
N	399	399	399
Ortalama	34,749	20,997	127,113
Ortanca	33	21	128
Mod	23	18	126
Standart Sapma	10,803	4,525	20,882
Varyans	116,706	20,480	436,060
Çarpıklık	0,548	-0,023	-0,846
Çarpıklığın Std. Hatası	0,122	0,122	0,122
Basıklık	-0,663	0,243	1,690
Basıklığın Std. Hatası	0,244	0,244	0,244
Değişim Aralığı	46	24	128
En Düşük Puan	20	6	32
En Yüksek Puan	66	30	160
Kolmogorov Smirnov	0,107	0,071	0,071
p	0,000	0,000	0,000
Cronbach $\alpha$	0,902	0,772	0,968

Tablo 12 incelendiğinde katılımcıların yalnızlık ölçeğinden almış oldukları en düşük puan 20, en yüksek puan 66 olup 20-66 aralığında dağılan bu puanların ortalamasının 34,74 olduğu ve ortalamanın  $\pm 10,80$  etrafında dağılımın sıklık gösterdiği görülmektedir. Yalnızlık ölçeğinden alınan puanların tepe değerinin 23 olduğu ve bu değer ortalamaya göre düşük olması sebebiyle dağılımın sağa çarpık bir dağılım izlenimi yarattığı

söylenilmektedir. Söz konusu puanların çarpıklık ve basıklık katsayıları incelendiğinde de bu katsayıların kendi standart hatalarına oranlandığında  $\pm 2$  aralığını aşıyor olması (Tabachnick ve Fidell, 2012) da dağılımın normal dağılımdan farklı olduğunu göstermekle birlikte normallik testinden elde edilen sonuç da ( $K-S=,107$ ,  $p<,001$ ) dağılımın normal dağılımdan farklı olduğu durumu desteklemektedir.

Tablo 12 incelendiğinde katılımcıların psikolojik sağlamlık ölçeğinden almış oldukları en düşük puan 6, en yüksek puan 30 olup 6-30 aralığında dağılan bu puanların ortalamasının 20,99 olduğu ve ortalamanın  $\pm 4,52$  etrafında dağılımın sıklık gösterdiği görülmektedir. Psikolojik sağlamlık ölçeğinin ortalama, ortanca ve tepe değerinin birbirine yakın değerler almış olması dağılımın simetrik bir yapıda olduğu izlenimini vermektedir. Dağılımın normal dağılıma uygunluğunun incelenmesinde her ne kadar normallik testinden elde edilen sonuçlar dağılımın normal dağılımdan farklı olduğu sonucunu gösteriyor olsa da ( $K-S=,071$ ,  $p<,001$ ) çarpıklık ve basıklık katsayıları incelendiğinde bu katsayıların kendi standart hatalarına oranının  $\pm 2$  aralığında olması (Tabachnick ve Fidell, 2012) dağılımın normal dağılıma uygun olduğunu göstermektedir.

Tablo 12 incelendiğinde katılımcıların duygusal öz yeterlik ölçeğinden almış oldukları en düşük puan 32, en yüksek puan 128 olup 32-128 aralığında dağılan bu puanların ortalamasının 127,11 olduğu ve ortalamanın  $\pm 20,88$  etrafında dağılımın sıklık gösterdiği görülmektedir. Duygusal öz yeterlik ölçeğinin ortalama, ortanca ve tepe değerinin birbirine yakın değerler almış olması dağılımın simetrik bir yapıda olduğu izlenimini vermektedir. Bununla birlikte çarpıklık ve basıklık katsayıları incelendiğinde bu katsayıların kendi standart hatalarına oranlarının  $\pm 2$  aralığını aşıyor olması (Tabachnick ve Fidell, 2012) dağılımın normal dağılımdan farklı olduğunu göstermekle birlikte normallik testinden elde edilen sonuç da ( $K-S=,071$ ,  $p<,001$ ) dağılımın normal dağılımdan farklı olduğu durumu desteklemektedir.

### **Öğretmenlerin Yalnızlık, Psikolojik Sağlamlık ve Duygusal Öz Yeterlik Puanları Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular**

Öğretmenlerin yalnızlık, duygusal öz yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiye dair hesaplanan spearman sıra farkları korelasyon katsayısı bulguları Tablo 13'te sunulmuştur.

**Tablo 13**

*Öğretmenlerin Yalnızlık, Psikolojik Sağlamlık ve Duygusal Öz yeterlik Puanları Arasındaki İlişki*

	<b>Psikolojik Sağlamlık</b>	<b>Duygusal Öz Yeterlik</b>
<b>Yalnızlık</b>	-,406**	-,368**
<b>Psikolojik Sağlamlık</b>		,394**

\*\*p<,001

Tablo 13 incelendiğinde yalnızlık ile psikolojik sağlamlık ( $\rho=-,406$ ,  $p<,001$ ) ve duygusal öz yeterlik arasında ( $\rho=-,368$ ,  $p<,001$ ) arasında negatif yönde; psikolojik sağlamlık ile duygusal öz yeterlik arasında ( $\rho=,394$ ,  $p<,001$ ) pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Büyüköztürk ,30 ile ,60 arasındaki korelasyonun orta düzey olduğunu ifade etmektedir. Bu doğrultuda yalnızlık ile psikolojik sağlamlık ve duygusal öz yeterlik arasında negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğunu; psikolojik sağlamlık ile duygusal öz yeterlik arasında da pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğunu söylemek mümkündür

#### 4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde ilgili araştırmanın tartışma, sonuç ve öneri kısımları yer almaktadır.

##### **Tartışma**

Bu kısımda öğretmenlerin yalnızlık, psikolojik sağlamlık ve duygusal öz yeterlik düzeylerine ilişkin elde edilen bulgular, alan yazındaki diğer çalışmalarda elde edilen bulgular ile karşılaştırılarak tartışılmış ve yorumlanmıştır.

##### **Cinsiyet Değişkenine Göre Öğretmenlerin Yalnızlık Düzey Bulgularının**

##### **Tartışılması**

Bu çalışmada, cinsiyet değişkenine göre öğretmenlerin yalnızlık düzeyi değerlendirildiğinde erkek öğretmenlerin yalnızlık düzeyinin kadın öğretmenlerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada elde edilen bu bulgunun alan yazında gerçekleştirilen bazı çalışma bulgularıyla da uyumlu olduğu görülmektedir. Russell ve arkadaşları (1980) tarafından yapılan çalışmada, erkeklerin kadınlara göre daha yüksek yalnızlık düzeyine sahip olduğuna dair sonuçlara ulaşılmıştır (Akt. Demir, 1990). Çeçen'in (2007), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada cinsiyet ve yaşam doyumu düzeyleri bakımından sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinin arasında farklılaşma olup olmadığını incelediği çalışmanın sonucunda, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla duygusal yalnızlık yaşadıkları belirlenmiştir. Başoğlu, Şekeroğlu, Altun ve Dinçer (2016) tarafından öğretmenlerin iş yaşamındaki yalnızlıklarının bazı sosyodemografik değişkenlerle ilişkisini incelediği çalışmada, erkek öğretmenlerin kadın öğretmenlerden sosyal arkadaşlık boyutunda yalnızlığı daha yüksek yaşadıkları saptanmıştır. Yılık Uyan, Sancak Aydın ve Demir (2017), üniversite öğrencilerinin üzerinde yaptıkları çalışmada erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha yüksek yalnızlık düzeyinde olduğunu bulmuşlardır. Yakut ve Certel (2016) öğretmenlerin yalnızlık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesini amaçlayan çalışmada erkek öğretmenlerin yalnızlık düzeyinin kadın öğretmenlere daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Barreto, Victor, Hammond, Eccles, Richins ve Qualter (2021) tarafından yapılan çalışmada yaş, cinsiyet ve kültürel farklılıkların yalnızlığa etkileri incelenmiş ve cinsiyet değişkeni açısından erkeklerin yalnızlık düzeyi kadınlara göre daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yalnızlığın farklı değişkenlerle ilişkisi üzerinde araştırmalarda, kadınların yalnızlık düzeyinin erkeklerin yalnızlık düzeyinden daha fazla olduğuna dair sonuçlar da bulunmaktadır (Çorapçioğlu, 1998). Kaplan'ın (2011) öğretmenlerin iş yerinde yalnızlık duygularının okullardaki örgütsel güven düzeyi ve bazı değişkenler açısından incelediği araştırmada, kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere göre yalnızlık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Yasmin Firdous, Saqib ve Khatoon (2020) tarafından yapılan hiç evlenmemiş erkekler ve kadınlar arasında olumsuz değerlendirme korkusu, yalnızlık ve yaşam yönelimi düzeylerinin incelendiği araştırmada kadınların yalnızlık düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu tespit edilmiştir. Calandri, Graziano, Cattelino ve Testa'nın (2021) ergenler üzerinde depresif belirtiler ve yalnızlık üzerinde empati ve duygusal öz yeterliğin rolünü araştırdıkları çalışmada da benzer şekilde kızların depresif belirtileri, yalnızlık düzeyleri ve empati düzeyleri erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Yapılan bazı araştırmaların ise yalnızlık düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık göstermediğini sonucunu vermektedir. Brage, Meredith ve Woodward'ın (1993) ergenler üzerinde yaptıkları çalışmada yalnızlığın boyutları, depresyon, benlik saygısı, aile güçleri, ebeveyn-ergen iletişimi, yaş ve cinsiyet ile ilişkilerini araştırmış ve cinsiyet değişkeni bakımında yalnızlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Karaca ve arkadaşları (2008) tarafından üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin tespit edilmesi amacıyla yapılan araştırmada erkek ve kız öğrencilerin yalnızlık puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. İlhan (2012) yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri üzerinde toplumsal cinsiyet rolleri ve bağlanma stillerinin yordama güçlerinin incelendiği araştırmada yalnızlık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını göstermiştir. Alver'in (2017) üniversitede okuyan öğrencilerde yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkilerini incelediği araştırmada, cinsiyetlerine göre yalnızlık puan ortalamaları arasında anlamlı farklılaşma bulunmamıştır. Bhagchandani (2017), yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisini incelediği araştırmada da yalnızlık ve psikolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyet değişkeni açısından farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Yalnızlık duygusunda cinsiyete göre farklılık oluşması, kadın ve erkeğin karakteristik özelliklerinden ve iki cinsiyet türünde kişiler arası ilişkilere bakış açısının farklılığı ile ilgili olduğu düşünülmektedir (Fenster-Kuehl, 1993; Akt. Burger, 2006). Yalnızlık araştırmalarından çıkan farklı sonuçların nedeni kadın ve erkeğin sosyal

hayata katılım şekillerindeki ayrımlar, farklı kültürlerdeki toplumsal cinsiyet rolleri etken olabilir (Yılık Uyan, Sancak Aydın ve Demir, 2017). Bu araştırmanın bulgularında ulaşılan erkek öğretmenlerin kadın öğretmenlere göre daha yalnız olduğuna dair sonuç, araştırmanın Covid 19 pandemi sürecinde yapılmış olması, bu dönemde kısmi yasakların devam etmesi ve bu durumun erkek bireyleri daha fazla etkilenmesinden kaynaklanabilir. Bulunulan coğrafyada ev sorumluluklarını daha çok kadınların üstlenmesi sebebiyle normal zamanlarda da erkeklere göre kadınların daha fazla zaman geçirdiği düşünülebilir. Sokağa çıkma yasakları, çeşitli buluşma alanlarının kapalı olması kadınların hayatında daha az değişikliğe sebep olurken erkek bireylerin sosyal hayata katılım algılarını daha olumsuz etkilemiş ve yalnızlık düzeylerinin yüksek olmasına etken olmuş olabilir.

### **Yaş Değişkenine Göre Öğretmenlerin Yalnızlık Düzey Bulgularının Tartışılması**

İlgili araştırmada yaş değişkenine göre öğretmenlerin yalnızlık düzeyi değerlendirildiğinde yalnızlık sıra ortalamalarının yaş düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre 36-50 yaş aralığındaki öğretmenlerin yalnızlık düzeyleri, 22-35 yaş aralığındaki öğretmenlerin yalnızlık düzeylerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir. Certel (2016) tarafından yapılan öğretmenlerin yalnızlık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesini amaçlayan çalışmada bu araştırmanın bulgularına paralel şekilde yaş ilerledikçe yalnızlık düzeyinin arttığı tespit edilmiştir.

Alan yazında bu araştırmanın bulgularından farklı sonuçlarda yer almaktadır. Kaplan (2011) öğretmenlerin iş yerinde yalnızlık duygularının okullardaki örgütsel güven düzeyi ve bazı değişkenler açısından incelediği araştırmasında yaş değişkenine göre öğretmenlerin iş yerinde yalnızlık düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermiş, 20-25 yaş grubu öğretmenlerin 26-30 yaş grubu öğretmenlere göre iş yaşamında daha fazla yalnızlık yaşadıkları belirlemiştir. Barreto, Victor, Hammond, Eccles, Richins ve Qualter (2021) tarafından yapılan çalışmada yaş, cinsiyet ve kültürel farklılıkların yalnızlığa etkileri incelendiği çalışmada yaş arttıkça yalnızlık düzeyinin azaldığı tespit edilmiştir.

Victor ve Yang (2012) İngiltere’de yetişkinler üzerinde yalnızlığın yaygınlığını belirlemek amacıyla bir çalışma yürütmüş ve sonucunda 25 yaşın altında ve 65 yaşın üzerinde olan bireylerde en yüksek yalnızlık düzeylerin görüldüğünü belirtmişlerdir. Benzer şekilde Pinquart ve Sorensen’in (2010) yaşlılar üzerine yalnızlık çalışmalarının

meta analizini yaptığı çalışmada yaş ve yalnızlık arasında U şeklinde bir ilişki tespit edilmiştir.

Baçoğlu, Şekeroğlu, Altun ve Dinçer (2016) tarafından yapılan öğretmenlerin iş yaşamındaki yalnızlıklarının bazı sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisini incelediği çalışmada yaş değişkeninin öğretmenlerin iş yaşamındaki yalnızlık düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Paralel şekilde Çetin (2020) tarafından yapılan öğretim elemanlarının mükemmeliyetçilik, çatışma ve yalnızlık düzeylerinin araştırıldığı çalışmada yaş değişkenine göre akademisyenlerin yalnızlık algılarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Wright (2005) tarafından iş yerinde örgütsel iklim, sosyal destek ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan çalışmada da yaş değişkeni ile yalnızlık düzeyi arasında anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır.

Alan yazındaki bulguların farklı olması yalnızlığın insan hayatının her döneminde yaşanabilen deneyim olması (Çetin ve Anuk, 2020) ve bu deneyimin bireysel farklılıklardan içinde bulunulan zaman diliminden ve toplumsal rollerden etkilenmesi olarak yorumlanabilir. Yalnızlık hissi özellikle kimlik oluşumun kritik zamanlarından olan ergenlik dönemlerinde yoğun yaşanan bir deneyimdir (Geçtan,1999). Ergenlik döneminin sonlamasıyla içsel çatışmalarından çıkılması, bireyin hayattaki yerini belirlemesi, üniversite hayatının başlaması ardından yeni iş ortamları ile sosyal hayatın daha hareketli olması yalnızlık duygusu daha az hissedilebileceği varsayılabilir. Araştırma bulgularına göre 35-50 yaş aralığında bulunan öğretmenlerin daha genç öğretmenlere göre yalnızlık hissetmesi, bu yaş aralığında olan bireylerin genellikle evli ve çocuğu olan bireyler olması, geleceğe yönelik birikim ve para yönetimi açısından daha kaygılı, aile sorumluluklarının daha fazla olması nedeniyle duygusal açıdan tatmin edici sosyal ilişkilerinin daha az olması sebebiyle olabilir.

### **Medeni Durum Değişkenine Göre Öğretmenlerin Yalnızlık Düzey Bulgularının Tartışılması**

Bu çalışmada medeni durum değişkenine göre öğretmenlerin yalnızlık düzeyleri anlamlı düzeyde farklılık göstermemiştir. Certel (2016) de çalışmasında benzer şekilde medeni durum değişkenine göre öğretmenlerin yalnızlık düzeylerinin farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Baçoğlu, Şekeroğlu, Altun ve Dinçer (2016) öğretmenlerinin medeni hâlinin iş yaşamındaki yalnızlık üzerinde etkisinin olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Yüksel, Özcan ve Kahraman (2013) tarafından yapılan, amacı



orta yaş (30-50) öğretmenlerin yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelemek olan çalışmada öğretmenlerin medeni durumunun yalnızlık düzeyi değişkeni açısından anlamlı bir fark yaratmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Jones, Hobbs ve Hockenbury (1982) yalnızlık ve sosyal beceri eksiklikleri ilişkisini inceledikleri çalışmalarında, yalnızlığın kişinin bir partnere sahip olup olmamasıyla ilgili olmadığını vurgulamışlardır. Wright (2005) tarafından iş yerinde örgütsel iklim, sosyal destek ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan çalışmada da medeni durum değişkeni ile yalnızlık düzeyi arasında anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır.

Alan yazında araştırma bulgularından farklı bulgular da bulunmaktadır. Bakioğlu ve Korumaz (2014) öğretmenlerin kariyer evrelerine göre okuldaki yalnızlık düzeylerini inceledikleri çalışmada, bekâr öğretmenlerin evli öğretmenlere göre okulda daha çok yalnızlık yaşadıklarını bulmuşlardır. Kaplan (2011) evli olmayan öğretmenlerin iş yerinde yaşadıkları yalnızlık düzeylerinin evli öğretmenlere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Yalnızlık, kişinin etrafındaki insan sayısının miktarıyla açıklanabilen bir durumdan ziyade kişinin hayal ettiği nitelikteki ilişkileri yaşamamasıyla (Peplau ve Perlman, 1982) ilgili bir durumdur. Bireyin diğer insanlarla birlikte olduğu zamanlar da yalnızlığı deneyimlemesi olası bir durumdur. Yani kişide yalnızlık duygusunu yaratan, ilişkilerinin yetersiz olduğu düşüncesi ve kişinin var olan ilişkilerinden yeterli doyum sağlamıyor olmasıdır (Buluş, 1997). Bu sebeple bireyin evli olması yalnızlık duygusunu yaşama ihtimalini daha aza indirmeyebilir. Yalnızlığın tek bir boyutunun olmadığı, yalnızlığın duygusal ya da sosyal olarak yaşanabileceği (Weiss, 1973) göz önüne alındığında kişinin aile ilişkileri iyi olsa dahi kişinin sosyal ilişkilerinde yaşadığı yoksunluk sebebiyle kişi yalnızlık hissediyor olabilir. Bu sebeplerle medeni durumun yalnızlık düzeyini farklılaştırmadığı düşünülebilir.

### **Öğretmenlerin Yalnızlık Düzeyine Göre Psikolojik Sağlık Düzey Bulgularının Tartışılması**

Bu çalışmada öğretmenlerin yalnızlık düzeylerinin psikolojik sağlık düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmektedir. Psikolojik sağlık düzeyi yüksek düzey olan öğretmenlerin yalnızlık düzeylerinin psikolojik sağlık düzeyi düşük ve orta düzey olan öğretmenlerin yalnızlık düzeylerinden anlamlı düzeyde daha düşük olduğu görülmüştür. Alan yazında benzer bulgular rastlanmıştır. Cemile ve Anuk (2020) tarafından yapılan pandemi döneminde üniversite

öğrencilerinin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık ilişkisinin incelendiği çalışmada, yalnızlık durumu ve psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı, negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Gerino, Rollè, Sechi ve Brustia'nın (2017) yaşlı bireylerde yalnızlık, dayanıklılık, ruh sağlığı ve yaşam kalitesi üzerine yaptıkları çalışmada yalnızlık düzeyi arttıkça psikolojik sağlamlığın azalacağı yönüne bulgular elde edilmiştir. Yakıcı (2017) tarafından yapılan beliren yetişkinlikte yalnızlık, yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık düzeylerini incelediği çalışmada, paralel şekilde yalnızlık ve psikolojik sağlamlık arasında negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Lee, Blackmon, Lee, Cochran ve Rehner (2018) Katrina Kasırgası'ndan kurtulan bireylerin travma sonrası büyüme, yalnızlık, depresyon, psikolojik dayanıklılık ve sosyal sermaye düzeylerini incelemiş; araştırma sonucunda yalnızlık ve depresyonun psikolojik sağlamlıkla ters yönlü ilişkide olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Güloğlu ve Kararımak (2010) tarafından yapılan üniversite öğrencileri üzerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlığın incelenmesi amacıyla yapılan çalışma sonucunda benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin üniversite öğrencilerinde yalnızlığı yordadığı bulunmuştur. İsaoglu ve Tuzcuoğlu (2021) tarafından Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yalnızlık ile kaygı düzeyleri üzerindeki etkisinde bilişsel üçlünün aracılık rolünün incelendiği çalışmada da benzer bulgular elde edilmiştir. Lee, Hong, Zhou ve Robles (2020) Latin göçmenler üzerinde yalnızlık, sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yaptığı çalışmada da yalnızlık ve psikolojik sağlamlık arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur.

Alan yazında pandemi sürecinde yetişkin bireylerin psikolojik sağlamlıklarını araştıran çalışmalar da bulunmaktadır. Bozbağ (2020) COVID-19 pandemi sürecinde bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini yordayan değişkenlerin belirlenmesi amaçlayan çalışmasında, depresyon ve anksiyete düzeyi düşük, üniversite mezunu ve COVID-19'a karşı yüksek düzeyde tedbir alan katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit etmiştir. Killgore, Taylor, Cloonan ve Dailey, (2020) Amerika'da yetişkin bireylerde Covid 19 karantinasında psikolojik dayanıklılığı incelemek amacıyla yaptıkları çalışma sonucunda, daha sık dışarı çıkabilen, daha fazla egzersiz yapan, aile, arkadaş ve diğer önemli kişilerden daha fazla sosyal destek algılayan, uyku düzeni iyi olan kişilerin psikolojik dayanıklılık düzeyi daha yüksek olduğu bulunmuştur

Kişinin psikolojik sağlamlığa sahip yani zor ve riskli durumlarla baş edebilecek, yeni durumlara uyum sağlayabilecek güçte olması hem çevresel hem de ailesel koruyucu faktörlerle yakından ilgilidir. Kişinin iyi aile ilişkilerini sahip olması ve sosyal destek ağlarının güçlü olması bireyin psikolojik sağlamlığı yükseltecek etkenlerdir (Gizir, 2007). Dolayısıyla kişinin kendini yalnız hissetmesi ve ihtiyaçları olduğunda çevresindeki insanların yanında olup ona yeteri kadar destek sağlamayacaklarına dair inançları, zorluklarla baş etme konusunda kişiyi yetersiz kılacaktır. Bu açıdan araştırma sonucu ve alan yazındaki benzer sonuçlar da beklenen yöndedir.

Öğretmenler meslekleri gereği gün içinde veliler, öğrenciler, çalışma arkadaşları ve birçok insanla yoğun bir birlikte bulunma hâli yaşarlar. Çoğu öğretmenin öğretmenler odası ve sınıf arasında geçirdikleri mesai saati içerisinde fiziksel olarak yalnız kalacakları fazla alanları yoktur. Pandemi süreciyle birlikte öğretmenlerin izole bir yaşam biçimine geçmeleri yalnızlık duygularını artırmış olabilir. Hem sağlık açısından riskli hem de günlük yaşamda önemli değişikliklere yol açan pandemi süreci öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeyini olumsuz yönde etkileyebilir. Yalnızlık düzeyi yüksek olan öğretmenlerde sağlığı ile ilgili ya da farklı bir durumda karşılaşacağı risk durumunda yanında yeterli sosyal desteği alamayacağına dair inançlar psikolojik sağlamlık düzeylerini de düşürebileceği düşünülebilir.

### **Öğretmenlerin Yalnızlık Düzeyine Göre Duygusal Öz Yeterlik Düzey Bulgularının Tartışılması**

Araştırma bulgularına göre duygusal öz yeterlik düzeyi yüksek olan öğretmenlerin duygusal öz yeterlik düzeyi orta ve düşük olan öğretmenlerden, duygusal öz yeterlik düzeyi orta düzey olanların da düşük düzey olan öğretmenlerden anlamlı düzeyde daha düşük yalnızlık düzeylerinin olduğu görülmektedir. Elde edilen bulgular alan yazındaki diğer araştırmaların bulgularıyla paralellik göstermektedir. Jin, Zhanga, Wanga ve Anb (2020) tarafından yapılan çalışmada bilinçli farkındalık, yalnızlık, düzenleyici duygusal öz yeterlik, öznel iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiş ve düzenleyici duygusal öz yeterlik ve yalnızlık arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Calandri, Graziano, Cattelino ve Testa'nın (2021) ergenler üzerinde depresif belirtiler ve yalnızlık üzerinde empati ve duygusal öz yeterliğin rolünü araştırmak amacıyla yaptıkları araştırmada, yalnızlık düzeyleri yüksek olan katılımcıların duygusal öz yeterliklerinin düşük olduğu belirlenmiştir.

Duygusal öz yeterlik, duygusal zekâ ve öz yeterlik kavramların birleşimiyle ortaya çıkan yeni bir kavramdır (Totan, İkiz ve Karaca, 2010). Bu sebeple yalnızlık ve duygusal zekâ ilişkisini inceleyen çalışmalar da araştırılmış, bu araştırma bulgularına paralel bulgulara ulaşıldığı görülmüştür. Özdemir ve Tatar (2019) tarafından yapılan yalnızlığın yordayıcısı olarak depresyon, kaygı, algılanan sosyal destek ve duygusal zekâ arası ilişkileri inceledikleri çalışmada yalnızlık ve duygusal zekâ arasında ise negatif yönde ilişki olduğu görülmüştür. Arslan ve Polatcan'ın (2021) öğretmenlerin duygusal zekâ düzeyleri ile örgütsel yalnızlık algıları arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçladıkları çalışmada, öğretmenlerin örgütsel yalnızlıkları ile duygusal zekâ düzeyleri arasında negatif yönlü orta düzeyli bir ilişki tespit edilmiştir.

Duygusal öz yeterlik düzeyleri yüksek bireyler olumsuz duygularla baş edebilme yeteneklerinin yanında zor durumlara karşı uyum sağlama, zor durumların kendisinde yarattığı olumsuz duyguları tanıma, duyguları düzenleyebilme konusunda kendilerine yönelik inançları olan bireylerdir (Southam-Gerow, 2014). Duygusal öz yeterliği yüksek kişiler genel olarak acı verici bir deneyim olarak tanımlanan yalnızlık duygusunu deneyimledikleri zamanlarda dahi duygusal öz yeterlik düzeyi düşük olan kişilere göre yalnızlık durumunun yıkıcı etkilerine daha az maruz kalıyor olabilirler. Yalnızlık durumunun kendi algıladığı bir durum olduğunun bilincine varmaları daha olasıdır. Ayrıca yalnızlık duygusuna karşı etkin baş etme yolları keşfedip yeni durumlara hızlı bir şekilde uyum sağlayabilirler. Dolayısıyla duygusal öz yeterlik düzeyinin yüksek olan bireylerin yalnızlık düzeylerinin düşük olması beklenen bir sonuçtur.

Yalnızlık düzeyi yüksek olan öğretmenlerin duygusal öz yeterlik düzeylerin düşük olması sonucu yalnız öğretmenlerin özellikle olumsuz durumlardan kaçınma eğilimi göstermelerinden kaynaklanıyor olabilir. Yeterli duygusal ve sosyal bağ kuramadıklarına inanan, yalnızlık düzeyi yüksek olan öğretmenlerin aynı zamanda özellikle olumsuz durumlarda kendi duygularını ifade etme, başkalarının duygularını anlayabilme ve uygun duygusal tepkileri verebilme konusunda kendilerine inançları düşük olabilir. Öğretmenlerin kendilerine yönelik yetersizlik düşünceleri nedeniyle olumsuz durumlara karşılaşma ihtimalini düşürmek amacıyla ilişkilerini daha yüzeysel olarak kurma ihtimali düşünülebilir.

## **Yalnızlık, Psikolojik Sağlık ve Duygusal Öz Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması**

Araştırma bulgularına göre öğretmenlerde yalnızlık ile psikolojik sağlık ve duygusal öz yeterlik arasında negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğunu, psikolojik sağlık ile duygusal öz yeterlik arasında da pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Yalnızlık ile psikolojik sağlık ve yalnızlık ile duygusal öz yeterlik arasındaki çalışmamızda bulunan negatif ilişki alan yazında yapılan diğer araştırmalarla paralellik göstermektedir. Yalnızlık gibi durumlarda bireylerin bu duruma yükledikleri anlam oldukça önemlidir. Kişi kendini en yalnız hissettiği zamanlarda bile bu durumun geçici bir durum olduğunun farkında olması, bu olumsuz durumun kendinde yarattığı ve yaratacağı yıkıcı etkileri tahlil edebilmesi, duygularının ve davranışlarının etkilerini düzenleyebilmesi, yolları bulabilmesi, yalnızlık hissini kendine ve çevresine ifade edebilmesi duygusal öz yeterlik düzeylerinin yüksek olmasıyla mümkün olabilir. Ayrıca içinde bulunduğu yalnızlık durumuyla baş etmesi, bu durumdan çıkmak için çözüm üretebilmesi ya da yalnızlık durumuna uyum sağlayabilmesi psikolojik sağlık düzeylerinin yüksek olması ile sağlanabilir. Yalnızlık gibi hoş olmayan bir durumu tanımak, uyum sağlamak, bu durumla baş etmek, şartları değiştirmek için psikolojik sağlık ve duygusal öz yeterlik becerilerinin gelişmiş olması oldukça önemli olduğu düşünülmektedir.

Alan yazında psikolojik sağlık ve duygusal öz yeterlik ilişkisini inceleyen araştırmalarda da bu çalışmaya paralel sonuçlar elde edilmiştir. Aydoğdu, Çelik ve Ekşi (2017) tarafından yapılan, duygusal öz yeterlik ve kişiler arası duyarlılık özelliklerinin genç yetişkinlerin psikolojik dayanıklılıkları üzerindeki etki gücünü incelemenin amaçlandığı çalışmada, duygusal öz yeterlik ve psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Türk Kurtça ve Kocatürk (2020) psikolojik sağlamlığı yordamada çocukluk çağı travmaları, duygusal öz yeterlik ve iç dış kontrol odağının rolünü araştırmışlardır. Benzer şekilde duygusal öz yeterlik ve psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Özen (2020) tarafından yapılan araştırmada, öğretmenlerde duygusal öz yeterlik ile duygusal tepkisellik arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolü incelenmiş ve öğretmenlerin duygusal öz yeterlik düzeyleri arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir.

Alan yazında duygusal öz yeterlik kavramıyla ilgili duygusal zekâ ve öz yeterlik kavramlarının psikolojik sağlamlıkla ilişkisinin incelendiği bazı çalışmalarda da araştırma bulgularına paralel sonuçlar vermiştir. Salifu Yendork ve Somhlaba'nın (2015) yetimhanede büyüyen çocuklarla yaptıkları, stres deneyimi üzerindeki algılanan sosyal destek, öz yeterlik ve dayanıklılığın ilişkisini inceledikleri çalışmalarında, öz yeterlik ve dayanıklılık arasında pozitif yönlü ilişki tespit etmişlerdir. Magnano, Craparo ve Paolillo (2016) örgütsel başarı ve motivasyon açısından duygusal zekâ ve dayanıklılık düzeylerini inceledikleri çalışmalarında da benzer şekilde duygusal zekâ ve dayanıklılık arasında olumlu yönde ilişkili bulmuşlardır.

Yapılan araştırma sonucunda alan yazındaki diğer araştırma sonuçlarına benzer şekilde, duygusal öz yeterlik düzeylerinin yüksek olan öğretmenlerin psikolojik sağlamlığı de yüksek olduğu söylenebilir. Bu ilişki, öğretmenlerin kendilerinin ve başkalarının duygularını anlama, hoşla gitmeyen duyguları düzenleyebilme becerilerine inançları yüksek olduğunda karşılaşılan problemlere etkili çözümler getirebilme ihtimalinin de yükselmesi ile açıklanabilir. Duygularını tanımada ve düzenleyebilmede kendini yetkin gören bir öğretmenin, karşılaşılabileceği mümkün olan riskli durumlara karşı sakin kalması, uygun duygusal tepkiler verebilmesi olumsuz durumlarla baş etme açısından daha yetkin olmasını sağlayabilir.

Psikolojik sağlamlık ve duygusal öz yeterlik düzeyleri yüksek olan öğretmenlerin okul ortamında hem bireysel hem de sınıf içi sorunlara etkin çözümler getirmesi, öğrencilerinin akademik yönde gelişimine ek olarak günlük yaşam sorunlarını çözümüne yönelik destek olabilir. Ayrıca sınıf içi çatışmalar, motivasyon eksikliği, kaygı gibi öğrencilerin okul ortamında yaşayabilecekleri zorluklarda öğrencilerin duygularını anlayan, öğrencilerin duygularını ifade etmesi yönünde destekleyen öğretmenler, iletişim içinde oldukları öğrencilerin de duygusal öz yeterliklerinin gelişimi konusunda rol model olabilirler.

## **Sonuçlar**

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır

1. Erkek öğretmenlerin yalnızlık düzeyinin kadın öğretmenlerden anlamlı düzeyde daha yüksektir.
2. 36-50 yaş aralığındaki öğretmenlerin yalnızlık düzeylerinin, 22-35 yaş aralığındaki öğretmenlerin yalnızlık düzeylerine göre daha yüksektir.

3. Medeni durum değişkenine göre öğretmenlerin yalnızlık düzeyleri anlamlı farklılık göstermemektedir.
4. Öğretmenlerin yalnızlık düzeylerinde psikolojik sağlamlık düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılık vardır. Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek düzey olan öğretmenlerin yalnızlık düzeyleri düşüktür.
5. Öğretmenlerin yalnızlık düzeylerinde duygusal öz yeterlik düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılık vardır. Duygusal öz yeterlik düzeyi yüksek olan öğretmenlerin yalnızlık düzeyleri düşüktür.
6. Öğretmenlerde yalnızlık ile psikolojik sağlamlık ve duygusal öz yeterlik arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur.
7. Psikolojik sağlamlık ile duygusal öz yeterlik arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur.

### **Öneriler**

1. Birçok psikopatolojinin temelinde var olan bir sorun olarak yalnızlığın yıkıcı etkilerinden maruz kalmamak için psikolojik sağlamlık ve duygusal öz yeterlik becerilerinin geliştirilmesine yönelik MEB tarafından öğretmenlere yönelik destek programları düzenlenebilir.
2. Okulların psikolojik danışmanlık ve rehberlik servisleri tarafından öğretmenlerin, psikolojik sağlamlık ve duygusal öz yeterlik becerilerinin geliştirilmesi amacıyla öğretmenlere yönelik eğitimler düzenlenebilir.
3. Öğretmenlerin psikolojik sağlamlık ve duygusal öz yeterlik becerilerinin gelişimi sağlanarak öğrencilerini de bu konuda daha yetkin olmaları için küçük yaştan itibaren desteklemeleri sağlanabilir.
4. Pandemi gibi ani gelişen ve belirsiz süreçlere karşısında zorlanan öğretmenlere karşı psikolojik destek hizmetleri verilebilir.
5. Araştırma sadece Hatay'ın İskenderun ve Belen ilçelerinde yürütülmüştür. Daha genel bir sonuç için daha geniş örnekleme çalışılması önerilmektedir.

6. Araştırma özellikle yalnızlık durumunun sıklıkla deneyimlendiği ergen gruplarına ya da farklı yaş gruplarına uygulanabilir.





## KAYNAKÇA

- Ahmed, S. (2004). Collective feelings: Or, the impressions left by others. *Theory, culture & society*, 21(2), 25-42.
- Akgül, H. (2016). YaInızlığı azaltma psiko-eğitim programının yaşlıların yalnızlık düzeyine etkisi [Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi].
- Akkuş Çutuk, Z. (2019). Üniversite öğrencilerinin duygusal öz-yeterlik ile sıkıntıya dayanma düzeyi ilişkisi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(3), 211-218.
- Alpar, R. (2014). *Uygulamalı istatistik ve geçerlik-güvenilirlik*. Detay Yayıncılık.
- Altuntaş, S., & Genç,H. (2018). Mutluluğun yordayıcısı olarak psikolojik sağamlık: öğretmen örnekleminin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(4), 936-948.
- Alver, B. (2017). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkilerin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 2(3), 116-147.
- Armstrong, R.A. (2014). When to use the bonferroni correction. *Ophthalmic & Physiological Optics*, 34(5), 502-508.
- Arslan, G. (2015). Çocuk ve Genç Psikolojik Sağamlık Ölçeği'nin (ÇGPSÖ) psikometrik özellikleri: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 1-12.
- Arslan, S., & Polatcan, M. (2021). Öğretmenlerin duygusal zekâ düzeylerinin örgütsel yalnızlık algıları üzerindeki etkisi. *E-Kafkas Journal of Educational Research*, 8(2), 182-197.
- Asıcı, E., & Uygur, S. S. (2017). Duygusal öz-yeterlik ve affetmenin algılanan stres düzeyini yordayıcı rolü. *İnsan Ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*,6(3).
- Aydoğdu, B. N., Celik, H., & Eksi, H. (2017). The predictive role of interpersonal sensitivity and emotional self-efficacy on psychological resilience among young adults. *Euroasian Journal of Educational Research*, 69, 37-54.

- Bakioğlu, A., & Korumaz, M. (2015). Öğretmenlerin okulda yalnızlıklarının kariyer evrelerine göre incelenmesi. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 39(39), 25-54.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. American Psychologist, 37(2),122-147.
- Bandura, A. (1986). Fearful expectations and avoidant actions as coeffects of perceived self-inefficacy
- Bandura, A. (1997). Self efficacy: The exercise of control. W.H. Freeman and Company.
- Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. T., & Qualter, P. (2021). Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. Personality and Individual Differences, 169, 110066.
- Başoğlu, B., Şekeroğlu, M. Ö., Altun, E., & Dinçer, N. (2016). Öğretmenlerin iş yaşamındaki yalnızlıkları ile sosyo-demografik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 11(2), 66-76 .
- Bhagchandani, R. K. (2017). Effect of loneliness on the psychological well-being of college students. International Journal of Social Science and Humanity, 7(1), 60.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. Journal of personality and social psychology, 70(2), 349.
- Bowlby, J. (1973). Attachment and loss: Volume II: Separation, anxiety and anger. In Attachment and loss: Volume II: Separation, anxiety and anger (pp. 1-429). London: The Hogarth press and the institute of psycho-analysis.
- Bozdağ, F. (2020). Pandemi sürecinde psikolojik sağlamlık. Turkish Studies, 15(6), 247-257.
- Brage, D., Meredith, W. M., & Woodward, J. (1993). Correlates of loneliness among Midwestern adolescents. Adolescence, 28(111), 685-694.
- Buluş, M. (1997). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 3(3), 82-90.
- Burger, J. M. (2006). Kişilik (D. İ. Erguvan-Sarioğlu,Çev.). Kaknüs Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2016). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. Ankara: Pegem.

- Calandri, E., Graziano, F., Cattelino, E., & Testa, S. (2021). Depressive symptoms and loneliness in early adolescence: The role of empathy and emotional self-efficacy. *The Journal of Early Adolescence*, 41(3), 369-393.
- Çaykuş, E. T., & ÇAYKUŞ, T. M. (2020). Covid-19 pandemi sürecinde çocukların psikolojik dayanıklılığını güçlendirme yolları: ailelere, öğretmenlere ve ruh sağlığı uzmanlarına öneriler. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 95-113.
- Çeçen, A. R. (2002). Duygular insan yaşamında neden vazgeçilmez ve önemlidir?. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(9).
- Çeçen, A.R., & Cenkseven, F. (2007). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak psikolojik iyi olma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(2), 109-118.
- Çetin, C. & Anuk, Ö. (2020). COVID-19 pandemi sürecinde yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık: Bir kamu üniversitesi öğrencileri örnekleme. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 170-189.
- Çetin, Z. (2020). Öğretim elemanlarının mükemmeliyetçilik, çatışma, yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki ve bazı değişkenlere göre incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi].
- Christinan, L. (2013). Loneliness: An Integrative Approach. *Journal of Integrated Social Sciences*, 3(1): 1-29.
- Choi, S., Kluemper, D. H., & Sauley, K. S. (2013). Assessing emotional self-efficacy: Evaluating validity and dimensionality with cross-cultural samples. *Applied Psychology*, 62(1), 97-123.
- Çatal, U. (2019). Öğretmen adaylarının çatışma eylem stillerinin duygusal öz-yeterlik düzeylerine göre incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi].
- Çorapçıoğlu, Ö., (1998). Cezaevinde yalnızlık ve yalnızlığın depresyonla ilişkisi. *Kriz Dergisi*, 6 (1), 21-31.
- Danış, M. Z. (2006). Davranış bilimlerinde ekolojik sistem yaklaşımı. *Aile ve Toplum Dergisi*, 8(9), 45-54.
- Danış, M. Z., Yıldız, R., Tekin, H. E., & Alkan, P. (2017). Sosyal hizmet öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve bunu etkileyen faktörler: Sakarya örneği. *Yalova Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(14), 9-22.

- Demir, A. (1989). Ucla Yalnızlık Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 14-18.
- Demir, A. (1990). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini etkileyen bazı etmenler [Yayımlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi].
- Doğan, E. (1998). Evli ve boşanmışlarda yalnızlık, depresyon, benlik aygısı ve denetim odağı inancı [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi].
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Duru, E. (2007). Sosyal bağlılık ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlanması. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, (26),85-94.
- Duy, B. (2003). Bilişsel- davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi. [Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi].
- Ekman, P., & Friesen, W.V. (1986). A new pan-cultural facial expression of emotion. *Motivation and emotion*, 10(2), 159-168.
- Ergün, O. (2016). Ergenlerde duygusal zeka özellikleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Arel Üniversitesi].
- Erkuş, A. (2013). Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci. Ankara: Seçkin.
- Ernst, J.M. & Cacioppo, J.T. (1999). Lonely hearts: Psychological perspectives on loneliness. *Applied and Preventive Psychology*, 8, 1-22.
- Eroğlu, M. (2020). Öğretmen adaylarının psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi. *Eğitim ve Yeni Yaklaşımlar Dergisi*, 3(2), 80-86.
- Fenster-Kuehl, E. D. (1993). Gender differences in empathy and separation-individuation: An investigation of self-in-relation theory (Doctoral dissertation, Fairleigh Dickinson University).
- Fraser, M. W., Galinsky, M. J., & Richman, J. M. (1999). Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social work practice. *Social work research*, 23(3), 131-143.

- Fromm-Reichmann, F., (1959), Loneliness. *Psychiatry*, 22, 1-15.
- Furnham, A. (2009). *50 psychology ideas you really need to know*. Quercus Publishing.
- Geçtan, E. (1999). *İnsan olmak*. Remzi Kitabevi.
- Gerino, E., Rollè, L., Sechi, C., & Brustia, P. (2017). Loneliness, resilience, mental health, and quality of life in old age: A structural equation model. *Frontiers in psychology*, 8, 2003.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerinde bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Goleman, D., & GRIESE, F. (1996). *Emotionale intelligenz*. München: Hanser.
- Goleman, D., & Jankowski, A. (1997). *Inteligencja emocjonalna*. Media Rodzina of Poznań.
- Goleman D.(2004). *Duygusal zeka neden IQ'dan daha önemlidir?* (B. Seçkin,Çev.) Varlık Yayınları. (Orjinal baskı,1996)
- Goleman D. (2011). *İşbaşında duygusal zeka* (Balkara,H.Çev.) Varlık Yayınları. Orijinal Baskı, 2000).
- Gooding, P. A., Hurst, A., Johnson, J., & Tarrrier, N. (2012). Psychological resilience in young and older adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(3), 262-270.
- Goroshit, M., & Hen, M. (2014). Does emotional self-efficacy predict teachers' self-efficacy and empathy?. *Journal of Education and Training Studies*, 2(3), 26-32.
- Greene, R. (2002). Human behavior theory: A resilience orientation. *Resiliency. An Integrated Approach to Practice, Policy, and Research*, 1-28.
- Güloğlu B. & Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 2(11), 73- 88.
- Hannah, T. E. & C. Morrissey. (1986). Correlates of psychological hardiness in Canadian adolescents. *The Journal of Social Psychology*. (127)4, 339-344.
- Hoşoğlu, R., Kodaz, A. F., Bingöl, T. Y., & Batık, M. V. (2018). Öğretmen adaylarında psikolojik sağlık. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14), 217-239.

- İkiz, F. E. & Sakarya Çınk, Ö. (2016). Ergenlerin ruhsal belirtileri İle duygusal öz-yeterlik düzeylerinin incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 11(14), 333-343.
- İlhan, T. (2012). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık: cinsiyet rolleri ve bağlanma stillerinin yalnızlığı yordama güçleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(4), 2377-2396.
- İmamoğlu, S. (2008). Genç yetişkinlikte kişilerarası ilişkilerin cinsiyet, cinsiyet Roller ve yalnızlık algısı açısından incelenmesi.[Yayımlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü].
- İsaoğlu, J. (2021). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları, yalnızlık düzeyleri ile kaygı durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi: Suriyeli üniversite öğrencilerine yönelik bir model önerisi [Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi].
- İsaoğlu, J.,& Tuzcuoğlu, A. S. (2021). Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık, yalnızlık ile kaygı arasındaki ilişkide bilişsel üçlünün aracı rolü. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 53(53), 399-424.
- Işık, Ş. (2016). Türkiye’de kendini toparlama gücü konusunda yapılmış araştırmaların incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 45(6), 65-76.
- Jacelon, C. S. (1997). The trait and process of resilience. *Journal of advanced nursing*. 25(1), 123-129.
- Jin, Y., Zhang, M., Wang, Y., & An, J. (2020). The relationship between trait mindfulness, loneliness, regulatory emotional self-efficacy and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 154, 109650
- Jones, W. H., Hobbs, S. A., & Hockenbury, D. (1982). Loneliness and social skill deficits. *Journal of Personality And Social Psychology*, 42(4), 682.
- Kahraman, H.(2018). Klinik bir olgu olarak yalnızlık: Yalnızlık ve psikolojik bozukluklar. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 5(2), 1-24.
- Kaplan, M. S. (2011). Öğretmenlerin iş yerinde yalnızlık duygularının okullardaki örgütsel güven düzeyi ve bazı değişkenler açısından incelenmesi [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi].

- Karaduman, M. (2013). İş yaşamında yalnızlık algısının örgütsel vatandaşlık davranışı ile ilişkisi ve öğretmenler üzerinde bir uygulama [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi].
- Kararmak, O. (2006). Resilience, risk and protective factors. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 26(3), 129-142
- Karasar, N. (2016). Bilimsel irade algı çerçevesinde bilimsel araştırma yöntemi. Nobel Yayınları.
- Kaya, Z., & Savaşlı, Y. (2020). Ergenlerin sosyal karşılaştırma ve duygusal öz-yeterlik düzeylerinin demografik değişkenlere göre incelenmesi.
- Killgore, W. D., Taylor, E. C., Cloonan, S. A., & Dailey, N. S. (2020). Psychological resilience during the COVID-19 lockdown. *Psychiatry research*, 291, 113216.
- Kirk, B. A., Schutte, N. S. & Hine, D. W. (2008). Development and preliminary validation of an emotional self-efficacy scale. *Personality and Individual Differences*, 45(5), 432-436.
- Kılıç, Ş. D. (2014). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi].
- Koçak, R. (2003). Duygusal ifade eğitim programının üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerine etkisi [Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi].
- Lee, J., Blackmon, B. J., Lee, J. Y., Cochran Jr, D. M., & Rehner, T. A. (2018). An exploration of posttraumatic growth, loneliness, depression, resilience, and social capital among survivors of Hurricane Katrina and the Deepwater Horizon Oil Spill. *Journal of community psychology*, 47(2), 356-370.
- Lee, J., Hong, J., Zhou, Y., & Robles, G. (2020). The relationships between loneliness, social support, and resilience among Latinx immigrants in the United States. *Clinical social work journal*, 48(1), 99-109.
- Leiderman, P.H. (1980). Pathological loneliness: A psychodynamic interpretation. In J.Hartog, J. R Audy & Y. A. Cohen (Ed.). *The Anatomy Of Loneliness* (ss. 377-393). New York: International Universities Press, U.S.A.
- Li, W., Yang, Y., Liu, Z. H., Zhao, Y. J., Zhang, Q., Zhang, L., Cheung, T., & Xiang, Y. T. (2020). Progression of mental health services during the COVID-19 outbreak in China. *International Journal of Biological Sciences*, 16(10), 1732-1738.

- Liu, Y., Wang, Z., & Lü, W. (2013). Resilience and affect balance as mediators between trait emotional intelligence and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 54(7), 850-855.
- Maddux, J. E. (2002). The power of believing you can. *Handbook of positive psychology*, 277-287.
- Magnano, P., Craparo, G., & Paolillo, A. (2016). Resilience and emotional intelligence: which role in achievement motivation. *International Journal of Psychological Research*, 9(1), 9-20.
- Mayer, J. D. & Salovey, P. (1990). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17(4), 433-442.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence. *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*, 3, 31.
- Mete, F., & Akpınar, K. (2015). Dil öğretimi ve duygusal zekâ. 21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Eğitim Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi, 2(5), 73-85.
- Miceli, M., Bruce M., Perlman D. & Peplau L. A. (1982). Loneliness and self-Evaluation, (Ed. Daniel Perlman, Letitia Anne Peplau) *Loneliness: A Sourcebook Of Current Theory, Research And Therapy*
- Morris, C. G. (2002). Psikolojiyi anlamak: Psikolojiye giriş (Ayvaşık, H.B. & Sayıl, M., Çev.). Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Muris, P. (2002). Relationships between self-efficacy and symptoms of anxiety disorders and depression in a normal adolescent sample. *Personality and individual differences*, 32(2), 337-348.
- Murphy, L. B. (1987). Further Reflections On Resilience. E. J. Anthony ve B. J. Cohler. (Eds). *The Invulnerable Child içinde* (ss. 84-105). New York: Guilford.
- Myers, D. G. & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological science*, 6(1), 10-19.
- Ong, A. D., Bergeman, C. S. & Boker, S. M. (2009). Resilience comes of age: Defining features in later adulthood. *Journal of personality*, 77(6), 1777-1804.
- Öz, F., & Bahadır Yılmaz, E. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.



- Özdemir, H., & Tatar, A. (2019). Genç yetişkinlerde yalnızlığın yordayıcıları: Depresyon, kaygı, sosyal destek, duygusal zeka. Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi, 1(2), 93-101.
- Özen, D. E. (2021). Öğretmenlerde duygusal öz-yeterlik ve duygusal tepkisellik arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığı aracı rolü [Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi].
- Özer, E. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin duygusal zekâ ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi [Yayımlanmamış doktora tezi, Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi].
- Öztürk, H. (2019). Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi].
- Pajares, F. (1996). Self-efficacy beliefs and mathematical problem-solving of gifted students. *Contemporary educational psychology*, 21(4), 325-344.
- Pajares, F. (2002). Self-efficacy beliefs in academic settings. *Review of educational research*, 66(4), 543-578.
- Peplau, L.A., & Perlman, D. (1982). *Perspectives on loneliness: A source book of current theory, research and therapy*. John Wiley & Sons.
- Perlman, D., Peplau, L. A., & Goldston, S. E. (1984). Loneliness research: A survey of empirical findings. Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness, 13-46.
- Perlman, D. & Peplau, L. A. (1998). Loneliness. *encyclopedia of mental health*. 2, 571-581.
- Petrides K.V. & Furnham A.(2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29(2),313–320.
- Petrides, K.V. & Furnham, A. (2003). Trait emotional intelligence: Behavioral validation in two studies of emotion recognition and reactivity to mood induction. *European Journal of Personality*, 17(1), 39–57.
- Pinquart, M., & Sorensen, S. (2010). Influences on loneliness in older adults: A meta-analysis. *Basic and applied social psychology*, 23(4), 245-266.

- Ramirez, E. R. (2007). Resilience: A concept analysis. *Nursing Forum*, 42, 73-82.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 3, 307-321.
- Plutchik, R. (1980). A general psychoevolutionary theory of emotion. In *Theories of emotion* (pp. 3-33). Academic press.
- Rokach, A. (1988). The experience of loneliness: A tri-level model. *The Journal of Psychology*, 122(6), 531-544.
- Rook, K. S. (1984). Promoting social bonding: Strategies for helping the lonely and socially isolated. *American Psychologist*, 39, 1389-1407.
- Rotenberg, K. J. (1999). An introduction. loneliness in childhood and adolescence. In Rotenberg, K. J., & Hymel, S. (Eds.). *Loneliness in childhood and adolescence*. (pp.1-8) Cambridge University Press.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290-294.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA loneliness scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 472-480.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316-331.
- Saarni, C. (1999). *The development of emotional competence*. Guilford.
- Salifu Yendork, J., & Somhlaba, N. Z. (2015). Do social support, self-efficacy and resilience influence the experience of stress in Ghanaian orphans? An exploratory study. *Child Care in Practice*, 21(2), 140-159.
- Sarı, T., & Nayır, F. (2020). Pandemi Dönemi Eğitim: Sorunlar ve Fırsatlar. *Electronic Turkish Studies*, 15(4).
- Sarıbaş, S., & Babadağ, G. (2015). Temel eğitimin temel sorunları. *AJELI-Anatolian Journal of Educational Leadership and Instruction*, 3(1), 18-34.
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of Positive Psychology*, 2(2002), 3-12.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. & Jennifer Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194–200.

- Southam-Gerow, M. A. (2014). Çocuklarda ve ergenlerde duygusal düzenleme: Uygulayıcının rehberi. (M. Şahin, Çev.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Sullivan, H. S. (1953). The interpersonal theory of psychiatry, WW Norton.
- Tabachnick, B.G. ve Fidell, L.S.(2013). Using multivariate statistics(Sixth edition). United States: Pearson Education.
- Telef, B. B. & Ergün, E. (2013). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının yordayıcısı olarak öz-yeterlik. Journal of Theoretical Educational Science, 6(3), 423- 433.
- Totan, T., İkiz, E., & Karaca, R. (2010). Dugusal Öz-Yeterlik Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanarak tek ve dört faktörlü yapısının psikometrik yapısının özelliklerinin incelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, (28), 71-95.
- Tümlü, G., & Receptoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. Yükseköğretim ve Bilim Dergisi, 3(3).
- Türk Dil Kurumu (TDK), Öğretmen, <https://sozluk.gov.tr/>. Erişim Tarihi: 15.07.2020.
- Türk Kurtça, T.,&Kocatürk, M. (2020). The role of childhood traumas, emotional self-efficacy and internal-external locus of control in predicting psychological resilience. International Journal of Education and Literacy Studies, 8(3), 105-115.
- Valois, R.F., Zullig, K. J. & Hunter, A. A. (2015). Association between adolescent suicide ideation, suicide attempts and emotional self-efficacy. Journal of Child and Family Studies, 24, 237–248.
- Valois, R. F., Zullig, K. J. & Revels, A. A. (2017). Aggressive and violent behavior and emotional self-efficacy: Is there a relationship for adolescents?. Journal of school health, 87(4), 269-277.
- Victor, C. R., & Yang, K. (2012). The prevalence of loneliness among adults: a case study of the United Kingdom. The Journal of psychology, 146(1-2), 85-104.
- Weiss, R. S. (1973). Loneliness: The experience of emotional and social isolation. Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. Review of general psychology, 9(2), 103-110.

- Wright, S. L. (2005). Organizational climate, social support and loneliness in the workplace. In the effect of affect in organizational settings. Emerald Group Publishing Limited, 123-142.
- Yakıcı, E. G. (2017). Beliren yetişkinlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde yordayıcı değişkenler olarak yaşam doyumu ve yalnızlık [Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi].
- Yakut, S. & Certel, H. (2016). Öğretmenlerde yalnızlık düzeyinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 6 (1) , 69-94.
- Yalom, Irvin (1999). Varoluşçu Psikoterapi (Babayiğit İ. Çev.). Kabalcı Yayınevi.
- Yasmin, S., Firdous, S., Saqib, S., & Khatoun, T. (2020). Fear of negative evaluation, loneliness and life orientation of never married men and women. *Journal of Health, Medicine and Nursing*, 71:26-48.
- Yılık Uyan, M., Sancak Aydın, G. & Demir, A. (2017). Türkiye'deki üniversite öğrencileri arasında yalnızlığın yordayıcıları: Utangaçlık ve cinsiyet. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 47(1):246-259.
- Yılmaz, E., Yılmaz, E., & Karaca, F. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Genel Tıp Dergisi*, 18(2).
- Yılmaz, M. (2019). Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları ile iş yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Binali Yıldırım Üniversitesi].
- Young J. E. (1982). Loneliness, depression and cognitive therapy: theory and application. L. A. Peplau & D. Perlman (Ed.), *Loneliness: A Sourcebook Of Current Theory, Research And Therapy* (ss.379-406). New York: Wiley.
- Yüksel Yukay, M., Taşdelen Z. Ö., & Kahraman A. (2013). Orta yaş öğretmenlerin yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(4), 277-285.

## EKLER

## EK A. Etik Kurul Onay Belgesi

T.C.	
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ	
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ	
TEZ / ARAŞTIRMA / ANKET / ÇALIŞMA İZİNİ / ETİK KURULU İZİNİ TALEP FORMU VE ONAY TUTANAK FORMU	
ÖĞRENCİ BİLGİLERİ	
T.C. NO SU	
ADI VE SOYADI	Burcu Bayсал
ÖĞRENCİ NO	201910014
TEL. NO.	
E-MAIL	
ANA BİLİM DALI	Psikoloji Ana Bilim Dalı
HANGİ AŞAMA DA OLDUĞU (DER 3 / TEZ)	Tez
ŞİRKETE BULUNDUĞU DÖNEME AİT DÖNEMLİK KAYDINI YAPILIP-YAPILMADIĞI	2020 / 2021 - GÜZ DÖNEMİ KAYDINI YENİLEDİM.
ARAŞTIRMA/ANKET/ÇALIŞMA TALEBİ İLE İLGİLİ BİLGİLER	
TEZİN KONUSU	ÖĞRETMENLERDE YALNIZLIK, DUYGUSAL ÖZ YETERLİK VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ
TEZİN AMACI	Bu araştırmada öğretmenlerin yalnızlık, duygusal öz yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeylerini ilişkisini ve dinsiyetleri ve yaşları farklı yalnız bireylerin duygusal öz yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde farklılaşma olup olmadığını incelemek amaçlanmıştır.
TEZİN TÜRKÇE ÖZETİ	Öğretmenlerde yalnızlık, duygusal öz-yeterlik psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılacak çalışmanın, örneklemi Hatay'ın İskenderun ve Belen İlçelerinden rasgele seçilmiş yetkinlerin olması planlanmıştır. Son yıllarda risk faktörü olarak artan yalnızlığa karşı bir davranış belirlemek, istenmeyen bu duruma ayum sağlamak ya da baş etmek noktasında kişilerin psikolojik sağlamlıktan ve yalnızlık durumundan kaynaklı olası olumsuz duyguları tanımak, anlamlandırmak ve düzenlemek ve kişinin bu becerilerde kendisini yetkin hissetmesi açısından da duygusal öz yeterlik; yalnızlığın risk oluşturduğu psikolojik bozukluğun önlenmesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir.
ARAŞTIRMA YAPILACAK OLAN SEKTÖRLER/ KURUMLARIN ADLARI	Hatay/İskenderun ve Hatay/Belen İlçelerinde Meb'e bağlı resmi ve özel okullar
İZİN ALINACAK OLAN KURUMA AİT BİLGİLER (KURUMUN ADI- ŞUBESİ/ MÜDÜRLÜĞÜ - İL - İLÇESİ)	Hatay/İl Milli Eğitim Müdürlüğü - Antakya/Hatay (İskenderun İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü ve Belen İlçe Eğitim Müdürlüğü)

YARILMAK İSTENEN ÇALIŞMANIN İZİN ALINMAK İSTENEN KURUMUN HANGİ (ÖZELLERİNİN HANGİ KURUMUNA/ HANGİ BÖLÜMÜNDE/ HANGİ ALANINA/ HANGİ KÖNÜLÜKLERİNDE/ HANGİ GRUBA/ KİMLERE/ NE UYGULANACAKI GİBİ) AYRINTILI BİLGİLER	İskenderun ve Belen İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı resmi ve okullarda çalışan, çalışmaya gönüllü katılacak öğretmenlere yalnızlık, duygusal öz yeterlik ve psikolojik sağlık düzeylerini ölçmek amacıyla araştırma ölçekleri uygulanacaktır.			
OLAN ÇALIŞMAYA AİT ANKETLERİN/ ÖLÇEKLERİN BAŞLIKLARI/ HANGİ EKLER (ANKETLER, ÖLÇEKLER, FORMLAR ... V.B. GİBİ EVRAKLARIN İSİMLERİYLE BİRLİKTE KAÇ ADETİ SAYFA ÖLÇÜMLERİNE AİT BİLGİLER İLE YAZILACAKTIR)	Kişisel Bilgi Formu UCLA Yalnızlık Ölçeği . UCLA Yalnızlık Ölçeği yeterlik Ölçeği Duygusal Öz- Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği 4) Kısa			
ÖĞRENCİNİN ADI - SOYADI: Burcu Baysal				
ÖĞRENCİNİN İMZA TARİHİ: 20 / 01 / 2021				
TEZ/ ARAŞTIRMA/ ANKET/ ÇALIŞMA TALEBİ İLE İLGİLİ DEĞERLENDİRME SONUCU				
1. Seçilen konu Bilim ve İş Dünyasına katkı sağlayabilmektedir.				
2. Anılan konu psikoloji faaliyet alanı içerisine girmektedir.				
1. TEZ DANIŞMANININ ONAYI	2. TEZ DANIŞMANININ ONAYI (VARSA)	30 YASAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRÜNÜN ONAYI	A. B.D. BAŞKANININ ONAYI	
Adı - Soyadı: Binnaz KIRAN	Adı - Soyadı: .....	Adı - Soyadı: Şükrü UĞUZ	Adı - Soyadı: Murat Koc	
Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı: .....	Unvanı: Prof. Dr.	Unvanı: Doç. Dr.	
İmzası : (Evrak onayı e-posta ile alınmıştır.)	İmzası: .....	İmzası : (Evrak onayı e-posta ile alınmıştır.)	İmzası: (Evrak onayı e-posta ile alınmıştır.)	
20.01.2021	.... / .... / 20....	20.01.2021	20.01.2021	
ETİK KURULU A SİL ÜYELERİNE AİT BİLGİLER				
Adı - Soyadı: Mustafa BAŞARAN	Adı - Soyadı: Yücel ERTEKİN	Adı - Soyadı: Deniz Ay nur GÜLER	Adı - Soyadı: Ali Engin OBA	Adı - Soyadı: Mustafa Tevrik ODMAN
Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı: Prof. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı: Prof. Dr.

Windows'u Etkinleştirin  
Windows'u etkinleştirin

İmzası : (Evrak onayı e-posta ile alınmıştır.)	İmzası : (Evrak onayı e-posta ile alınmıştır.)	İmzası : (Evrak onayı e-posta ile alınmıştır.)	İmzası : (Evrak onayı e-posta ile alınmıştır.)	İmzası : (Evrak onayı e-posta ile alınmıştır.)
20/01 / 2021	20/01 / 2021	20/01 / 2021	20/01 / 2021	20/01 / 2021
Etik Kurulu Jüri Başkanı - Asıl Üye	Etik Kurulu Jüri Asıl Üye	Etik Kurulu Jüri Asıl Üye	Etik Kurulu Jüri Asıl Üye	Etik Kurulu Jüri Asıl Üye
ÖY BİRLİĞİ İLE	X	Çalışma yapılacak olan tez için uygulayacak olduğu Anketleri/Formları/Ölçekleri Çağ Üniversitesi Etik Kurulu Asıl Jüri Üyelerince İncelenmiş olup, ..... / ..... / 20..... - ..... / ..... / 20..... tarihleri arasında uygulanmak üzere gerekli iznin verilmesi tarafımızca uygundur.		
ÖY ÇOKLUĞU İLE	-			
AÇIKLAMA: BU FORM ÖĞRENCİLER TARAFINDAN HAZIRLANDIKTAN SONRA ENSTİTÜ MÜDÜRÜNE ONAYLA TILARAK ENSTİTÜ SEKRETERLİĞİNE TESLİM EDİLECEKTİR. AYRICA YAZININ PUNTO BU İŞE 12 (ON İKİ) PUNTO OLACAK ŞEKİLDE YAZILARAK ÇIKTI ALINACAKTIR.				

**EK B. Kişisel Bilgi Formu**

Bu çalışma Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Psikoloji Yüksek Lisans Programı Prof. Dr. Binnaz KIRAN danışmanlığında yürütülmektedir. Toplanan bu veriler sadece bilimsel amaçlarla kullanılacak ve 3. şahıslarla kesinlikle paylaşılmayacaktır. Boş soru bırakmamanızı, soruları içtenlikle ve doğru olarak yanıtlamanızı rica ederim. Açıklama ve maddeleri dikkatlice okuyunuz. Kendi durumunuza uygun olan cevabı bulup uygun boşluğa (x) işareti koyarak işaretleme yapınız. Katılımınız için teşekkür ederim.

Burcu Baysal

Katılımcı İmza:

**1. Yaşınız .....****2. Cinsiyetiniz**     Kadın         Erkek**3. Medeni Hal:** Evli         Bekar **4. Çalıştığı Kademe:** Anaokul  İlkokul  Ortaokul  Lise

### EK C. UCLA Yalnızlık Ölçeği

	Ben bu durumu <b>HİÇ</b> yaşamam	Ben bu durumu <b>NADİREN</b> Yaşarım	Ben bu durumu <b>BAZEN</b> Yaşarım	Ben bu durumu <b>SIK SIK</b> Yaşarım
1. Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.	1	2	3	4
2. Arkadaşım yok.	1	2	3	4
3. Başvurabileceğim hiç kimsem yok.	1	2	3	4
4. Kendimi tek başınaymışım gibi hissetmiyorum.	1	2	3	4
5. Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum.	1	2	3	4
6. Çevremdeki insanlarla birçok ortak yönüm var.	1	2	3	4
7. Artık hiç kimseyle samimi değilim.	1	2	3	4
8. İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılmıyor.	1	2	3	4
9. Dışa dönük bir insanım.	1	2	3	4
10. Kendimi yakın hissettiğim insanlar var.	1	2	3	4
11. Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum.	1	2	3	4
12. Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.	1	2	3	4
13. Hiç kimse gerçekten beni iyi tanımıyor.	1	2	3	4
14. Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	1	2	3	4
15. İstedğim zaman arkadaş bulabilirim.	1	2	3	4
16. Beni gerçekten anlayan insanlar var.	1	2	3	4
17. Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.	1	2	3	4
18. Çevremde insanlar var ama benimle değiller.	1	2	3	4
19. Konuşabileceğim insanlar var.	1	2	3	4
20. Derdimi anlatabileceğim insanlar var.	1	2	3	4



### EK D. Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği

	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1. Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	1	2	3	4	5
2. Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.*	1	2	3	4	5
3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	1	2	3	4	5
4. Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.*	1	2	3	4	5
5. Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.	1	2	3	4	5
6. Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.*	1	2	3	4	5

## EK E. Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği

Açıklama: Aşağıda verilen her bir ifadeyi okuduktan sonra, o ifade ile ilgili olarak “ şu anda kendinizden ne kadar emin olduğunuzu” değerlendiriniz. Tepkinizi, sizi yansıttığını düşündüğünüz boşluğa (X) işareti koyarak belirtiniz.	Hiç emin değilim	Çok az eminim	Biraz eminim	Çoğunlukla eminim	Kesinlikle eminim
1.Kendi olumsuz duygularımı doğru olarak tanımlarım					
2.Başkalarına olumsuz duygularımı olumlu duygularla değiştirmesi için yardım ederim					
3.Olumsuz bir duygu hissederken olumlu bir duygu yaratırım.					
4.Olumlu bir duyguyu hissetmeme neyin sebep olduğunu bilirim					
5.Başka biri olumsuz bir duygu hissederken o duyguyu doğru bir şekilde tanımlarım					
6.Eski problemlere yeni çözümler getirirken olumlu duygularımı kullanırım					
7.Başka birinin olumlu duygu yaşamasına neyin neden olduğunu kavrarım					
8.Olumsuz duygumu olumlu duyguya çeviririm					
9.Kendi olumlu duygularımı doğru olarak tanımlarım					
10.Başkasının hissettiği duyguları kendimde oluşturabilirim					
11. Olumsuz bir duygu hissetmeme neyin sebep olduğunu bilirim					
12.Baskı altındayken kendi duygularımı düzenlerim					
13.Başkasının ne zaman olumlu bir duygu yaşadığını doğru olarak tanımlarım					
14. İçinde bulunduğum ortama en uygun ruh haline girerim					
15.Başkasının olumsuz duygu yaşamasına neyin sebep olduğunu kavrarım					
16.Diğer kişilerin baskı altındayken duygularını düzenlemesine yardımcı olurum					
17.Beden dilimin ortaya koyduğu duygunun farkında olurum					
18.İyi düşünceler oluşturmak için olumlu duyguları kullanırım					
19.Duygularımın değişmesine neyin sebep olduğunu anlarım					
20.Sinirli iken sakinleşirim					
21.Başkasının beden dilinin ortaya koyduğu duygunun farkında olurum					
22.Bilişsel performansımı arttırmak için duygu yaratırım					
23.Başkasının duygularının değişmesine neyin sebep olduğunu anlarım					
24. Başkasına sinirlendiği bir zamanda sakinleşmesi için yardımcı olurum					
25. Yüz ifadem yoluyla hangi duygumu ifade ettiğimin farkında olurum					
26. Fiziksel performansımı arttırmak için duygu yaratırım					
27.Duygularımdaki farklılaşmaya neyin neden olduğunu belirlerim					

28. Bir hedefe ulaşmaya çok yakinken duygularımı düzenlerim					
29. Başkasının yüz ifadesi ile hangi duyguyu ifade ettiğinin farkında olurum					
30. Yaratıcı düşüncelerimin ortaya çıkabilmesi için doğru duyguyu oluştururum					
31. Başkasının duygularındaki farklılaşmasına neyin neden olduğunu belirlerim					
32. Başkasının bir kayıp yaşamasının ardından duygularını düzenlemesine yardımcı olurum					



## EK F. Çağ Üniversitesi İzin Belgesi



T.C.  
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ  
Sosyal Bilimler Enstitüsü

Sayı : E-23867972-044-2100001339

23.02.2021

Konu : Burcu BAYSAL'a Ait Tez Anket  
İzni Hakkında

### DAĞITIM YERLERİNE

Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programında 201910014 numaralı öğrencimiz olan **Burcu BAYSAL**, "**Öğretmenlerde Yalnızlık, Duygusal Öz Yeterlik ve Psikolojik Sağlık Düzeylerinin İncelenmesi**" konulu tez çalışmasını Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğretim üyesi **Prof. Dr. Binnaz KIRAN** danışmanlığında yürütmektedir. Adı geçen öğrenci tez çalışmasında **Hatay İli İskenderun ve Belen İlçe Milli Eğitim Müdürlüklerine bağlı devlet ve özel okullarda halen çalışmakta olan öğretmenleri** kapsamak üzere kopyası EK'lerde sunulan anket uygulamasını yapmayı planlamaktadır. Üniversitemiz Etik Kurulunda yer alan üyelerin kurumsal mail adreslerinden onaylar online olarak alınmış olup, gerekli iznin verilmesini arz ederim.

Prof. Dr. Ünal AY  
Rektör

Ek : 3 sayfa tez etik kurul izin formu, 4 sayfa Ölçek ve Anketler, 1 sayfa etik beyanı formu, 3 sayfa ölçek izinleri, 8 sayfa tez etik kurul izin onay e-postaları.

Dağıtım:  
Gereği:  
Hatay İl Milli Eğitim Müdürlüğüne

Bilgi:  
Hatay Valiliğine

## EK G. Hatay İl Milli Eğitim Müdürlüğü Tez Anket İzin Belgesi



T.C.  
HATAY VALİLİĞİ  
İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-32889839-605.01-22290036  
Konu : Burcu BAYSAL'ın  
Araştırma İzin Onayı

12.03.2021

MERSİN ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE  
( Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü )

Üniversiteniz Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Burcu BAYSAL, "Öğretmenlerde Yalnızlık, Duygusal Öz Yeterlilik ve Psikolojik Sağlık Düzeylerinin İncelenmesi" ile ilgili araştırma izin onayı ekte sunulmuştur.  
Bilgilerinize arz ederim.

Kemal KARAHAN  
İl Milli Eğitim Müdürü

Güvenli Elektronik İmza  
Aslı ile Aynıdır.  
12.03.2021  
1234  
AbdulBOLAT  
VHK1

Ek: Onay (1 sayfa)



T.C.  
HATAÇ VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-52889839-605.01-22233238  
Konu : Bureu BAYSAL'ın  
Araştırma İzin Onayı

12.03.2021

VALİLİK MAKAMINA

Mersin Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Bureu BAYSAL, "Öğretmenlerde Yalnızlık, Duygusal Öz Yeterlilik ve Psikolojik Sağlık Düzeylerinin İncelenmesi" konulu tez çalışmasını yapmayı talep etmektedir.

Söz konusu çalışmanın "Millî Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü'nün 21.01.2020 tarihli ve 81576613-10.06.02-E.1563890 ve 2020/2 nolu Araştırma Uygulama İzinleri Genelgesi"ne uygun olduğunda, ilgilinin araştırmanın yüz yüze eğitim öğretime ara verilmesi göz önüne alınarak örgün eğitimin tam olarak başlamasıyla birlikte Müdürlüğümüzün izni ile denetimi ilçe millî eğitim müdürlükleri ve okul/kurum idaresinde olmak üzere, kurum faaliyetlerini aksatmadan, gönüllülük esasına göre, elde edilen verilerin kamuoyu ile paylaşılmadan önce Müdürlüğümüzün ilgili birimine iletilmesi ve onaylı bir örneği Müdürlüğümüzde muhafaza edilen ve uygulama sırasında da mühürlü ve imzalı örnekten çoğaltılan veri toplama araçlarının kullanılması koşuluyla; ilimiz Belen ve Akkadereci İlçesine bağlı resmi ve özel tüm okul/kurumlarda görev-yapan-öğretmenlere yönelik uygulama çalışması yapılmasına, olurlarınıza arz ederim.

Mahmut SABAH  
İl Millî Eğitim Şube Müdürü

OLUR

Kemal KARAHAN  
Vali a.  
İl Millî Eğitim Müdürü