

**GENÇ YETİŞKİNLERİN ALGILADIKLARI SOSYAL DESTEK
VE YALNIZLIKLARININ KAYGI DÜZEYLERİNE ETKİSİNDE
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞIN ARACI ROLÜ**

MERT ÖZSOY

**IŞIK ÜNİVERSİTESİ
HAZİRAN, 2022**

GENÇ YETİŞKİNLERİN ALGILADIKLARI SOSYAL DESTEK VE
YALNIZLIKLARININ KAYGI DÜZEYLERİNE ETKİSİNDE
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞIN ARACI ROLÜ

MERT ÖZSOY

Işık Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans
Programı, 2022

Bu tez, Işık Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'ne Yüksek Lisans (MA)
derecesi için sunulmuştur.

IŞIK ÜNİVERSİTESİ
HAZİRAN, 2022

İŞIK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

GENÇ YETİŞKİNLERİN ALGILADIKLARI SOSYAL DESTEK VE
YALNIZLIKLARININ KAYGI DÜZEYLERİNE ETKİSİNDE PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIĞIN ARACI ROLÜ

MERT ÖZSOY

ONAYLAYANLAR:

Doç. Dr. Berna Akçınar (Tez Danışmanı)	Işık Üniversitesi
Prof. Dr. Gülden Güvenç	Işık Üniversitesi
Dr. Öğr. Üyesi Selçuk Aslan	Nişantaşı Üniversitesi

ONAY TARİHİ: 15/06/2022

THE MEDIATOR ROLE OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN THE EFFECT OF THE PERCEIVED SOCIAL SUPPORT AND LONELINESS ON ANXIETY LEVELS OF YOUNG ADULTS

ABSTRACT

Objective: In this study, it was aimed to examine the mediator role of psychological resilience in the effect of perceived social support and loneliness on anxiety level of young adults.

Method: The sample of the study consists of 514 participants, aged between 18 and 25, selected by convenient sampling method. Research data were collected with an online questionnaire including sociodemographic information form, multidimensional perceived social support scale, UCLA loneliness scale, state-trait anxiety scale and resilience scale. SPSS v22 was used to analyze the data. Regression analyzes were performed to test the hypotheses.

Results: It has been determined that social support and loneliness have negative effects on state anxiety and on psychological resilience and positive effects on trait anxiety. In addition, it has been observed that psychological resilience has a positive effect on state anxiety and a negative effect on trait anxiety. Moreover, it has been determined that psychological resilience has a mediation effect in the relationships between social support, and loneliness and anxiety.

Conclusion: The relationships between social support, loneliness, resilience and anxiety were examined, the findings were discussed within the framework of the literature and suggestions were presented.

Key Words: Social Support, Loneliness, Psychological Resilience, Anxiety, State Anxiety, Trait Anxiety

GENÇ YETİŞKİNLERİN ALGILADIKLARI SOSYAL DESTEK VE YALNIZLIKLARININ KAYGI DÜZEYLERİNE ETKİSİNDE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞIN ARACI ROLÜ

ÖZET

Amaç: Bu araştırmada genç yetişkinlerin algıladıkları sosyal destek ve yalnızlıklarının kaygı düzeylerine etkisinde psikolojik dayanıklılığın aracı rolünü incelemek amaçlanmıştır.

Yöntem: Çalışmanın örneklemini uygun örnekleme yöntemi ile seçilen ve yaşları 18 ile 25 arasında değişen toplam 514 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırma verileri sosyodemografik bilgi formu, çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği, UCLA yalnızlık ölçeği, durumluk sürekli kaygı ölçeği ve psikolojik dayanıklılık ölçeğini içeren çevrimiçi anket ile toplanmıştır. Verileri analiz etmek için SPSS v22 kullanılmıştır. Hipotezlerin test edilmesi amacı ile regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir.

Bulgular: Sosyal destek ve yalnızlığın durumluk kaygı ve psikolojik dayanıklılık üzerinde negatif, sürekli kaygı üzerinde pozitif etkisi olduğu görülmüştür. Bunun yanında psikolojik dayanıklılığın durumluk kaygı üzerinde pozitif, sürekli kaygı üzerinde ise negatif etkisi olduğu görülmüştür. Ayrıca sosyal destek ve yalnızlık ile kaygı arasındaki ilişkilerde psikolojik dayanıklılığın aracılık etkisinin olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç: Sosyal destek, yalnızlık, psikolojik dayanıklılık ve kaygı arasındaki ilişkiler incelenmiş, bulgular literatür çerçevesinde tartışılmış ve öneriler geliştirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Destek, Yalnızlık, Psikolojik Dayanıklılık, Kaygı, Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı

TEŞEKKÜR

Tez yazım sürecinde kıymetli desteklerini eksik etmeyen saygıdeğer hocam Doç. Dr. Berna Akçınar'a sonsuz teşekkür ederim. Lisans eğitimim sırasında ve sonrasında elini üzerimden çekmeyen ve tez jürimde yer alan kıymetli hocam Dr. Öğr. Üyesi Selçuk Aslan' a çok teşekkür ederim. Tez jürimde yer alan ve savunma sınavını bile bir öğrenme fırsatına çevirmeme yardımcı olan Prof. Dr. Gülden Güvenç'e çok teşekkür ederim.

Veri toplama esnasında ve tez sürecinde desteğini esirgemeyen tüm arkadaşlarıma ve en başından beri yanımda olarak bana inanan, beni destekleyen, cesaret veren değerli dostum, kardeşim Salih Deniz Erden' e teşekkür ederim.

Son olarak teşekkürün en büyüğünü psikoloji bölümüne başlamam ve bu alanda ilerlelem için canla başla çalışıp bana destek olan annem Nilhan Özsoy ve bu süreçte desteklerini eksik etmeyen babam Suat Özsoy' a sonsuz teşekkürler.

Mert ÖZSOY

İÇİNDEKİLER

ONAY SAYFASI	i
ABSTRACT	ii
ÖZET.....	iii
İÇİNDEKİLER	v
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	x
BÖLÜM 1.....	1
1. GİRİŞ.....	1
BÖLÜM 2.....	4
2. LİTERATÜR.....	4
2.1 Sosyal Destek.....	4
2.1.1 Sosyal Desteğin Tanımı	4
2.1.2 Sosyal Destek Modelleri.....	6
2.1.3 Sosyal Desteğin İşlevi.....	7
2.1.4 Sosyal Destek Kaynakları.....	10
2.1.5 Sosyal Destek Türleri.....	11
2.2 Yalnızlık.....	12
2.2.1 Yalnızlık Kavramı.....	12
2.2.2 Yalnızlığa İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar	14
2.2.3 Yalnızlık Türleri	16
2.2.4 Yalnızlığın Nedenleri.....	18
2.2.5 Yalnızlığın Sonuçları	20
2.3 Kaygı.....	22
2.3.1 Kaygı Kavramı.....	22
2.3.2 Kaygıya İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar.....	25
2.3.3 Kaygı Türleri.....	27
2.4 Psikolojik Dayanıklılık	29
2.4.1 Psikolojik Dayanıklılık Kavramı	29
2.4.2 Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları	30

2.4.3 Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler	31
2.4.3.1 Bireysel Faktörler.....	31
2.4.3.2 Ailesel Faktörler.....	33
2.4.3.3 Çevresel Faktörler	34
2.4.4 Psikolojik Dayanıklılığı Yüksek Bireylerin Özellikleri.....	35
2.5 Değişkenler Arasındaki İlişkiler	37
2.6 Araştırmanın Amacı.....	40
2.7 Araştırmanın Önemi	40
2.8 Araştırmanın Hipotezleri	40
BÖLÜM 3.....	43
3. YÖNTEM.....	43
3.1 Örneklem	43
3.2 Veri Toplama Araçları	45
3.2.1 Sosyodemografik Bilgi Formu.....	45
3.2.2 Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ).....	45
3.2.3 UCLA Yalnızlık Ölçeği (Kısa Form)	46
3.2.4 Durumluk Sürekli Kaygı Ölçeği	48
3.2.5 Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	49
3.3 İşlem.....	50
3.4 Veri Analizi.....	50
3.5 Araştırma Deseni	51
BÖLÜM 4.....	52
4. BULGULAR	52
4.1 Ölçeklerin Analizi.....	52
4.1.1 Güvenilirlik Analizi	52
4.1.2 Normallik Analizi	53
4.2 Ölçeklerin Tanımlayıcı İstatistiksel Analizleri	53
4.3 Korelasyon Analizi	54
4.4 Hipotez Testleri.....	56
BÖLÜM 5.....	73
5. SONUÇ	73
5.1 Tartışma ve Sonuç	73
5.2 Çalışmanın Sınırlılıkları.....	79
5.3 Öneriler	80
KAYNAKÇA	82

EKLER.....	94
EK A BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU	94
EK B SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU.....	95
EK C ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ.....	96
EK D UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ KISA FORM	97
EK E DURUMLUK SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ.....	98
EK F PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ	100
ÖZGEÇMİŞ.....	101

TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1 Katılımcılara İlişkin Demografik Tanımlayıcı Değerler	43
Tablo 3.1 Devamı Katılımcılara İlişkin Demografik Tanımlayıcı Değerler.....	44
Tablo 3.1 Devamı Katılımcılara İlişkin Demografik Tanımlayıcı Değerler.....	45
Tablo 4.1 Güvenilirlik Analizi Sonuçları.....	52
Tablo 4.2 Normal Dağılım Analizi Sonuçları	53
Tablo 4.3 Ölçeklerin Tanımlayıcı İstatistiksel Analiz Sonuçları	54
Tablo 4.4 Korelasyon Analizi Sonuçları	55
Tablo 4.5 Algılanan Sosyal Desteğin Durumluk Kaygı Üzerindeki Etkisi	56
Tablo 4.6 Algılanan Sosyal Desteğin Sürekli Kaygı Üzerindeki Etkisi	57
Tablo 4.7 Algılanan Sosyal Destek Boyutlarının Durumluk Kaygı Üzerindeki Etkisi	57
Tablo 4.8 Algılanan Sosyal Destek Boyutlarının Sürekli Kaygı Üzerindeki Etkisi ..	58
Tablo 4.9 Algılanan Yalnızlığın Durumluk Kaygı Üzerindeki Etkisi	58
Tablo 4.10 Algılanan Yalnızlığın Sürekli Kaygı Üzerindeki Etkisi	59
Tablo 4.11 Algılanan Sosyal Desteğin Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisi ...	59
Tablo 4.12 Sosyal Destek Boyutlarının Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisi ..	60
Tablo 4.13 Algılanan Yalnızlığın Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisi	60
Tablo 4.14 Psikolojik Dayanıklılığın Durumluk Kaygı Üzerindeki Etkisi.....	61
Tablo 4.15 Psikolojik Dayanıklılığın Sürekli Kaygı Üzerindeki Etkisi.....	61
Tablo 4.16 Sosyal Destek ile Durumluk Kaygı İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracılık Rolü	62
Tablo 4.17 Sosyal Destek ile Sürekli Kaygı İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracılık Rolü	63
Tablo 4.18 Aile Desteği ile Durumluk Kaygı İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracılık Rolü	65
Tablo 4.19 Aile Desteği ile Sürekli Kaygı İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracılık Rolü	66
Tablo 4.20 Arkadaş Desteği ile Durumluk Kaygı İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracılık Rolü	66

Tablo 4.21 Arkadaş Desteği ile S¼rekli Kayęı İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracılık Rol¼	67
Tablo 4.22 ¼zel Kişi Desteği ile Durumluk Kayęı İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracılık Rol¼	68
Tablo 4.23 ¼zel Kişi Desteği ile S¼rekli Kayęı İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracılık Rol¼	69
Tablo 4.24 Algılanan Yalnızlık ile Durumluk Kayęı İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracılık Rol¼	70
Tablo 4.25 Algılanan Yalnızlık ile S¼rekli Kayęı İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracılık Rol¼	71

ŞEKİLLER LİSTESİ

- Şekil 4.1 Sosyal destek değişkeni ile durumluk kaygı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolüne ilişkin beta katsayıları 63
- Şekil 4.2 Sosyal destek değişkeni ile sürekli kaygı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolüne ilişkin beta katsayıları 64
- Şekil 4.3 Aile desteği değişkeni ile durumluk kaygı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolüne ilişkin beta katsayıları 65
- Şekil 4.4 Arkadaş desteği değişkeni ile sürekli kaygı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolüne ilişkin beta katsayıları 67
- Şekil 4.5 Özel kişi değişkeni ile durumluk kaygı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolüne ilişkin beta katsayıları 69
- Şekil 4.6 Algılanan yalnızlık değişkeni ile durumluk kaygı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolüne ilişkin beta katsayıları 70
- Şekil 4.7 Algılanan yalnızlık değişkeni ile sürekli kaygı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolüne ilişkin beta katsayıları 72

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

Genç yetişkinlik için farklı yaş tanımlamaları olsa da genel kabul gören yaş aralığı ergenlikten çıkışın ardından yetişkinliğe ilk adımların atıldığı 18 ile 25 yaş aralığında yaşanan zaman dilimi “Genç yetişkinlik dönemi” olarak isimlendirilmektedir (Arnett, 2000). Ergenlikten çıkılıp yetişkinliğe adım atılan bu dönem maksimum özerkliğin kazanıldığı, maddi ve manevi bağımlılıkların sonlandırılarak bağımsız bir yetişkin olma yolunda adım atıldığı dönemdir. Bu dönemin yaş aralığı farklı ülkelerde, kültürlerde değişse de ülkemizde genel olarak üniversite dönemine denk gelmektedir (Aydın, 2019). Bu dönemde kişilerden yakın ilişkiler kurmaları beklenmektedir. Bu dönem gerek üniversite yaşantısı gerek çalışma hayatı gerek evlilik gibi sebeplerden ebeveynlerin yanından ayrılmayı gerektiren bir dönem olarak karşımıza çıkmaktadır. Eğer kişi bu dönemde yakınlık kuramaz ise yalnız kalmakta ve bu durum kişilerin çaresiz oldukları hissini artırıp kaygı duymalarını sağlamaktadır. Bunun yanı sıra mezuniyet ya da okula devam etmeme, gelecek kaygısı, iş bulmada zorluk gibi olumsuzlukların yaşandığı belirsiz bir dönemdir (Aydın, 2019). Tüm bu yetişkinlik becerileri ve bunların getirmiş olduğu belirsizlik ergenlik yıllarındaki sorumsuzluklarından çıkıp yetişkin rollerini benimsemeleri beklenen genç yetişkinler için kaygı yaratmaktadır.

Günlük yaşantımızda sıkça duymaya başladığımız ve her türlü alanda kendini göstermeye başlayan kaygı kavramı çağımızın en büyük sorunlarından biridir. Hayat boyu devam eden endişe, sıkıntı, huzursuzluk, kontrol kaybı ve olumsuz bir durum yaşanacağına dair duyulan ve hoş olmayan duygu durumu olarak tanımlanmıştır (Baş, 2014). Genç yetişkinlik dönemi kaygı yaratmaya sebep olabilecek problemlerin çoğalması

sebebi ile önemli bir dönem olmaktadır. Kaygı bazen yaratıcılığı artırma gibi iyi özelliklere sahip olabilmesine rağmen çoğu durumda yukarıda bahsi geçen olumsuzlukları ortaya çıkarmaktadır. Genç yetişkinlik döneminde benimsenen roller üzerinden değerlendirecek olursak gelecek ile ilgili belirsizliğin ortadan kaybolup kaygının ortadan kalkması adına kişinin karşısına çıkan, kapasitesinden daha düşük bir işi kabul etmesi ile sonuçlanabilir. Ya da gireceği iş yerindeki belirsizliğin yarattığı kaygıdan kaynaklı olarak kişi bir işe girmekten kaçınabilir. Ya da iş başvurusundan kabul almayacağı düşüncesinin yarattığı kaygıdan dolayı hiçbir işe başvurmayabilir. Hatta iş ve yetişkinlik rollerinden kaynaklanan kaygıyı yaşamamak için okulu uzatıp bir süre olsa da rahatını korumaya çalışabilir. Ancak bu dönem bazen kişinin kaygılarından kaynaklı bazen yetişkinlik rollerini benimseyememesinden kaynaklı olarak yalnızlık yaşanmasına sebebiyet verebilir.

Yalnızlık farklı kişilerle yakınlık kurma ihtiyacının yeterince giderilememesi neticesinde meydana gelen hoş olmayan, rahatsız edici bir yaşantı olarak tarif edilmektedir (Sullivan, 1953). Yalnızlık genel anlamda hoş olmayan bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Kişi yalnız olduğu için kaygı duyabileceği gibi yeni ortama girmek, yeni kişilerle tanışmak, konfor alanından çıkmak ile ilgili kaygı duyması sebebi ile de yalnız kalabilmektedir. Genç yetişkinlik dönemi üniversite, çalışma yaşamı gibi yeni ortamlara girilmesi sebebi ile yeni ilişkilerin kurulduğu bir dönem olmasından dolayı önemli bir dönemdir. Kişi eğitim veya iş amacı ile ailesinde ayrılıyor ise bu durum yalnızlığı artıran bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Girdiği yeni ortamlarda kişi yalnızlıktan kurtulmak için çaba sarf edecektir ancak bunda başarısız olursa kendisi çaresiz hissedecek ve kaygı seviyesi artacaktır.

Sosyal destek yalnızlık ile yakından bağlantılıdır. Kişi kendini yalnız hissettiği zaman aynı zamanda sosyal destek alabileceği bir kaynağının olmadığını, başvurabileceği kimsenin olmadığını düşünerek kaygılanacaktır. Sosyal destek kişinin karşılaştığı her türlü zorluk karşısında kendisine sağlanan her türlü maddi ve manevi yardımdır. Sosyal destek yetişkin rollerine yeni geçmiş biri için çok önemli bir noktadadır. Bugüne kadar genç yetişkin adına başkaları tarafından yapılan her türlü işi kendisi yapmak zorundadır. Bu işler genç yetişkin için yeni kavramlar olacağı ve belirsizlik içereceği için kaygı yaratacaktır. Ancak bu süreçte sosyal destek sürerse yaşadığı bir problem karşısında kendini yalnız hissetmeyecek kontrolü elinde tutmaya çalışarak psikolojik dayanıklılık gösterecektir.

Psikolojik dayanıklılık stresli yaşam olayları ile karşılaştığı zaman kişinin direnç göstermesine yarayan bir kişilik özelliği olarak tarif edilmiştir. Kaygı ile mücadele ederken önemli bir role sahiptir. Kişinin sosyal destek görmesi, kendini yalnız hissetmemesi psikolojik dayanıklılığını artıracaktır. Psikolojik dayanıklılığın artması kişinin kontrolü elinde tuttuğu, çaresiz olmadığı, problemler ile aktif olarak baş edebileceği bu sebeple minimum düzeyde kaygı duyacağı anlamına gelir.

Genç yetişkinlik dönemi yetişkinliğe geçiş dönemi olması ve bu dönemin üniversite öğrenimi görme, evlenme, çocuk sahibi olma, askere gitme, iş hayatına atılma gibi birçok yetişkinlik becerisi içermesi ve bu becerilerin ergenlikten yeni çıkmış bir genç yetişkin için kaygı yaratıcı nitelikte olması bu araştırmanın çıkış noktası olmuştur. Pandemi dönemine girilmesi itibari ile kişilerin sosyal destek kaynaklarının azaldığı ve yalnızlık seviyelerinin arttığı görülmüştür. Sosyal desteğin azalması ve yalnızlığın artması zaten kaygılı bir döneme giren genç yetişkinlerin kaygılarını daha da artıracığı düşünülerek bu çalışmanın yapılması amaçlanmıştır.

Çalışmanın amacının gerçekleştirilmesi amacı ile genç yetişkin katılımcılara sosyodemografik bilgi formu, sosyal destek, kaygı, yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık ölçeklerini içeren anket formu uygulanmıştır. Yapılan çalışmada değişkenlere ilişkin kavramsal ve kuramsal çerçeve içerisinde kuramsal çalışmalara ve alanda yapılan araştırmalara yer verilmiştir. İlk olarak sosyal destek tanımı yapılarak, sosyal destek modelleri, işlevi, kaynakları ve türlerine yer verilmiştir. Daha sonra yalnızlık kavramı farklı kuramsal çerçevelerden açıklanarak yer verilmiş, yalnızlık türleri, nedenleri ve sonuçları tanımlanmıştır. Ardından bağımlı değişken olan kaygı kavramına ilişkin temel bilgiler, kuramsal yaklaşımlar ve kaygı türlerine yer verilmiştir. Son olarak psikolojik dayanıklılık kavramına, boyutlarını etkileyen faktörlere ve psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin özelliklerine yer verilerek kuramsal çerçeve tamamlanmıştır. Araştırmanın üçüncü bölümünde yöntem açıklanmış ölçeklere ilişkin bilgiler verilmiştir. Dördüncü bölümde katılımcılardan elde edilen verilerin analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Son olarak sonuç bölümünde elde edilen veriler kuramsal olarak tartışılmış ardından uygulayıcılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

BÖLÜM 2

2. LİTERATÜR

2.1 Sosyal Destek

2.1.1 Sosyal Desteğin Tanımı

Sosyal destek kavramının kuramsal temeli Lewin'in (1967) alan kavramına dayanmaktadır. Lewin'e (1967) göre bireyin sosyal çevresinde psikolojik bir yaşam alanı mevcuttur. Bu psikolojik bölgede sosyal yaşantılar önemli etkiler yaratmaktadır. Yaşam alanı bireyi etkileme olasılığı yüksek, şu anda ve ileriye dönük çeşitli olaylardan meydana gelmektedir. Bu alan kişinin psikolojik çevre ile iletişimi sırasında gereksinimleri nedeniyle ortaya çıkmaktadır. Lewin'in (1967) alan kuramında önemli yer tutan psikolojik çevre sosyal çevrenin bireyin davranışına ne gibi etkiler yaptığını ele almaktadır. Psikolojik çevre kişinin tutum ve davranışlarına yön veren çevresel etkilerin bir sonucudur. Kişinin sosyal destek kaynakları toplumsal çevresi ve yaşam alanında bulunan ebeveynleri, yakın akrabalar, öğretmen ve arkadaşlarından oluşmaktadır. Bu önemli diğerleri bireyin kendisini ve çevresini algılamasında oldukça etkilidir (Yıldırım, 2006a).

Sosyal destek, arkadaş, aile, iletişimin sayısı ve niteliği gibi faktörler stresin olumsuz etkilerinden kişiyi koruyan mekanizmaları da içeren sosyal ilişkilerin çok boyutlu yönlerini de tanımlayan genel bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Akın ve Ceyhan, 2005). Sosyal destek kavramının en temel tanımı, bireyin sosyal çevresinden almış olduğu psikolojik ve sosyal destek olarak ifade edilebilir.

Sosyal destek kavramı kişinin değer verilen, sevilen biri olduğuna, önemsendiğine inanması, bir sorun ile karşılaştığı zaman bu sorunu çözmesinde ve uyum sağlamasında bireye etrafındaki insanlar tarafından verilen duygusal, fiziksel, araçsal, bilgilendirici veya parasal yardım olarak tanımlanabilir (Meral ve Cavkaytar, 2012). Yıldırım (2006a) ise sosyal desteği; kişinin etrafında karşılaştığı gerçekçi ve duygudaş bir tepki, sevilme, saygı görme, ilgi, övgü görme, itimat hissetme, bilgi sahibi olma ve parasal destek gibi kişisel, sosyal, psikolojik ve parasal amaçlı her nevi destek olarak tanımlamaktadır.

Sosyal destek, bireylerin yaşantılarını sürdürürken karşılaştıkları kriz ve duygusal gerginlik durumlarının aşılmasında yakın çevresinden sağladığı yardım olarak tanımlanabilir (Çakır ve Palabıyıkoglu, 1997). Sosyal destek, kişilerin hayatlarında karşılaştıkları problemlerle başa çıkabilmesi için arkadaşlarından, ailesinden, gönüllü yardım gruplarından, kamu kurum ve kuruluşlarından aldığı her türlü davranış olarak ifade edilmektedir (Budak, 2000). Şahin (1999) ise sosyal desteği, bireyin yaşadığı sıkıntı ve/veya stresli durumda, bu durumla başa çıkabilmesi için arkadaşlarından, ailesinden, akrabalarından ve yakın ilişkili olduğu kişilerden oluşturduğu kaynaklar olarak tanımlamaktadır. Arkadaşlar, aile, akrabalar, dostlar, olumsuz duygular yaşayan bireyin kendini daha iyi hissetmesini ve psikolojik sağlığının daha iyi olmasını sağlar (Şahin, 1999). Bireyler içine düştükleri zor durumlardan kurtulmak için aile bireylerinden, arkadaşlarından ve yakın çevrelerinden fiziksel ve psikolojik destek alırlar (Leavy, 1983). Çünkü alınan destek sayesinde bireyler yaşadıkları sıkıntıların üstesinden daha hızlı gelebilmektedirler ve sosyal desteğin her birey için önemli olduğu ifade edilebilir (Annak, 2005).

Pearson (1986) sosyal desteğin bireyin kendini ifade etmedeki becerisini artıran, aitlik hissi ve güvenlik hissine olumlu etkilerde de bulunan bir üstesinden gelme tarzı olarak tanımlamıştır. Kişi etrafından sosyal olarak desteklendiğinde, değerlerin ve duyguların paylaşılmasına katkı sağladığını, ihtiyaçlarının giderildiğini bunun sonucunda da bireyin sosyal rollerinin gerektirdiği davranışları yerine getirilmesinin kolaylaştırdığını, yaşamında karşılaşılan yeniliklerin getirdiği rollerin, olayların ve sorunların üstesinden gelmesine ve kimliklerin sürdürülmesine etkide bulunduğunu söylemiştir (Pearson, 1986).

2.1.2 Sosyal Destek Modelleri

Sosyal destek kavramının bireyin sağlığı üzerindeki psikolojik niteliğini açıklamaya yönelik ‘‘Temel Etki Modeli’’ ve ‘‘Stres Tampon Etki Modeli’’ olmak üzere iki temel model bulunmaktadır (Cohen ve Wills, 1985).

Temel etki modeli kapsamında bireyin sağlığı ve sosyal destek arasında doğrudan bir ilişki olduğu ifade edilmektedir. Bu model çerçevesinde bireyin fiziksel ve psikolojik sağlığı doğrudan sosyal destek alabilme durumu ile ilişkilendirilmektedir (Soylu, 2002). Kişinin aldığı sosyal destek miktarı yetersiz ise başına gelen sorunlardan negatif olarak etkilenecektir. Kişi sosyal destek kaynaklarından yararlandığı sürece fiziksel ve psikolojik iyilik halinin devam etmesini sağlayabilir. Eğer kişi bu kaynaklardan yeterince yararlanamıyor ise fiziksel ve psikolojik bakımdan türlü sıkıntılarla baş etmesi gerekebilir. Sosyal destek algısı yüksek olan bireyler sosyal destek algısı düşük olan bireylere göre daha başarılı ve sosyal alanda daha güçlü olurlar. Sosyal destek durumu yüksek olan bireylerin geleceğe yönelik beklentileri de daha olumludur ve yaşam doyumları yüksektir (Duru, 2008).

Stres tampon etki modeli ise stres ve stresin meydana getireceği neticeler arasında sosyal desteğin aracılık etkisi olarak ifade edilmektedir. Temel etki modelinde; sosyal desteğin stres faktörlerinin etkisi haricinde bazı fiziksel ve psikolojik değişkenler üzerinde pozitif yönlü bir etkisi olduğu vurgulanırken, tampon etki modelinde ise sorunların baştan tanımlanmasına ve çözülmesine yardımcı olarak stresin negatif etkilerine karşı kişiyi koruduğu belirtilmektedir (Yürür ve Sarıkaya, 2011). Stres tampon etki modeli kapsamında kişinin yararlandığı sosyal desteğin kişi-deki psikolojik ve fizyolojik etkilerinin direkt olarak gözlenmediği, dolaylı olarak ortaya çıktığından söz edilebilir. Model çerçevesinde bireyin karşılaşmış olduğu problemler doğrultusunda almış olduğu sosyal destek stres düzeyini belirlemektedir. Stres seviyesinin düşmesi ve bu durumunda kişinin psikolojik ve fizyolojik problemlerini hafifletecek olması kişinin algıladığı sosyal destek miktarının fazla olmasına bağlıdır. Bu teori de sosyal desteğin stres üzerindeki etkisi, temel olarak olumsuz bir durum çerçevesinde değerlendirilmektedir (Duru, 2008).

2.1.3 Sosyal Desteğin İşlevi

Dünyaya gelinen çevrelerde olan insanların yardımı olmadan, yeni doğanın hayatta kalması mümkün değildir. Bebeğin doğumun hemen ardından hayatını sürdürebilmesinde başkaları ile bazı ilişkileri olduğu ortadadır. Ufak olan toplumsal ilişkilerin şekli kabul edilebilen ikili ilişkilerden, gruplar ile kurulmuş olan ve toplum içerisinde artan ilişkilere dek bütün ilişkilerin bireylerin yaşamının devam edebilmesinde diyalektik zorunluluğu kapsar. Bütün ilişkilerde temelde bireylerin yaşamlarına ilişkin doyum ve isteklere olan ihtiyaç yatmaktadır. Sosyal hayatın karşılıklı olarak beklentileri ve bu beklentilerin doyurulması çabalarından oluşur. Başka bir söylem ile, kişilerin, sosyal yaşantılarındaki çabalarının ancak toplumda bulunan başka kişiler ile kurdukları toplumsal ilişkilerin de yardımı ile gerçekleştirilmektedir (Kozaklı, 2006).

İnsanlar sosyal varlıklar oldukları için olumlu veya olumsuz her nevi durumda başka kişilere ihtiyaç duyarlar. İnsanın hayatında özellikle anne, baba, kardeş, arkadaş ve diğer yakın çevrenin rolü çok önemlidir. Kişi gerektiği zaman annesine, babasına, kardeşlerine, arkadaşlarına ve diğer yakın çevresine yardımcı olur. Aynı zamanda yardıma gereksinimi olduğu zaman onlardan yardım alır. Bu durum bireyleri güçlü kılmakta, olaylarla başa çıkma gücünü arttırmakta ve gayretli yapmaktadır (Karancı, Gençöz ve Bozo, 2011).

Sosyal desteğin işlevsel yönü, kişinin çevresindekilerden aldığı desteğin ne kadar yararlı ve doyurucu olarak algılandığı ile ilgilidir. Bireyin sırlarını paylaştığı, güven duyduğu, değer verdiği kişiler ile kurduğu yakınlık sosyal desteğin fonksiyonel yönünü oluşturmaktadır. Bireyin canı sıkıldığında, sıkıntısını paylaşabileceği, güvенеbileceği dostlarının olması, bireyin psikolojik olarak dayanıklı olma işlevini de görecektir (Cohen ve Wills, 1985).

Bireyin tutum ve davranışları üzerinde sosyal destek önemli faktörlerden biri olarak görülmektedir. Özellikle bireyin iyi olma durumu üzerinde sosyal desteğin pozitif olarak ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Bireyin yaşantısında karşılaşmış olduğu problemler doğrultusunda çevresindeki kişiler tarafından yeterince destek alması onun öznel iyi oluş durumunu yükseltmektedir. Kişinin yaşadığı olumsuzluklar karşısında daha az etkilenmesini çevresinden aldığı sosyal destek sağlamaktadır. Bu durum bireylerin yaşama karşı öznel iyi oluş durumlarında ve genel iyilik hallerinde sosyal destek algısının önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir (Yalçın, 2014). Birey yeterli düzeyde sosyal destek aldığından, güçlü yanları vurgulanan birey

gücünün farkına varmakta, gücünün gerektirdiği işlere girilerek üretici ve başarılı olabilmektedir. Çocukluk yıllarında güçlü ve yetenekli yanlarını ortaya çıkarıp vurgulayan ebeveynlere sahip olan kişiler yetişkinlik yıllarında kendi ayakları üzerinde durabilen kişiler olarak karşımıza çıkmaktadırlar. Sosyal desteğin yeterli, düzenli ve dengeli olması bireylerin hayatlarında başarılı olmasını sağlamakta, girişken, üretken ve başarılı kılmaktadır (Akbaba, 2002).

Diğerleri ile etkileşime girerken sosyal destek sağlıklı yaşam tarzlarının bir parçası olarak karşımıza çıkmaktadır. Öyle ki sosyal destekte temel olan toplumsal ihtiyaçların karşılanması, psikolojik ve fiziksel sağlığın olumlu olarak etkilenmesi söz konusudur (Aksüllü ve Doğan, 2004). Sağlam (2007) sosyal desteğin kişilerin mutluluğunu ve yaşam kalitesini arttırdığını ve stresli, kaygılı yaşam olayları ve kronik hastalıklar üzerinde olumlu bir etkisinin olduğunu ifade etmektedir. Sosyal desteğin olmaması, sevilen birinin ölmesi, hastalıklar, iş kaybı, yangın, sel, deprem gibi doğal afetler karşısında son derece önemli travmatik olaylara yol açabilmektedir. Sosyal desteğin olması durumunda ise bu tür olumsuz olaylardan etkilenme azalmaktadır ve başa çıkma daha kolaylaşmaktadır (Sağlam, 2007).

Shumar ve Hill (1991) sosyal desteğin kişinin üzerinde psikolojik ve fizyolojik sağlığı etkilediği, bağımlık gereksiniminin doyurulması, kimlik duygusunun korunup güçlendirilmesi, kendine güvenin artması gibi faktörlerin de bunu etkileyen etmenler olduğunu belirtmişlerdir. Sosyal destek ayrıca, kişinin hayatını anlamlı bulmasını desteklemekte, sağlıklı beslenme, spor yapma, düzgün uyuma, uygun alkol ve sigara tüketimi davranışlarını düzenlemekte olduğunu belirtmişlerdir (Shumar ve Hill, 1991). Ailede gözlenen olumsuz ilişkilerin mevcudiyeti ve yeterli olmayan sosyal desteğin, hastalıkları başlatabildiği gibi, uygun bir iletişimin varlığı, işbirliği içerisinde ve yeterli sosyal destek imkânının verilmesi durumunda hastalığın tedavi olmasında ve nüks önlemede önemli role sahiptir. Aynı zamanda sosyal destek stres kaynağından kişinin etkilenme seviyesini de belirlemektedir. Sosyal destek stres kaynağını yok edemese de, bireylerin kaygı seviyelerini azaltarak, daha iyimser bir bakış açısına sahip olmalarına, problem yaratan olay ile baş ederken farklı düşünceler üretmelerine yardımcı olup çaresiz oldukları hissini azalttıkları belirtilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2004).

Sosyal destek, stresin nedenlerini ortadan kaldırmaya bile kişilerin kaygı, korku ve çaresizlik duygusunu azaltmakta, stresin üstesinden gelmek için farklı çözüm

yolları geliştirme yolunda adımlar atmasını sağlamakta, kişilerin özgüvenini arttırmakta ve stresin daha kolay aşılmasını sağlamaktadır. Sosyal desteğin bedensel ve ruh sağlığı üzerinde olumlu bir etkisi vardır. Dolayısı ile sosyal desteğin olmaması kişilerde olumsuz bir etki yapmaktadır (Kahriman, 2002). Sosyal desteğin az veya hiç olmaması halinde birey, hissettiği destek ihtiyacından kaynaklı olarak kendini başka taraflara yönlendirecek ve farklı bir arayışa girecektir. Ergenlikte yaşanan problem sayısındaki artış sebebi ile bu zor dönemlerinde sosyal destek ihtiyacı giderilmeyen bireyler bir arayış içinde olurlar. Bu arayışta kişi sosyal bir grubun üyesi olmak ister. Kişi uygun bir arkadaş ortamına sahip olamadığında olumsuz grupların içine dâhil olup kendisine ya da diğerlerine karşı zarar verebilir (Cüceloğlu, 1987).

Budak (1999) ise sosyal desteğin dört farklı işlevi olduğunu belirtmiştir:

- Duygusal Destek: Karşıdaki kişiyi içten gelerek dinleme, hissetmiş olduğu duygularını ifade etme, sevgi, saygı, şefkat gösterme gibi eylemler ile gözlenebilir. Duygusal destek, bireyde sevildiği, değerli olduğu hissini yarattığından psikolojik sağlığında önemli bir yeri vardır. Bu duygular, kişide kendine güven artışı gibi olumlu etkiler bırakabilir.
- Bilgisel Destek: Sorunların çözülmesini sağlayabilecek bilgilerin verilmesi ya da becerilerin öğretilmesine dayanır. Birey bir stres kaynağı ile karşılaştığında sorunları çözmek amacı ile bir çok çözüm yolu düşünebilir, ancak bu yollar çözüme varmada yeterli olmadığında sosyal çevre sorunu çözmek maksadı ile yardımcı bir rol üstlenmesini sağlayabilir.
- Yansıtıcı Destek: Bireyin kendi davranışları, düşünceleri, duyguları hakkında geri bildirim sağlar. Kişiler başarılı olup olmadıklarını değerlendirebilmek adına yeterli objektif ölçütün olmadığı yeni ve belirli olmayan ortamlarda, kendilerini benzer başkası ile karşılaştırmak isterler. Böyle bir sosyal destek kişinin kendi hakkında yeterli bir şekilde değerlendirme yapmasında ve dolayısı ile davranışlarını lehine olabilecek şekilde değişim göstermesine yarar sağlar.
- Materyal Destek: Sosyal desteğin buradaki işlevinde başkalarına parasal veya başka fiziksel nesne türündeki somut yardım gibi davranışlar örnek olarak verilebilir. Diğer sosyal destek türlerinden farklı olarak bu destek türü bireyin sorununu direkt olarak kişi adına çözüme ulaştırma şeklinde fayda sağlar. Herhangi bir ölçümleme sınavında görme engelli kişiye soruları seslendirerek ve engelli kişinin yerine işaretlemesine yardımcı olmak materyal desteğe örnek verilebilir.

2.1.4 Sosyal Destek Kaynakları

Sosyal desteğin hangi kaynaktan alındığı da önemlidir. Sosyal desteğin kaynakları, aile, arkadaşlar, komşular, akrabalar gibi doğrudan kaynaklar ve danışmanlar, öğretmenler, sağlık profesyonelleri, din adamları gibi sosyal hizmetlerde çalışanlar gibi dolaylı kaynaklar olarak açıklanmıştır (Topkaya ve Büyükgöze Kavas, 2015).

Sosyal destek kaynaklarını incelediğimiz zaman ilk karşımıza çıkan aile desteği olmaktadır. Kişinin bu kaynaktan aldığı destek, fiziksel ve psikolojik sağlığını sürdürbilmesi ve stresin önüne geçilmesinde önemli bir kaynak olarak karşımıza çıkmaktadır. Aileden yeterli destek gören kişilerin daha az ruhsal problem yaşadıkları yapılan araştırmalarla gösterilmiştir (Yıldırım, 2004).

Sosyal destek kaynakları arasından aile, diğer kaynak türleri ile kıyaslandığı zaman kişinin hayatı üzerinde daha etkili bir faktördür. Aile, doğumdan itibaren her türlü desteği veren, sosyal ilişkilerin başladığı çocukluk evresinde destek sunan önemli bir sistemdir. Birey ergenliğe girdiği zaman aileden algıladığı sosyal destek miktarı azalmakta arkadaşlardan gelen sosyal destek miktarında ise artış gözlenmektedir (Çivilidağ, 2003).

Holt ve Espelage (2005), aileden alınan sosyal desteğin fazla olması durumunda kişinin karşılaşmış olduğu problemlerin psikolojik sağlık üzerinden koruyucu bir faktör olduğunu ifade etmişlerdir.

Bir diğer destek kaynağı arkadaşlardır. Arkadaşlık ilişkileri, psikolojik iyileştirme ve hayat stresini azaltma gibi hususlarda önemli bir etkiye sahiptir (Cüceloğlu, 2005). Arkadaşlık ilişkileri kişinin toplumsallaşma sürecinde daima önemli bir yere sahip olmuştur. Özellikle ergenlik zamanlarında bu durum, toplumsal ilişkilere ciddi etkilerde bulunabilecek bir düzeye ulaşabilmektedir. Bu dönemde arkadaşların önemli bir konuma sahip olmaları itibari ile birlikte sosyal destek kaynakları açısından değerlendirdiğimiz zaman arkadaş desteği aile desteğinin önünde yer alabilmektedir (Bingöl, 2013). Arkadaşlık ilişkileri, kişinin kendisini değerli hissetmesini sağlamakta, aidiyet, ego tatmini, hassaslık, etkileme, rehberlik, destek, güvenilirlik ve teşvik gibi birçok alanda bireyi desteklemekte ve yönlendirmektedir (Dülger, 2009).

Armsden ve Grenenberg (1987), ailenin haricinde arkadaşlarından sosyal destek gören ergenlerin benlik saygısı, yaşam doyumu ve duygulanımları arasında bulunan

ilişkileri incelemiş olup aile ve arkadaş desteği kaynakları ile ruhsal sağlığı koruma arasında bir ilişki bulmuşlardır.

Yapılan çalışmaların neticesi kişinin kendine duyduğu güveni olumlu olmayan bir yönde etkileyen problemlerin, başarısız olma ve stresin, karşılaşılan bu durumlar karşısında kişiye anlayış gösterebilecek ve cesaretlendirebilecek destek kaynaklarının mevcudiyeti ile yani özellikle aile ve arkadaşlar ile daha fazla paylaşma eğilimi olduğu yönündedir (Stewart, Makwarimba, Beiser, Neufeld, Simich ve Spitzer, 2010).

2.1.5 Sosyal Destek Türleri

Sosyal destek kaynaklarının bireylere farklı tipte yardımlar sağladığı, bunların içinde üzerinde en fazla durulanların maddi, duygusal ve zihinsel destekler olduğu belirtilmektedir. Maddi destek, günlük sorumlulukların yerine getirilebilmesi için başkaları tarafından sağlanan eylem veya araçlardır (sürekli olarak sağlığını kaybetmiş bir kişi ile ilgilenen bir insandan bu yükü iki üç günlüğüne alma, işi olmayan kişinin ihtiyaçlarını karşılayabilmesi adına para veya iş olanağı sağlama örnek olarak verilebilir). Duygusal destek, kişinin, sevgi, şefkat, hürmet, duygudaşlık ve kendini bir grup üyesi olarak hissetme gibi temel sosyal ihtiyaçlarını sağlar (arkadaşı ile anlaşmazlığa düşen bir öğrencinin, kendisini dinleyen anlayış ile karşılayacak bir kişiye ihtiyacının olması gibi). Zihinsel destek ise insana kişisel ve çevresel sorunlar ile ilgili olarak bilgi, nasihat verme ve yol gösterme gibi davranışları (çalışkanlığı ve başarıları ile bilinen bir öğrencinin başarısız ya da daha az başarılı bir başka öğrenciye çalışma yöntemi öğretmesi veya çalıştırması gibi) içermektedir (Sorias, 1988).

Cohen ve Wills (1985)'e göre dört farklı sosyal destek türü vardır:

- **Bilgi Desteği:** Sorunun tanımlanması, anlaşılması ve bu durumla başa çıkılması hususundaki destektir. Nasihat etme, problemi çeşitli açılardan değerlendirme ve bilişsel rehberlik özellikleri arasındadır.
- **Saygı Desteği:** Kişinin başkaları tarafından sayıldığı ve kabul edildiği ile ilgili bilgidir. Bireyin kendi öz değeri ve deneyimler sebebiyle sayıldığı ve hatası olsa bile kabul edildiğinin ifade edilmesidir.
- **Sosyal Arkadaşlık:** Boş zaman aktivitelerinde bulunma ve benzeri durumlarda başkaları ile birlikte olmaktır. Böyle bir ilişki başkalarına yakın olma ihtiyacını karşıladığı, kişinin sürekli olarak sorun üzerinde düşünmesini engellediği veya olumlu bir his yarattığından stresi azaltan bir özelliğe sahiptir.

- İşlevsel Destek: İşlevsel problemlerin direkt olarak çözüme ulaşması veya bireye rahatlama veya eğlenceye ayırabilecek zamansal bir imkân sağaması nedeni ile stresi azaltıcı bir özelliğe sahiptir (Cohen ve Wills, 1985).

Robertson (1988), duygusal destek, öğüt ve bilgi desteği, sosyal ilişki desteği ve maddi yardım desteği olmak üzere dört farklı sosyal destekten söz etmektedir. Bu perspektife göre sosyal destek kriz ya da gereksinim hallerinde şahıs ya da şahıslar tarafından belirtilen duygusal, maddi ve bilgi destekleridir (Intagliata ve Doyle, 1984). Duygusal destek, bireyin duygu ve düşüncelerini anlamak ve bireye ilgili bir şekilde yaklaşım empatik olarak değerlendirmek olarak ifade edilmektedir. Öğüt ve bilgi desteği, kişinin sorunlarını belirlemesi ve bu sorunlar ile başa çıkmasına yardımcı olmak amacı ile kişiye öğüt verilmesi ve bu durumlar ile ilgili bilgi almasını olanaklı kılmaktadır. Sosyal ilişki desteği, kişinin sosyal çevre tarafında değerli görülmesi, bir gruba ait olması, o grup bağlamında saygınlık görmesi açısından kişiye verilen destek olarak açıklanmaktadır. Maddi yardım desteği, kişinin yaşamında gereksinim hissettiği para, araç ve gereçler hususunda maddi destek sağlamaktır (Yıldırım, 2006b).

Caplan (1974) sosyal destek türlerini duygusal, takdir, parasal, bilgisel ve beraberlik desteği olarak beş kümede toplamıştır. Kahn (1979) ise sosyal desteği duygusal, bilişsel ve parasal destek şeklinde üç grupta ele almıştır. Barrera ve Ainley (1983) sosyal destek ile ilgili olarak altı destek kategorisi (materyal yardım, davranışsal yardım, yakın etkileşim, rehberlik, geri bildirim ve olumlu sosyal etkileşim) tanımlamışlardır.

2.2 Yalnızlık

2.2.1 Yalnızlık Kavramı

Yalnızlık kavramı ile ilgili literatür incelendiği zaman farklı tanımlamalar ile karşılaşmak mümkündür. Genel olarak yalnızlık kavramı bireye sıkıntı veren, hoş olmayan ve bireyin sosyal ilişkilerine yönelik bir yoksunluk hissi duymasına neden olan durum olarak ifade edilmektedir (Murphy ve Kupshik, 1992).

Yalnızlık, kişilerin başkalarıyla olan ilişkilerinde beklentilerinin karşılanmaması ve hayatındaki kişilerle beklentilerinin uyuşmaması sebebi ile ortaya çıkan psikososyal bir kavramdır (Weiss, 1973). Perlman ve Peplau (1984) yalnızlığı “bireyin var olan

sosyal ilişkileri ile arzuladığı sosyal ilişkileri arasındaki farklılık sonucu yaşanan, hoş olmayan bir duygu durum” şeklinde tanımlamaktadırlar. De Jong-Gierveld’e (1998) göre yalnızlık, kişinin düşündüğünden ve istediğinden daha az sayıda kişilerarası ilişki ağına sahip olması durumunda ortaya çıkan, kendisini kişisel olarak yetersiz algılama durumudur.

Yalnızlık, kişinin mevcut ilişkilerinden yeterli düzeyde doyum sağlayamaması ve anlamlı ilişkiler kuramaması ile karakterize bir duygu halidir. Toplumda yalnızlık ile karıştırılan tek başına kalma durumu da vardır fakat aynı anlama gelmemektedir. Tek başına kalma bireyin arzusu ve kendi seçimi iken, yalnızlık istenmeyen ve olumsuz bir duygu halidir. Birey, toplum içerisinde yalnız hissedebilirken, kendisi ile tek kaldığında bu duygudan uzak olabilir (Yılmaz ve Altınok, 2009).

Yalnızlığa ilişkin yapılan bu tanımlamalar, yalnızlığın ele alındığı görüşe göre anlamlandırıldığı ve ifade edildiğini göstermekle birlikte birçok tanımlamada yalnızlık içsel ve kişiye özgü bir durum şeklinde ifade edilmektedir. Sosyal oluşum içerisinde kişilerin çoğunda yalnızlığın varlığını söylemek mümkün olsa da bu durum kişinin içinde yaşantılanmakta ve dışarıya yansıtılmamaktadır (Duy, 2003).

Yalnızlığın kavramsallaştırılmasına ilişkin yapılmış bu tanımların her biri kavrama farklı bir bakış açısı ile yaklaşırsa da bazı ortak özellikler barındırmaktadırlar. Öncelikle, yalnızlık yaşantısı bireyin sosyal ilişkilerindeki yetersizlikten kaynaklanmaktadır. İkinci olarak, yalnızlık öznel gerçekliğin sonucunda ortaya çıkan bir duygudur. Başka bir söylem ile yalnızlık sosyal izolasyon ile aynı anlamı taşımamaktadır. Yani kişiler birçok insanın bulunduğu bir ortamda kendilerini yalnız hissedebilirken tek başına oldukları zaman yalnız hissetmeyebilirler. Son olarak ise yalnızlığın her ne kadar bireyin yaratıcılığını ve kişisel gelişimini destekleyici olumlu bir yaşantı olabildiği durumlar olsa da, sonuçta yalnızlık istenmeyen, birey için duygusal zorlanmalara sebep olan, hoş olmayan, acı verici bir tecrübedir (Perlman ve Peplau, 1984).

Brehm vd. (2002)’ne göre kendilerini yalnız hisseden bireylerin ortak özellikleri; düşük benlik algısı, başka insanları olumsuz değerlendirme, başkaları tarafından olumsuz algılanma düşüncesine sahip olması, fikirlerine güven duymama, çekimserlik, sosyal tepki verememe, sosyal duyarsızlık ve karşı cinsle duygusal ilişki kurmaktan kaçınma olarak belirtilmiştir.

2.2.2 Yalnızlığa İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar

Freud (1938), psikonalitik kuram çevresinde ele alınmış olan psikoseksual gelişim dönemleri açısından incelemeler yapmıştır ve kişiliğin temellerinin oluşmasından bebeklik ve çocukluk dönemlerinin belirleyiciliğine işaret etmektedir. Yetişkinlerde görülen yalnızlığın temelleri, çocukluk döneminde atılmaktadır. İnsanlar birbirleri ile yakınlık kurmak istemektedirler. Bebeklik döneminde yakınlık kurma isteği dokunmak ve hissetme ihtiyacı ile kendisini gösterirken, ergenlikte ise yakın arkadaşlık kurma ile ortaya çıkmaktadır. Ebeveyn ilişkilerinde olumlu bir etkileşimde bulunamayan kişiler, sosyal becerilerinin zayıf olmasından kaynaklı, yakın arkadaşlık kurarak bu yakınlık ihtiyacını doyuma ulaştırmaya çalışırlar (Sullivan, 1953).

Bilişsel yaklaşım açısından yalnızlık “var olan sosyal ilişkiler ile bireyin arzulanmış olduğu sosyal ilişkiler arasındaki fark” algısının meydana geldiği zaman deneyimlenmektedir. Kendilerini yalnız olarak değerlendiren kişiler, oluşturdukları algısal düşünce içerikleri ile ilişkili olarak yalnızlık ile başa çıkma yöntemleri geliştirebilecekleri gibi bu algı türleri kişinin umutlarını ve duygularını da direkt olarak etkilemektedir (Perlman ve Peplau, 1984). Bilişsel yaklaşım bireylerin, yalnızlıklarına bir sebep bulduklarını ve savunma mekanizmaları vasıtası ile bulunan sebeplere bağlı olarak yalnızlığın meydana geldiğini bildirmektedir. Kişilerin deneyimlediği yalnızlık, sabit durumlar ya da kişilik özellikleri ile ilişkilendiriliyor ise tükenmişlik ve güçsüzlük meydana gelecektir. Kişinin deneyimlediği bu olumsuzluklar yalnızlığın üstesinden gelinemeyeceğine yönelik umutsuzluğa kapılmaya yol açmaktadır. Umutsuzluk, bireyin daha da yalnızlaşmasına ve benlik algısının düşmesine yol açmaktadır (Karaduman, 2013).

Bilişsel davranışçı kurama ilişkin olarak önemli çalışmalar üretmiş olan Young (1982) yalnızlığın önlenmesine yönelik olarak yalnız bireylerin “akılcı olmayan inançları”nın ele alınmasının önemine değinmiştir. Bilişsel davranışçı yaklaşımda yalnızlığın türlü tarzlarda deneyimlenebileceği ve bu durumlara önlem alınmanın akılcı olmayan inançların yok edilmesi ile sağlanabileceği ifade edilmektedir. Bireyi yalnızlığa iten otomatik düşünceler “tek başına olmaktan mutsuz olma, düşük benlik algısı, sosyal kaygı, sosyal uyumsuzluk, güvensizlik, eş seçiminde problemler, sınırlama, yakınlığı reddetme, cinsel kaygı, duygusal bağlanmaya ilişkin kaygılar, pasiflik ve gerçekçi olmayan beklentiler” şeklinde belirtilmiştir.

Varoluşçu yaklaşım, ilişkilerin izolasyonu yok etmediğini ifade etmektedir. Kişilerin yaşadıkları ilişkiler ne kadar doyurucu olursa olsun zamanla anlamsızlık yaşayabilmekte ve kendilerini yalıtılmış olarak hissedebilmektedirler. Başka açıdan bakıldığında kişiler doğukları andan itibaren yalnızdır, duygu ve düşünceleri yalnız yaşamaktadır. Başkalarından gördüğü ya da başkalarına karşı hissettiği sevgi, bu yalnızlığı hafifletir. Varoluştaki yalnızlıkla yüzleşen bireyler, sevgiye yönelmektedir (Yalom, 2001). Varoluşçu yaklaşım, bireyin yalnızlığının nedeninin kendisi değil toplum olduğunu savunmaktadır. Bu bakımdan yalnızlığın açıklanmasında sosyolojik olarak bireyin toplum normlarına ve değerlerine uygun davranması halinde toplum tarafından başarılı sosyalleşme sergilediği kabul edilir. Fakat bu toplumsal uyum çabası bazı kişilerde endişe oluşmasına sebep olmakta ve kişi uyum sağlayamadığını düşündüğü durumlarda yalnızlık hissine kapılmaktadır (Killeen, 1998).

Etkileşim kuramı açısından yalnızlık, durumsal ve kişisel etkilerin etkileşimi ile meydana gelen bir durum olarak tarif edilmektedir (Perlman ve Peplau, 1984). Weiss (1973)'e göre yalnızlık sadece ne çevresel etkilerden ne de kişisel etkilerden etkilenmektedir. Yalnızlık bu iki etkenin birleşimiyle oluşur. Bunun yanında birey sosyal yaşamındaki beklentileri gerçekleştirebilecek ilişkileri yaşamakta yetersiz kaldığındaki durum yalnızlığa sebep olur. Weiss (1973)'e göre yalnızlık, genel manada basit olmayan ve kendine özgü bir deneyimdir ve bu deneyimin göstergeleri hakkında güvenilir ve kati göstergeleri yoktur. Ona göre yalnızlık doğrudan gözlenememekte, bunun yerine kişinin yalnızlığı ile ilişkili olarak sadece kişinin kendi durumu hakkında yaptığı kişisel açıklamalardan bir kanıya varılabilmektedir. Weiss (1973), yalnızlık durumunu ele alan araştırmacıların bu durumu ifade ederken genelde kişisel klinik araştırmalarını ve gözlemlerini kullandıklarını belirtmektedirler

Fenomonolojik yaklaşımın temsilcilerinden biri olan Rogers (1994) yalnızlığı bireylerin yaşamlarında gerçek hiçbir ilişkilerinin olmadığını fark ettiklerinde hissettikleri duygu olarak değerlendirmiştir. Rogers (1994) yalnızlığa neden olan faktörleri, bireyin kendisinden ve benliğinden uzaklaşması ve gerçek ilişkiyi kurabileceği kişilerin çevresinde olmaması olarak ifade etmiştir. Birey, anlaşılamayacağını, kendisi olarak sevilmeceğini yani koşulsuz olarak kabul edilemeyeceğini düşündüğü için doğal, içten, samimi davranmak yerine, yaşamında değer verdiği insanlar tarafından kabul görecektir, takdir edilecek davranışlarda bulunur. Rogers (1994), bireylerde bu düşüncelerin yerine kabul edilme kaygısı yaşamadan,

içinden geldiği gibi davranabileceği bir sosyal atmosfer içinde olduğunu hissettiğinde bireylerin yalnızlıktan kurtulabileceğini ifade etmektedir.

Sosyokültürel yaklaşıma göre yalnızlığın sebebi kişi değil toplumdur. Eğer kişi kendi değerlerine değil de toplumun değerlerine göre hareket ederse, toplum onları sosyal olmaları hususunda başarılı kabul etmektedir. Bu durumda toplum normları ile uyumlu bir şekilde hareket etme bir takım bireylerde endişeye sebep olmakta ve insanın topluma uyum sağlayamamasından kaynaklı olarak yalnız hissetmeye başlamalarına sebep olmaktadır (Killeen, 1998).

2.2.3 Yalnızlık Türleri

Weiss'e (1973) göre yalnızlık, kişilik ve duruma ilişkin etkileşimler sonucu ortaya çıkan ve hissedilen bir duygudur. Bu bağlamda yalnızlığı duygusal ve sosyal olmak üzere iki boyutta değerlendirmiştir. Duygusal yalnızlığa kişilerin yakın ilişkilerinin olmaması, ilişkilerinin sonlanması ya da kayıp yaşaması sebebi ile kişilerin boşluğa düşmesi durumu örnek olarak gösterilebilir. Sosyal yalnızlık, bireylerin arkadaşlık kuramakta zorlandığı ve toplum içerisinde kendilerini yetersiz hissetmelerinden dolayı izole olma tutumları durumunda kendini gösteren yalnızlıktır (Weiss, 1973). Her iki yalnızlık çeşidinde de bireylerin kendilerini eksik ve boşlukta hissetmesi durumu meydana gelmektedir. Bu nedenle, kişilerin yaptıklarında kendilerini iyi hissetmelerine yardımcı olan ve kendilerini yatıştırmalarını sağlayan bir etkinlik ya da mecrâ bulmaları gerekmektedir. Kişilerin karşılaştıkları olumsuz durumlarla mücadele edebilmek maksadı ile telafi edici davranışlara yönelimi, kişiler olumsuz duygular yaşarken veya yalnız olduklarında daha sık görülmektedir. Bu açıdan bakıldığı zaman yalnızlık, bireylerin uyumsuz davranışlarının altında yatan davranışsal motivasyonu tetikleyen bir deneyim olabileceği düşünülmektedir (Lawal ve Idemudia, 2018).

Young (1982) ise süre ölçütünü temel alarak yalnızlığı “geçici, durumsal ve kronik” olmak üzere üç kümede değerlendirmektedir. Üstünde fazla durulmayan ve minimum zamanlar için sözü edilen “geçici (transient) yalnızlık”, kişide belirti oluşumuna imkân vermediği gibi bireylerin çoğunun deneyimlediği anlık durumlar olarak değerlendirilmektedir. Durumsal yalnızlık ise eski ilişki deneyimlerinde aramış olduğu zevke ve doyuma ulaşmış olan kişinin yeni ilişkilerinde bu zevk ve doyuma ulaşamaması durumunda deneyimlediği yalnızlık durumu olarak değerlendirilmektedir. Bu

yalnızlık deneyiminde kişinin yaşam ortamı, yaşamındaki kişiler gibi durumlarda değişimler görülmekte ve bir anlamda bunlara duyulan özlem neticesinde meydana gelen yalnızlık, durumsal yalnızlık olarak değerlendirilmektedir. Kronik yalnızlık ise ardıl minimum iki sene veya daha fazla zaman ile deneyimlenen yalnızlığa işaret etmektedir. Bu çeşitten bir yalnızlık içerisinde olan kişi, uzun süreli olarak yalnızlık algısı yüksek olmakla birlikte ilişkilerde içe dönük ve yetersiz bir davranış biçimi geliştirmeye başlamaktadır.

McWhirter (1990) yalnızlığı, psikolojik, kişilerarası, sosyal, kozmik ve kültürel olarak beş değişik açıdan ele almıştır. Bireylerarası yalnızlık; kişinin kendisini diğerlerinden ayrı görmesidir. Psikolojik yalnızlık; benliğin farklı noktalarının kendi aralarında bağlantı oluşturamaması sebebi ile ortaya çıkan durumdur. Sosyal yalnızlık; toplumdan veya gruptan ayrışmadır. Kültürel yalnızlık; bireyin kültürel değişimler ya da kültürel kaybı sebebi ile diğerlerinden uzaklaşma duygusudur. Kozmik yalnızlık; Tanrı'dan uzaklaşma duygusunun dinsel bağın yok olması sebebi ile gerçekleşmesidir.

Özodaşık'a (2005) göre yalnızlık, bireye, ortama ve toplumsal yapıya göre değişkenlik göstermektedir. Bu bağlamda yalnızlığı, fiziksel yalnızlık, yabancılaşma, kınanma, asimilasyon, kendi tercihi ile gerçekleşen yalnızlık ve gerçek yalnızlık olmak üzere altı kategoride ifade etmiştir. Fiziksel yalnızlık, bireyin tek başına yaşama şekli, etrafında herhangi bir uyarıcı ve uyaranın olmamasıdır. Yabancılaşma, kişinin yaşadığı toplumu dışlaması ve yaşadığı topluma karşı yabancılaşması sonucu hissettiği yalnızlık duygusudur. Kınanma, toplum kurallarını reddeden ve toplumu dışlayan bireylerin içinde bulunduğu durumu ifade eden bir yalnızlık türüdür. Asimilasyon, toplum veya bireylerin, zorlanarak ve baskı altına alınarak farklı bir kültür ortamında farklı bir yaşama sürecine itilmeleri sonucunda ortaya çıkan yalnızlık yaşantısıdır. Kendi tercihi ile gerçekleşen yalnızlık, kişinin başkaları ile olan ilişki düzeyini en az seviyeye indirmesini kendi isteğine bağlı olarak yaptığı yalnızlık türüdür. Gerçek yalnızlık ise kişilerin fiziksel ve sosyal uyaranlara rağmen kendini anlaşılmamış hissettiği psikolojik yalnızlıktır.

Yalnızlık bireyin, boşluk ve üzüntü duygularını yoğun olarak yaşaması ile ve bağlanma ihtiyacının ortaya çıkması ile kendisini göstermektedir. Bu durum şu şekillerde ortaya çıkmaktadır. Psikolojik yalnızlık; bireyin geçmişte yaşadıklarından kaynaklanan ya da kişinin içsel yaşantısında deneyimlediği duygusal durumdur. Kişilerarası yalnızlık; bireyin önemseydiği bir yakını kaybetmesi ile oluşan yalnızlıktır ve bireyler bu yalnızlığı sürekli olarak hissetmektedir. Varoluşsal yalnızlık; kişinin

imkânı olmayan biri ile bütünleşmiş olma duygusuna dayanan, sonuç olarak kendisini kendisinden daha üst bir kuvvete teslim etmeye kadar varan yalnızlık hissidir. Kültürel şok; göç ettiği coğrafyanın kültürü ile alakalı yapısının bireyin yaşadığı coğrafyadaki kültürel yapıdan farklı olan kişilerde ortaya çıkan soyutlanmanın meydana getirdiği duygudur. Sosyal yalnızlık ise içerisinde bulunulan sosyal çevreden istemeden de olsa ayrılmak zorunda olması sonucunda ortaya çıkmaktadır (Sadler, 1978).

2.2.4 Yalnızlığın Nedenleri

Yalnızlığa çok sayıda etken sebep olmaktadır. Bu etkenlerin birçoğuna ergenlik döneminden başlayarak yaşanan ani ve keskin değişiklikler neden olmaktadır. Bu değişiklikler kişilerde gerçekleştirilmesi zor farklı beklentiler oluşturabilmektedir. Bireylerin deneyimlemek durumunda kaldıkları bu birden bire ve sert değişimler aynı zamanda onların mevcut olan ilişkilerinde aksamaya sebep olarak ve sosyal uyumlarını etkileyerek yalnızlaşmalarına sebep olabilmektedir. Bunlardan farklı olarak utangaçlık ve düşük benlik saygısı, sosyal beceri eksikliği de yalnızlığa sebep olabilmektedir (Brennan, 1982). Yalnızlık nedenlerini Brennan (1982) üç kategoride açıklamaktadır. İlk kategoride kişisel özellikler yer almaktadır (benlik saygısının, sosyal becerilerin düşük olması ve utangaçlık). İkinci kategoride gelişimsel değişimler yer alırken, son olarak ise sosyal konumun yalnızlığın nedenlerini oluşturduğu ifade edilmektedir.

Perlman ve Peplau (1984)'a göre yalnızlık duygusunun oluşumundaki unsurlar üç temel kategoride incelenebilir. İlk olarak, bir grubun dışında kalma gibi negatif ve yıkıcı bir deneyim, ikinci olarak kişiyi seven kimsenin olmadığını düşünmesi gibi olumsuz bilişsel bir deneyim ve son olarak da sosyal ilişkilerdeki yetersizlik, herhangi bir ilişkiyi kurma ve sürdürme konusunda eksiklik ve arkadaş edinememekten bahsedilebilir. Ayrıca yalnızlığa zemin hazırlayan ve yalnızlığı hızlandıran faktörler de birbirinden ayrı tutulmaktadır. Yalnızlığa zemin hazırlayan faktörler incelendiğinde, kişilik özellikleri, durumun özelliği, kültürel değerler ve normlar görülmektedir. Yalnızlığı hızlandıran faktörler incelendiğinde ise, kişinin sürdürdüğü ilişkinin örneğin romantik ilişkinin sona ermesinden, hayatında köklü sosyal yaşama dair değişikliklerden söz edilebilir.

Bilgen (1989), bireyin yaşamında dönüm noktası olarak sayılabilecek değişikliklerin, yalnızlık duygusunun yaşanmasında etkili olduğunu belirtmektedir.

Bu durumlara örnek olarak boşanma, yeni bir yere taşınma, işten çıkarılma/ayrılma, kültürel anlamda farklı bir toplumda yaşamaya başlama, emeklilik gibi durumlar sayılmakta ve bu durumların oluşturduğu duygusal boşluğun giderilememesi halinde yalnızlığın tetiklendiği ve hızlandığı ifade edilmektedir. Qualter'e (2003) göre travmatik deneyimler yalnızlık ile doğrudan ilintilidir. Bireyin yaşantısındaki önemli birini kaybetmesi, hakkında hiçbir bilgiye sahip olmadığı bir yere taşınması, çatışmalar, reddedilme, diğerlerince ve en önemlisi kişi için öneme sahip başkaları tarafından önemsenmemesi şeklindeki örnek durumlar yalnızlığın nedenlerinden sayılmaktadır. Nicel olarak fazla arkadaşın varlığı yalnızlık hissini engelleyemeyeceği gibi önemli olanın arkadaşlığın niteliği olduğu görülmektedir (Jones vd., 1981).

Yalnızlığa ilişkin tanımlar yalnızlığın nedenlerinin ilişkilerdeki yetersizlik, beklentilerin karşılanamaması ve kişilik özellikleri gibi hususların alt açılımları ile ifade etmekle birlikte bireyin içerisinde yaşadığı toplumla uyum sağlayamaması da yine yalnızlık nedenleri içerisinde sayılmaktadır (Buluş, 1996). Özellikle gelişmiş ülkelerde, sosyal değişimin hızlı seyrinin sosyal ilişkileri de doğrudan etkilediği kabulü ile yalnızlık önemli ve yaygın bir problem olarak bu toplumlarda ortaya çıkmaktadır (Güngör, 1996). Konu ile ilgili çalışmalarda, kadın veya erkek olmak, yaş, kişinin sahip olduğu kişilik özellikleri aile, arkadaşlık ilişkileri gibi bazı nüfus özellikleri ile ilgili faktörler yalnızlık deneyiminin hızlanmasında ve yaygınlaşmasında rol aldığı kabul görmektedir. İkili ilişkiler bağlamında tek yaşamak veya evli olmamak, romantik ilişkinin olmaması gibi durumlar da yine yalnızlıkla ilişkili unsurlar arasında sayılmaktadır (Jones, 2007).

Yalnızlık toplumsal, psikolojik ve bilişsel süreçlerden etkilenmektedir. Yalnızlığın nedenleri şu şekilde açıklanmaktadır (Michela, Peplau ve Weeks, 1982):

- Bireyin, ilişki kuracağı kişileri bulma noktasında kötümser olması yalnızlığa neden olmaktadır. Ayrıca bazı kişiler, iletişim kurarken seçtiği kişiler konusunda şanslı olduklarını düşünmektedir.
- Kişiler diğerleri ile girdikleri iletişim neticesinde reddedilebileceklerini düşünüp, korkmaktadırlar.
- Yeni ve farklı insanlar ile tanışıp arkadaşlık kurmak için gerekli seviyede çaba sarfedilmemektedir
- Yeni bir arkadaşlık ya da ilişki başlatmak için yeterli düzeyde becerinin olmadığı düşünülmektedir.
- Kişinin utangaçlık seviyesinin yüksek olması, yalnızlığa sebep olabilmektedir.

- Fiziksel açıdan yeterince çekici olmayanlar, yeni bir arkadaşlığa başlama noktasında yetersizlik yaşayabilmektedir.
- Herhangi bir gruba üye olanların, yalnız olanlara karşı ilgisiz olması,
- Başkalarının, yalnızlık yaşayanlarla iletişime geçmekten çekinmeleri,
- Bireyin, elinde olmayan sebeplerden dolayı ilişki kurma fırsatının olmaması,
- Bireyin, toplum tarafından hoş karşılanmayan kişilik yapısının olması bireyin yalnız kalmasına neden olabilmektedir (Michela, vd, 1982).

Brehm vd. (2002) yalnızlığın sebeplerini var olan ilişkilerdeki yetersizliklerle, ilişkilerde gerçekleştirmek istediğimiz değişikliklerle ve bireysel özelliklerle bağlantı kurar ve ilişkilerdeki doyumsuzlukların nedenlerini aşağıdaki etkenlerle ilişkilendirir:

1. Yabancılaşma
2. Başkalarına bağlı olmama
3. Zorunlu ya da zorla soyutlanma
4. Yalnız olma
5. Mevcut olduğu yerden olma.

2.2.5 Yalnızlığın Sonuçları

Yalnızlığın sık sık depresyon, uyku problemleri, iştahın yerinde olmaması gibi olumsuz durumlar ile ilişkili olduğu ve iyi oluşta azalmaya sebep olduğu genel olarak kabul edilmektedir. Yalnızlık, hastaneye yatış gibi sağlık sorunları ile bağlantılı bir durum olarak görülebilmektedir (Mor-Barak ve Miller, 1991). Yalnızlığın daha patolojik sonuçları, alkol aşırı tüketimi, benlik saygısı kaybı, anksiyete, güçsüzlük ve stres gibi kişilik ve uyum bozuklukları şeklinde görülebilmektedir. Kişilerin, yaşadıkları karmaşık bir ilişki sürecinde ve toplumdan ve taşıdığı kültürden dolayı yalnızlık hissetmek, tamamen yabancılaşmaya yol açabilmektedir (Akerlind ve Hornquist, 1989).

Yalnızlık, bireyin kendini tanıması, keşfetmesi ve üretkenliğe geçmesi hususunda tetikleyici olması şeklinde fonksiyonlara da sahip duygusal bir güç olarak da değerlendirilmektedir. Olumsuz yanlarının yanında olumlu olan bu yönü, kişinin yalnızlıktan kurtulmak amacı ile eyleme geçip kendisine olan inancını kazanıp üretkenliğe başlamak adına karar vermesi ile kendini göstermektedir. Yani, yalnızlık her durumda zorlayan, acı veren bir olay olarak değil, gelişimi olumlu yönde etkileyen bir olgu olarak da değerlendirilebilecektir (Rokach, 2004).

Buchholz ve Catton (1999) tek başına olmanın, kişilik gelişimine olumlu bir etkisi olabileceğinin üzerinde durmuşlardır. Çalışmalarında kişilerin yalnızlık durumları ile alakalı olarak yakın ilişkide bulunulan bir kişinin kaybı ya da gitmesi (evliliği sona erdirmeye veya birlikte yaşadıkları evden ayrılma, duygusal ilişkinin sona ermesi) gibi örneklerin yazılı hale getirildiği belirtilmektedir. Ancak tek başına olma durumu bu kadar olumsuz ve rahatsız edici değildir. Çoğu ergenin tek başına olmayı geçici bir olay (ailenin çalışmaya gitmesi vs.) olarak ele aldığı da çalışmada ifade edilmiştir.

Rokach (2004) yalnızlığın ortaya çıkarabileceği sonuçları aşağıdaki şekli ile ifade etmektedir:

- Bireyler diğerlerinden uzaklaşarak sağlıklı ilişkiler kuramamakla birlikte var olan ilişkileri de sürdürmemektedirler.
- Çevresindekilere karşı kıskançlık sergileyebilmekte ve ilişkilerinin zedelenmesine sebebiyet vermektedirler. Ayrıca, yalnızlıktan kaynaklı ilgi ihtiyacını karşıladıkları birini bulduklarında bunu kaybetmemek için olağan dışı davranışlar sergileyerek bu ilişkiye de zarar vermektedirler.
- Yalnızlıktan kaynaklı olarak dikkat dağılması yaşanabilmekte ve odaklanma sorunu ile birlikte doğru çözümlerin bulunmasından uzaklaşmaktadır. Bu durumda yalnızlık ile birlikte psikolojik bakımdan kişiye olumsuz sonuçlar doğurabilir.
- Yalnızlık duygusu ile başa çıkamakta zorlandığında kişi bu duygunun bir bakımdan esiri olur ve hayatının yönlendiricisi haline gelmesine engel olamayabilir.
- Yalnızlığın oluşturduğu duygulanıma bağlı olarak işlevselliğin az olduğu bir düşünce sistemi gelişir. Gelişen bu sistem yaşam ile ilgili yanlış kararların alınmasına olanak tanımaktadır. Bu açıdan bakıldığında zaman kişi hem özel hem de sosyal ilişkilerde yanlış ve zamansız adımlar atarak beklentilerinin zıttı yönde durumlara maruz kalabilmektedir.
- Yalnızlıkla yüzleşilemediği ve farkındalık düzeyi artmadıkça yalnızlık hissiyle başa çıkılmadığı gibi bu his artmaya devam ederek bireyin kişiliğinin olumlu olmayan özellikler edinmesine de sebebiyet vermektedir.
- Yalnızlık, bireyde duygusal yaralar açabilen ve psikolojik anlamda acı hissettiren bir duygu durumudur.

2.3 Kaygı

2.3.1 Kaygı Kavramı

Kaygı, Freud tarafından fizyolojik uyarılmanın eşlik ettiği endişe, gerginlik, sinirlilik ve üzüntü duygularını içeren duygusal bir durum, “hissedilen bir şey” olarak tanımlanmıştır (Spielberger, 2010). Kaygı disfori hissi ya da gerginliğin bedensel semptomlarının görüldüğü, gelecekteki tehlike ya da talihsizlikleri tedirginlikle beklemek olarak ifade edilmektedir. Beklenen tehlike odağı içsel ya da dışsal olabilir (APA, 2000). Barlow (2000) kaygıyı belli bir olay veya içerikteki ulaşılmak istenen netice veya getirilerin sağlanması, ön görülebilirliği veya kontrol etmekteki yetersizlikten kaynaklanan ve güçlü fizyolojik ya da bedensel bileşenlerin eşlik ettiği umutsuzluk durumu olarak tariflemektedir. Beck (1991) ise her patolojinin kendisine özgü bir bilişsel görünümü olduğunu, kaygının temelinde ise özgül bilişsel içeriklerin var olduğunu bunların da “tehlike” ve “tehdit” olduğunu belirtmiştir. Beck (2005), kaygılı bireylerin kendilerine yönelmiş tehlikelerin olduğunu düşündüğünü belirtmektedir. Kaygı yaşayanlar sıklıkla kendilerine, sahip olduğu mallara, statüsüne ve sahip olduğu her şeye zarar geleceğini düşünmektedir (Beck, 2005).

Kaygı ile korku belirtileri birçok açıdan yakınlık gösterdiği için eski zamanlardan beri çokça karıştırılan iki kavram olmuştur. Bu çerçeveden bakıldığı zaman araştırma yapan çalışmacılar kaygı ve korku kavramlarına ilişkin yapmış oldukları tanımlamalarda bu iki kavramın önemli farklılıklarının bulunduğunu da dile getirmişlerdir. Kaygı temel anlamda geleceğe yönelik süreç veya belirsizliğe bağlı oluşmaktadır. Korku ise anlık meydana gelen herhangi bir tehlikeye bağlı olarak oluşan tepkidir (Köroğlu, 2012). Sungur (1997) korkunun yaşam ile ilgili bir tehdit unsuru olduğu zaman ortaya çıktığını ve hayatın sürdürülebilmesi adına tehdit ve tehlike ile ilgili kaynakların karşısında gerekli tedbirlerin alınmasına yarayan bir his olduğunu ve korkunun varlığından kaynaklı olarak hayatın güvenli bir şekilde sürdürüldüğünü belirtmektedir. Kaygının ise, korkuya benzemekle birlikte korku duygusunda olduğu gibi nesnel bir tehdit ve tehlike kaynağı olmadığını ve bireyin bir olumsuzluk olacağı beklentisi ile birlikte huzursuzluk hissi ile belirlediğini ifade etmektedir. Kaygı, yalnızca bir tek dış kaynaklı tetikleyici bir unsur ya da bir uyarıcıya doğru yönelmeyen, hakiki bir tehlike olmamasına rağmen başına bir kötülük gelecekmiş duy-

gusu ile karakterize edilen sıkıntılı hal, endişe duyma ve bunaltı duygusu olarak tariflenebilir (Öztürk, 2004). Araştırmacılar kaygı ve korku arasında oluşma kaynağı, süre ve şiddet düzeyleri gibi üç önemli ayrımın olduğunu belirtmişlerdir. Korkunun ortaya çıkış sebebi bellidir ancak kaygının ortaya çıkış sebebi her zaman belirli olmayabilir. Korku, kaygı ile kıyaslandığında daha şiddetlidir. Süre bakımından incelendiğinde korku kaygı ile kıyaslandığında daha kısa sürelidir (Cüceloğlu, 2005). Kaynağı bilinmeyen korkuya kaygı denir. Korku, insanın hayatının, malının, değerli bulduğu bireylerin, değer yargılarının ve sosyal çevrelerce kabul edilme durumunun tehdit edildiği fizyolojik etkileri bulunan ruhsal bir tepkidir. Korkuyu oluşturan tehlikenin uzun ya da kısa süreli olması korku sırasında ortaya koyulan tepkiyi belirler ve birey tehlikeyi ortadan kaldırmak maksadı ile tüm enerjisini bu amaca yönlendirir. Kaygı tehlike ile ilişkili olmayan bir şekilde devam eder ve kişi tehlikenin yok edilmesine yönelik direnme sağlayamaz (Baltaş ve Baltaş, 1989).

Kaygı kavramı daima patolojik ya da daima normal bir duygu olarak ele alınmamaktadır. Zira kabul edilebilir seviyedeki kaygı, kişinin karşılaştığı yeni şartlar karşısında uyum sağlamasını kolaylaştırıcı bir etkiye sahipken, yüksek seviyede ve kronikleşmiş kaygı, kişinin verimliliğinin azalması ve sosyal ilişkilerinin bozulması gibi olumsuz sonuçlara neden olması sebebi ile patolojik bir olgudur (Brown, Heimberg ve Juster, 1995). Hayatımızda kaygının önemli bir yeri vardır. Günlük yaşamda çeşitli tehlikelerle karşılaşmaktadır. Organizma, karşılaşmış olduğu çeşitli tehlikeler karşısında mevcut denge durumunu koruyabilmek adına yoğun çaba sarf etmektedir. Tehlikeleri ortadan kaldırabilmek için çözüm yolları aranmaktadır ve bu durumda kaygı yaşanır. Kişinin deneyimlediği bu kaygı gayet normal bir durumdur. Belirsizlik içeren ve gelecekte ne olacağının tam olarak kestirilemediği durumlarda ise daha fazla kaygı yaşanmaktadır. Kaygı sayesinde, gerekli ve yeterli tedbirler alınmaya zorlanmaktadır (Cüceloğlu, 2005). Bireylerin hem fizyolojik hem de psikolojik sağlıklarının belirli bir düzeyde iyi ve dengenin sağlanmış olması bireyin yaşamı için oldukça önemlidir. Kişi hayatı boyunca varoluşunu sürdürebilmek için belirli seviyede kaygıya gereksinimi vardır (Yörükoğlu, 1985). Kaygı organizmanın biyolojik koruma sistemidir. Potansiyel bir tehlike algılandığı an ortaya çıkarak organizmanın tehlikeli durumdan kendini koruyup yaşamına devam etmesini sağlar (Uzbay, 2002).

Reilly vd. (1999) kaygının kişinin normal ve sağlıklı bir şekilde yaşamını devam ettirmesine yarayan, çevreden gelen tehlikeler için sinyalleri almasını sağlayarak savaş ya da kaç tepkileri gibi gösterilmesi gereken davranışlar geliştirmesini sağlayan bir

duygu olduğunu fakat meydana hakiki bir tehlikenin varlığı ortada olmadığı zaman da anksiyetenin şiddetli olarak sürmesi, süreci olumsuz etkileyen bir olay olarak meydana geldiğinden söz etmektedir. Şenel vd. (2010), kaygının metabolizmayı uyaran, koruyan ve güdüleyen bir etkiye sahip olduğunu ifade etmektedir. Bireye tehlike yaratabilecek veya olumlu olmayan neticeler doğurabilecek olaylar karşısında kaygı, bu olumsuzluklar ile başedebilmek adına yardımcı görevi görmektedir. Kaygı oldukça normal bir duygudur. Kaygının bir bozukluğun temeli olabilmesi için, ortaya çıkan kaygının yoğunluğu ile şiddetinin orantısız olması ve uyarıcının şiddetinin sürekli artması gerekmektedir. Kaygı bozukluğu yaşayanlar, kaygı ile savaşacak güce sahip olmadıklarını düşündükleri için, yaşadıkları kaygıyı kontrol edemezler. Kaygılarını kontrol edemedikleri için sosyal çevresi ile olan iletişimleri bozulmaya başlamaktadır. Bu bozulma aile, iş ve arkadaşlık ortamına olumsuz yansımaktadır (Şenel vd., 2010).

Kaygı yaşayan kişilerde, genel olarak öznel ve nesnel birçok yakınma ve belirti bulunabilir. Bu belirtiler, endişe, gerginlik, güvensizlik, korku, panik, şaşkınlık, tedirginlik, ağız kuruluğu, baş ağrısı ve dönmesi, bulantı, kalbin hızla çarpması, güçsüzlük, halsizlik, iştahsızlık, tansiyonun düşmesi veya yükselmesi, kas gerginliği, mide ve bağırsaktaki yakınmalar, solunum adedinde artma, terleme, vücuttaki titremeler ve uykusuzluk olarak sayılabilir. Hafif tedirginlikten paniğe kadar yükselen bu kaygıya ilişkin semptomlar, kişinin günlük yaşamını olumsuz etkileyen veya etkilemeyen nitelikler taşıyabilmektedir (Kaya ve Varol, 2004). Kaygı durumunda terleme, baş ağrısı, mide bulantısı, çarpıntı, göğüste sıkışma ve sersemlik hisleri gözlenebilmektedir (Mantar, 2008). Koyuncu (2012) kaygı yaşayanlarda nefes darlığı, huzursuzluk, yüz kızarması ve çarpıntı gözlendiğini ifade etmektedir. Kaygının ortaya çıkış sebebine göre farklı kaygı bozukluklarından bahsedilebilir. Yaygın kaygı bozukluğu belli bir odağı, düşünsel ve eylemsel içeriği olmayan yaygın fizyolojik ve ruhsal kaygı belirtileri ile kendini gösterir. Genel huzursuzluk, gerginlik, tedirginlik, irkilmek, sinirlilik, sabırsızlık bazen de yerinde duramama izlenebilir. Konuşmada zorlanma, ilişkilerde gerginlik ve huzursuzluk, bilişsel açıdan dikkatte çabuk dağılma, unutkanlıklar, fizyolojik olarak da tansiyonda artış görülmesi, taşikardi, kaslarda gerginlik, terleme, ağızda kuruluk, nefes almada güçlük, kızarıklık görülmesi, karıncalanma, titreme gibi otonomik aktivitelerde artış izlenebilir (Öztürk, 2004).

2.3.2 Kaygıya İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar

Psikanalitik kurama göre, kaygı ilk olarak bireyin içsel çatışmalarının sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Bir anlamda kaygı bireyin içinde başlar. Bu çatışma ego ile id arasında veya ego ile süperego arasında oluşabilmektedir. İd'in haz ilkesi doğrultusunda haz, doyum arayan dürtüler, süperegonun gerçekleri tarafından engellenir. Ego eğer id ve süperego arasında gerçekleşen çatışmayı çözüme kavuşturamaz ise ve dürtüyü bastıramayıp bireyin bu durumu tehlike olarak algılamasıyla kaygı başlar (Aslanoğlu, 2016). Freud, yaşanan kaygının düzeyinden ziyade, niteliği açısından kaygı ile nevrotik kaygıyı ayırmaktadır. Bireylerin yaşayabileceği kaygı gerçekçi kaygı olarak nitelenmektedir ve bu durum korku ile eş değer tutulmuştur. Mantıklı ve anlaşılır olan gerçekçi kaygı, bireyin yaşamını sürdürmesi ve tehlikelere karşı kendisini koruması için gereklidir. Bu durum içgüdülerin belirtisidir. Nevrotik kaygı ise nedeni olmayan bir şekilde ortaya çıkar ve mantıksızdır (Geçtan, 2005). Freud'un ardından gelen zamanlarda, psikanalistlerin kaygının nedeni ve doğası ile ilgili görüş ayrılıklarına düşmekle birlikte, genel olarak psikopatolojik kaygı gelişiminde gelişimsel ögelere vurgu yaptıkları gözlenmektedir (Geçtan, 2005). Sullivan (1953) kişilerarası ilişkiler temelinde ele aldığı kaygının bireyin yaşamının erken dönemlerindeki önemli kişilerin bireyi onaylamamalarının hissedilmesinden dolayı meydana geldiğini belirtir. Horney (1950)'e göre temel kaygı çocuk tarafından potansiyel olarak düşmanca algılanan dünyada deneyimlediği yalnızlık, yalıtılmışlık, çaresizlik ve tepkisel düşmanlık duyguları olarak tanımlanmaktadır. Çocuğun annesi ve babası ile olan ilişkisinde yaşanan güven sarsıcı durumlar kaygıya sebep olmaktadır. Yaşanılan temel kaygının baskısı diğerleri ile ilişkiye girmesinin önüne geçmekte ve kişiyi kaygı ile baş etmek için yöntemler aramaya itmektir.

Bilişsel yaklaşıma göre anksiyete, sistematik olarak var olan tehlikenin abartılı bir şekilde değerlendirilerek olduğundan daha fazla hissedilmesidir. Bu abartılı değerlendirme neticesinde de otomatik olarak kaygı aktif hale gelir (Beck, 2005). Bilişsel modele göre kişilerin olaylar sonrasında yaşamış oldukları olumsuz duygular olayın kendisinden daha çok olaya ilişkin düşüncelerinden kaynaklanmaktadır. Bireylerin bu süreci deneyimlerkenki algıları kaygıyı tetikleyici bir yapıya sahiptir. Kişinin önceki hayat tecrübeleri ve şuanki kalıtsal kaygı tepkileri birleşir ve kaygıya karşı kendini korumak amacı ile tepkiler ortaya çıkarır. Kaygı bu şekilde etkin edildiğinde

kaç ya da savaş tepkilerinin temelinde olan uyarıcıların seviyesinde değişiklik meydana gelir. Birey engelleri ve halihazırda olan tehlike kaynaklarını dikkatli şekilde değerlendirir (Savaşır, Soygüt ve Kabakçı, 2003). Bilişsel yaklaşıma göre kişiler deneyimledikleri kaygı yaratan durumlarda tehlike algıladıklarına ilişkin düşünce ve imajlara sahip olmaktadır. Buldukları ortamı ve kendilerini yanlış yorumladıkları için bir tehlike algısı ile anksiyete yaşadıkları vurgulanmaktadır. Bu nedenle bilişsel davranışçı terapistler anksiyete durumlarında hastaların tehlike algılarını tanımlamaları, değerlendirmeleri ve tehlike algılarını değiştirmelerini hedeflemektedir. Tehlike algılarını besleyen tepkilerinin durdurulması ve yerine daha işlevsel tepkilerin geliştirilmesi amaçlanmaktadır (Öztürk, 2004).

Varoluşçu yaklaşımda kaygı kavramı, ölüm, hiçlik ve yalnızlık gibi birkaç düşünce çerçevesinde ele alınmıştır. Varoluşçu yaklaşıma göre, ölümlü bir varlık olduğunun bilincinde olan tek varlık insandır. Ölüm düşüncesi birey için çaresizlik anlamına gelir. Birey çaresiz kaldığında hiçlik duygusu oluşmaya başlar. Ölüm korkusu ve hiçlik duygusu bireylerde fizyolojik, bilişsel ve psikolojik gibi birçok farklı açıdan belirtilerle kendini göstermektedir. Kaygı, ölüm korkusu ve hiçlik duygusu boyutları altında ele alınarak açıklanmıştır. Varoluşçu yaklaşım kaygı kavramını boşluk, umutsuzluk, anlamsızlık, özgürlük ve günah gibi farklı boyutlarla ilişkilendirerek ele almıştır (Bauman, 2012). Varoluşçuluğa göre kaygı, varlığın temelinde olan ontolojik bir özelliktir. Gerçek kaygı bireyin, varoluşunun yokolabileceğinin, kendisinin ve algıladığı dünyanın kaybedilebileceğinin, bir an içinde hiç olabileceğinin farkındalığıdır. Korku dışsal bir nesneye yönelikken, kaygı ise varoluşun özüne yönelen bir tehdittir (Yalom, 2001). Varoluşçu kuram, ölümlü beliren yok olma olasılığının hayatı sürecinde kişiye eşlikçi olduğunu, bu durumda sürekli olarak bir kaygıya sebep olduğunu belirtmiştir. Ölüm yaşamın bir bakımdan var oluşun somut bir gerçeğidir ve sadece bireyin ölümlü yüzleşerek sorumluluğunu üstlenmesi durumunda kaygı yenilebilir (Koçak ve Gökler, 2008).

Davranışçı yaklaşıma göre anksiyete ve fobiler öğrenilmiş durumlardır. Korkulmayan bir nesne ile acı veren bir uyaran bir araya gelirse, korku duyulmayan nesneden kaçınma davranışı ortaya çıkar. Korku duyulmayan nesneye karşı koşullu korku tepkisi oluşmaktadır ve bu öğrenilmiş bir fobidir. İnsanda karmaşık öğrenme süreçleri ile çeşitli korkular yerleşebilmektedir (Öztürk, 2004). Öğrenme yaklaşımlarından edimsel ve klasik koşullanmaya ilişkin iki önemli durum vardır. Bunlardan ilki korku ve kaygı gibi duygusal tepkiler karmaşık ve davranışsal, psikolojik ve fizyolojik

bileşenleri içerir. Diğer durumda ise yeterli seviyede koşullanma mevcut ise kaygıyı erkenden kestirebilmek mümkündür. Kişi tehditkar bir durum ile karşılaşmamış olsa da bireyin sadece tehditkar durum ile ilgili konuşuyor olması veya tehditkar durum hakkında düşünmesi bile kaygıyı oluşturabilir (Akman, 2004). Öğrenme kuramlarına genel çerçevede bakıldığında kaygının, klasik ve edimsel koşullanmalar yolu ile kazanıldığına vurgu yapıldığı görülmektedir. Mowrer (1960), kaygının yalnızca acı veren uyarana verilen öğrenilen bir tepki olmadığını, deneme yanılma davranışını motive edebileceğini ve azalması durumunda da yeni alışkanlıkların kazanılmasını pekiştireceğini belirtir. Dollard ve Miller (1950) ise kaygının, öğrenilmesinin ardından uyumu bozan başka davranışları eyleme geçirebileceğini vurgulayarak, nevrozun temel bileşenleri olan nevrotik çatışma, belirti gelişimi ve artan bastırma davranışına sebep haline gelebileceğini öne sürmektedirler.

Eysenck (1957) ise kaygının sosyal öğrenme ile edinilebilmesinin yanında bireylerin genleri ile aktarılan yatkınlıkla (otonom sinir sistemi hassaslığı) da kaygıya açık hale gelebileceğini belirtmiştir. Zira biyolojik yaklaşım, kalıtım ve nörobiyolojik etkiler üzerine odaklanmaktadır. İkiz çalışmaları ve aile ağacı incelemeleri kalıtımın endişedeki etkilerini meydana çıkarmaktadır. Ayrıca noradrenerjik, dopaminerjik, serotonerjik, GABAerjik dizgelerin, hipotalamus, hipofiz, sürrenal eksenindeki uyarılmaların, kortikotropin salınımının kaygı üstünde önemli bir etkiye sahip olduğunun düşünüldüğü belirtilmektedir (Öztürk, 2004).

2.3.3 Kaygı Türleri

Freud, gerçeklik, törel ve nevrotik kaygı olmak üzere üç kaygı türünden söz etmektedir. Gerçeklik kaygısı korkuyu ifade etmektedir. Dış kaynaklardan gelebilecek tehlike anında meydana gelen duygudur. Bu durumda bireyin objektif kaygısının nevrotik kaygıya dönüşmemesi amacı ile emek harcaması gerekmektedir. Törel kaygı ise egoda pişmanlık, suçluluk duygularının barındığı süper egonun vicdan ile tanımlanan kısmı ve kabul görmeyen tarafı ile meydana gelir. Gerçeklik kaygısı ile kıyaslandığı zaman en önemli farklılık ise neden olan tehlikeden kaçmanın imkânı olmamasıdır. Nevrotik kaygı ise tamamı ile dürtüsel, içgüdülerce oluşturulan tehlikenin fark edilmesi sonucunda ortaya çıkar. Nevrotik kaygı türünün başka kaygı türlerinden farklı yanı kişilerin kaygının ortaya çıkış sebebinin farkında olamamasıdır.

Nevrotik kaygı durumunda ego utanç ve suçluluk duygusuna maruz kalırken, süperego tarafından yargılanmaktan korku duymaktadır (Gençtan, 2005).

Cattel ve Scheier (1958) ise durumluk kaygı ve sürekli kaygı adında iki çeşit kaygıdan bahsetmişlerdir. Bahsi geçen iki tür kaygı ilerleyen dönemlerde Spielberger ve arkadaşlarınca ortaya atılacak kaygı türlerinin temelini oluşturmuştur (Öner ve Compte, 1985). Sürekli kaygısı olan bireyler kaygıyı sürekli olarak yaşarlar, durumluk kaygı türünde ise kaygı dönemsel yaşanmaktadır (Cüceloğlu, 2002).

Durumluk kaygı bireye belirli özel bir sıkıntı veren olaya bağlı meydana gelmekte, bu sıkıntı veren durumun ortamdaki yokolması ile birlikte ortadan kalkmaktadır (Cüceloğlu, 2005). Sürekli olmayan kaygı çeşidi olaydan olaya farklılık göstermektedir. Bireyin tehlikeli durumları kendisine yönelik olarak bir tehdit olarak algılıyor ise durumluk kaygısı yüksek, tehdit olarak algılamadığı durumlarda ise düşük olduğu söylenebilir. Durumluk kaygı düzeyi zamansal olarak değişiklik gösterir. Durumluk kaygının bireylerde olmaması halinde birey hareket edemeyen, sakin bir halde, durgunluk gösteren, orta seviyede bir durumluk kaygının mevcut olması halinde ise kişilerde endişeli olma, sinirlilik hali, gerginlik görülebilir. Birey orta seviyeden daha fazla bir durumluk kaygı seviyesine sahip ise bu düzey eğer çok yüksek ise kişilerde korkma, panik hali, olumsuz düşünceler, panik atak davranışları görülebilir (Engür, 2002).

Sürekli kaygının en kısa tanımı, kişinin kaygıya olan yatkınlığıdır. Farklı bir söylem ile kişinin gün içerisinde gerilim ve tehdit olarak görülen durumları ne kadar stres ve stres unsurları olarak algıladığı ile alakalıdır. Kişisel olarak etkilenilmeyen tarafsız durumların, kişi tarafından kendisine yönelik bir tehlike olarak algılanması eğiliminde oluşan sürekli mutsuzluk durumudur (Aslanoğlu, 2016). Sürekli kaygı, kişinin bulunduğu sosyal ortama bağlı uyarıcı bir durum olmamasına rağmen kişinin içsel yorumlarına bağlı olarak kendini güvenli olmayan ve tehlikeli olarak hissediyor olması neticesinde oluşur. Bireyler genel olarak stresli, mutsuz ve huzursuz olmakla birlikte yaşadıkları kaygının temel nedenlerini bilmemektedir. Belirsizliğin mevcut olması kişiler için sürekli kaygı yaşamalarına sebep olmaktadır. Bireyler zaman içerisinde gerçek kaygıyı oluşturan durumlarla, oluşturmamayan durumları ayırt edememekte ve sürekli kaygı yaşamaktadırlar (Cüceloğlu, 2005).

Diğer insanlara oranla sürekli kaygı türüne sahip olan bireylerin düşük stresli olayları veya durumları daha fazla tehlikeli olarak değerlendirdikleri görülmüştür. Sürekli kaygı yaşayan kişiler başka bireylerle kıyaslandığı zaman hassasiyet durumla-

rının yüksek olduğu ve küçük olumsuz olayları bile daha fazla büyüttükleri gözlenmiştir. Sürekli kaygı çeşidine sahip kişiler farklı insanlara oranla durumluk kaygı türünü deneyimleme ihtimalleri daha fazladır. Sürekli kaygı türü durumluk kaygı türü ile kıyaslandığı zaman değişim göstermeyen bir haldedir. Bireyin kişilik özellikleri ve yatkınlığı sürekli kaygının seviye, şiddet ve süre gibi özelliklerini belirlemektedir (Öner ve Comte, 1998). Sürekli kaygı özellikleri itibari ile kronik kaygı olarak da nitelendirilebilir, dışarıdan gelen faktörlerden ziyade kişide bulunan kaygı yatkınlığı ile alakalıdır. İçsel uyarılarca tetiklenen bir kaygı türüdür. Başkalarınınca tehditkar kabul edilmeyecek durumların kişi tarafından yaşamsal bir saldırı olarak algılanması sonucunda kendini gösteren hoşnutsuzluk ve mutsuzluk durumudur. Sürekli kaygı seviyesi daha fazla olan kişiler olaylardan ve durumlardan daha hızlı etkilenmektedirler (Canbaz, 2001).

2.4 Psikolojik Dayanıklılık

2.4.1 Psikolojik Dayanıklılık Kavramı

Pozitif psikolojinin yakın zamanda ilgilenmeye başladığı kavram olan psikolojik dayanıklılık; yaşanan engellemeler ve olumsuzluklar karşısında mevcut problemler ile baş edebilen ve beklentilerden daha iyi başarı gösteren kişilerin ayakta durmalarını sağlayan diğerlerinde olmayan kişisel bir özellik ya da yeteneğe sahip oldukları fikri, stresli yaşam olayları ile karşılaştığı zaman kişinin çabuk uyum sağlayabilme yeteneği ve travmaları atlatma halidir (Masten vd., 1990).

Psikolojik dayanıklılık, bireylerin hayatlarında karşılaştıkları zorlayan yaşam deneyimleri ve stresörlerin, travmatik ve risk içeren durumlar ile baş edebilmelerini sağlayan sahip olduğu olumlu psikolojik kapasitedir ve zaman içinde bireysel ve çevresel nedenlerin etkisi ile geliştirilebilir bir özelliktir (Stewart vd., 1997). Robitschek ve Kaushubeck (1999)'e göre psikolojik dayanıklılık, bireyin kendini değiştirme zamanında pasif değil aktif olmasını sağlayarak; bilişsel, duyuşsal ve davranışsal değişikliklerle kendini geliştirebilmeye ve şekillendirmeye yardımcı olma durumudur. Psikolojik dayanıklılık, kişinin karşılaşmış olduğu stresli yaşam olayları karşısında kendini toplama gücünün en önemli unsurunu oluşturmaktadır.

Psikolojik dayanıklılık, zor hayat olayları ile karşılaştığı zaman kişinin toplama yeteneği veya değişim gösteren şeylerin ya da olumsuzluklar ile baş etme

becerisi, terslik, başarısızlık, çatışma ve hatta gelişme, artan sorumluluk gibi bir takım negatif olaylarda kendini toparlama gücü ve eski haline gelebilmek için geliştirilebilir pozitif psikolojik kapasite şeklinde ifade edilebilmektedir (Bitmiş vd, 2013). Kararırmak ve Çetinkaya (2009) psikolojik dayanıklılığı, “kişinin stresli yaşam olayları karşısında sağlıklı duygusal durumunu sürdürmesini sağlayan önemli kişilik özelliklerinden biri” olarak tanımlamaktadır.

Psikolojik dayanıklılık ayrıca olumsuz yaşam olayları ve travmatik yaşantılardan sonra kişinin olay öncesindeki haline dönebilme ve tekrardan toparlanabilmek için bulunduğu güç, yaşamsal krizlerin üzerinden gelebilme yeteneği şeklinde tanımlanabilmektedir. Ayrıca kavram; psikolojik dayanıklılık, psikolojik güçlülük, psikolojik sağlamlık, dayanıklılık, yılmazlık şeklinde adlandırılmaktadır (Basım ve Çetin, 2010).

2.4.2 Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları

Kobasa vd. (1982)’ne göre psikolojik dayanıklılık birbiriyle ilişkili üç alt boyuttan meydana gelir. Bu boyutlar; kontrol, bağlanma ve meydan okuma şeklinde ele alınmaktadır. Psikolojik dayanıklılığın bağlanma alt boyutu; bireyin aile, iş ve sosyal çevresindeki ilişkilere ve ilgili değerlere katılma, diğer insanlarla bağlantıda olma durumunu ele alır. Kontrol boyutu; kişinin deneyimlediği olumsuzluklar karşısında çaresi yokmuş gibi hissetmeksizin hayatının kontrolünü eline alabileceğine güvenmesi ve bu amaç uğrunda davranışlarda bulunmasını kapsar. Hayatta zorluklarla karşılaşılan zamanlarda çaresizliğe kapılmadan, hayatı üzerinde denetime sahip olduğuna olan inancı koruyabilmek adına başarı yönelimli, bağımsız ve içsel güdülenmeye sahip, bilinçli kararlar alabilme ve seçim yapabilme yeteneğine sahip olmanın zorunlu olduğu söylenebilir. Meydan okuma boyutu ise yeni deneyimlere açıklığı, değişim göstermeyi bireysel gelişim amacı ile şans olarak algılamayı ve özgüveni kapsar. Meydan okuma boyutu bununla birlikte başka insanlarla bağlantıda olarak çevre ile etkileşimde olmayı, hayata aktif katılmayı ve farklı deneyimlerden öğrenmeyi içermektedir (Kobasa vd., 1982).

Richardson (2002), psikolojik dayanıklılık kavramını üç boyutta ele alarak açıklamıştır. Birinci boyutta psikolojik sağlamlık kavramının nitelikleri ele alınmıştır. Bu nitelikler, bireylerin zor ve olumsuz durumlarla başatmesini sağlayan koruyucu faktörlerdir. Bu boyutta koruyucu faktörler tanımlanarak listelenmiştir. Diğer boyutta

ise zor, stresli ve olumsuz durumlarla başa çıkarken ilk boyutta tanımlanan koruma özelliği olan faktörler güçlendirilerek arttırılmıştır. Son boyuta bakacak olursak, bireylerin içsel psikolojik sağlık düzeylerinin geliştirilmesi ele alınmıştır. Bireylerin yaşamlarında bazı aksaklıklar söz konusu olduğunda motivasyonel enerji ile yeniden uyum sağlayabilmektedirler. Bireylerin gizil güçlerini keşfetmelerine, farkına varmalarına ve yeniden uyum sağlamalarına yönelik yardım edilmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Richardson, 2002).

Fribog vd. (2003) psikolojik dayanıklılığın “kendilik algısı”, “gelecek algısı”, “yapısal stil”, “sosyal yeterlilik”, “aile uyumu” ve “sosyal kaynaklar” olmak üzere toplam altı boyuttan oluştuğunu öne sürmektedir. Kendilik algısı, kişinin kendisiyle ve kim olduğuyla ilgili düşüncelerini içermektedir. Gelecek algısı, pozitif bir perspektiften kişinin geleceğe yönelik algılarını içermektedir. Yapısal stil kişinin öz güveni, güçlü yanları ve öz disiplini gibi bireysel özellikleri kapsamaktadır. Sosyal yeterlik, kişinin sosyal çevresinden destek görüp görmediği ile ilgili bir etkidir. Aile uyumu, kişinin ailesinden aldığı destek veya ailesi ile olan uyumu ile ilgilidir. Sosyal kaynaklar ise kişinin sosyal ilişkilerinin gücüne vurgu yapmaktadır (Çetin vd., 2015).

2.4.3 Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

Psikolojik sağlık kavramına ilişkin alanyazında, risk ve koruyucu faktörler üzerine çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Risk faktörleri, olumsuz bir olayın veya durumun görülme şansını çoğaltan veya mevcut olan problemin devam etmesini sağlayan ve kişileri olumsuz şekilde etkileyen faktörler olarak tanımlanmaktadır (Masten ve Reed, 2002). Koruyucu faktörler ise, bireylerin yaşadıkları olumsuz yaşantılara ve deneyimlere karşı yapıcı tepkilerin oluşmasını kolaylaştırmaktadır. Koruyucu faktörler, kişilerin karşılaştığı risk faktörlerince meydana gelen olumsuz durumları azalttığı ve uyum sürecini olumlu yönden etkilediği düşünülmektedir (Kararımak, 2006).

2.4.3.1 Bireysel Faktörler

Bireysel risk faktörleri; alkol, ilaç kullanımı, erken gebelik, erken doğum, zor geçinilen bir mizaca ya da utangaç bir kişiliğe sahip olma, zekâ düzeyinin düşük olması, kalıcı ya da ruhsal bir hastalık, uyuşturucu bağımlılığı, okulda başarısızlık ve etnik bir gruba dâhil olma olarak sayılabilir (Öz ve Yılmaz, 2009). Bireyin sorunla

karşılaştığında bu sorunu çözebilecek mekanizmalarının olmaması, kendine güven duymaması, saldırgan bir kişiliğe sahip olması, sağlık problemleri yaşaması, başa çıkma mekanizmalarını etkili bir şekilde kullanamaması, kendini sağlıklı bir şekilde ifade edememesi de bireysel risk faktörleri olarak belirtilmektedir (Recepoğlu ve Ülker Tümlü, 2013). Bazı araştırmalarda bireysel risk faktörleri arasında bireylerin madde bağımlılıkları, saldırgan, gergin kişilik yapıları, etkin kullanılmayan başa çıkma mekanizmaları, uyum sorunları, özgüven sorunları ve bireylerin denetimlerine yönelik sorunlar gibi faktörler yer almaktadır (Terzi, 2008).

Öz ve Yılmaz (2009)'a göre stresle karşılaşıldığında kişiyi koruyan ve kaynağını bireyden alan koruyucu faktörler ise zeka düzeyinin iyi olması, yetenek düzeyinin yeterli olması, okul başarısının olumlu algılanması, benlik saygısının yüksek olması, gelecek için plan yapmak, hedeflerin olması, kendi yaşamı üzerinde kontrol sahibi olma, iyimser olma, problem çözme becerilerinin olması, mizah duygusuna sahip olma, empati, sorumluluk ve yardımseverlik duygusu olarak belirtilmektedir. Eminağaoğlu (2006) ise bireysel koruyucu faktörleri; özgüvenin yeterli olması, kendine saygı, özyeterlilik, entelektüel kapasitenin yüksek oluşu, sosyal becerilerin iyi olması, yumuşak başlılık, herkes tarafından becerikli kabul edilme, zeka düzeyinin yüksek oluşu, kendini kontrol etme becerisinin olması, akademik becerilerinin yüksek olması, iyimser bakış açısına sahip olmak, olumlu ruh hali, mizah anlayışının olması, dil yeteneği güçlü olması, akranları ile iyi ilişkiler kurabilmesi, yüksek düzeyde sosyal duyarlılık, empati, problem çözme becerilerinin yüksek olması, kuvvetli bir özsaygı, kendine göre ve diğerlerine göre değer verilen yeteneklerin olması, kendini değerli bulma olarak sıralamaktadır.

Fiziksel olarak sağlıklı kişilerin, sağlıklı olmayanlara kıyasla daha dayanıklı olduğu görülmektedir. Bu kişilerin hayat enerjileri yüksek ve farklı kişilerle kıyaslandığı zaman fiziksel açıdan daha dayanıklıdırlar. Bireylerin uysal ve sakin bir kişiliğe sahip olması dayanıklılığı güçlendirmektedir. Zekâ, bireyleri psikolojik dayanıklılık açısından etkileyen önemli unsurlardan biridir. Yüksek zekâyâ sahip kişiler; problem çözme, akıl yürütme, kavramlar arası ilişkileri kurabilmede daha başarılıdırlar. Bunlar da bireylerin psikolojik dayanıklılık olarak daha dayanıklı olmalarına sebep olmaktadır. Olumlu benlik algısına sahip bireyler, kendilerinin güçlü ve zayıf yönlerinin farkındadır. İletişimleri güçlüdür, olumlu düşünebilirler, otoriteye karşı olumlu bakış açısına sahiptirler, arkadaş canlısıdırlar, stresli durumlarda da olumlu

düşünebilme yeteneğine sahiptirler. Bu kişiler olumlu bakış açısına sahiptirler (Sarıkaya, 2015).

Masten (1986), birtakım kişilik özellikleri olan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin diğer bireylere göre yüksek olduğunu belirtmektedir. Bu kişilik özellikleri ise duyarlılık, iç odaklılık, entelektüel beceriye sahiplik, ruh halinin sakin olması, mizah anlayışının yüksek olması, geniş bakış açısına sahip olmaktır. Masten'in bu araştırması da, bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyinin birtakım kişilik özelliklerinden etkilendiğini göstermektedir.

Olumlu duygular bazı kişilerin diğerlerinin yapamadığı zorlayıcı durumlarda hayatta kalabildiğini açıklamak konusunda önemli bir yere sahiptir (Fredrickson ve Joiner, 2002). Yoğun stresli koşullarda olumlu duyguların önemli bir psikolojik mola sağladığını, başa çıkma çabalarının sürdürülmesine ve stres tarafından azaltılan önemli kaynakların yeniden oluşturulmasına yardımcı olduğu ileri sürülmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Bireylerin psikolojik dayanıklılık açısından eğitilebileceği düşüncesi psikolojik sağlık kavramında ayrı bir boyut oluşturmaktadır. Bireylerin psikolojik işlevlerini yerine getirebilmeleri için oldukça önemli engellerden biri olan olumsuz düşünce yapılarının etkisiz hale getirilmesi gerekmektedir. Kişilerin, zor bir durum ile karşılaştıkları zaman olumlu yönlere odaklanmaları ve olaylara yönelik olarak kişiselleştirme ve genelleme yapma gibi düşünce kalıplarından uzak durmaları bireylerin daha dayanıklı bir benliğe sahip olmalarına yardımcı olacaktır (Hefferon ve Boniwell, 2014).

2.4.3.2 Ailesel Faktörler

Ailesel risk faktörleri; bireyin ailesindeki hastalıklar, ailesinde gerçekleşen boşanmalar, sert ya da tutarlı olmayan disiplin anlayışı, kardeşlerin arasındaki olumsuz ilişki, ebeveynlerin geçirdiği hastalıklar, aile içi şiddet, ailede ilişkilerin sağlıklı kurulamaması, cinsel istismar, ruhsal veya kronik bir rahatsızlığı bulunan anne baba, evlatlık olma, tek ebeveyne sahip olma olarak açıklanabilir (Recepoğlu ve Tümlü, 2013; Sarıkaya, 2015). Öz ve Yılmaz (2009)'a göre ailesel risk faktörleri ise; çocuk sayısının 4'ten fazla olması, çocukların yaş farkının 2 yaştan az olması, kronik/ruhsal bir rahatsızlığı olan anne babaya sahip olma, ebeveyninin madde bağımlısı olması ya da suç işlemiş olması, anne babanın boşanmış olması, evlat edinilmiş olmak,

ebeveynlerden birinin ya da ikisinin ölümü, tek ebeveynle yaşamak, aile içi şiddete uğramak olarak sıralanmaktadır.

Burada geçen risk faktörleri haricinde ailesel koruyucu faktörler de vardır. Bunlar; anne çocuk ilişkisinin olumlu olması, ailenin çocuğun geleceği için olumlu beklentiler içinde olması, aile ile birlikte yaşama, anne babanın eğitim düzeyinin iyi olmasıdır (Öz ve Yılmaz, 2009). Psikolojik olarak dayanıklı olan bireylerin ailelerinde kronik hastalıklara daha az rastlanmaktadır. Çekirdek aile yapısına sahip olmak bireylerin dayanıklılıkları üzerinde olumlu etki gösterebilmektedir. Aynı dili konuşan anne babanın tutarlı davranışları, ailedeki bireyler arasındaki bilgi alışverişinin varlığı, birlikte kaliteli zaman geçirme, sorunlar karşısında bireyin desteklenmesi, aile üyelerinin manevi olarak desteğinin hissedilmesi olumlu faktörler arasındadır. Yakın ilişli içerisinde olduğu en az bir aile üyesinin olması, desteğinin hissedilmesi, birbirlerine karşı özenli davranılması dayanıklılıkla ilişkilendirilmektedir (Sarıkaya, 2015).

Ailenin içinde bulunduğu fiziksel, ekonomik, sosyal şartlar, aile fertlerinin özellikleri çocuğun ve ergenin psikolojik dayanıklılığı üzerinde koruyucu birer etkiye sahiptir. Anne ile çocuk arasında ilişkinin olumlu olması, ailenin çocuklarıyla ilgili olumlu beklentiler içinde olması, çocuğun sokakta vb değil de ailesiyle birlikte yaşaması, anne, baba ve kardeşlerin dışında da bireyi destekleyen ve samimi aile bağlarının kuvvetli olması, anne baba tutumunun demokratik olması, çok kalabalık olmayan aile içinde yaşaması, aile ortamının düzenli ve şefkatli olması, ebeveynlerden ve diğer yetişkin bireylerden yardım alması, ebeveynlerinin olumlu özelliklere sahip olması, bir sorun ve sıkıntısı olduğunda kendisinin yanında olan kendisini destekleyen aile bireylerinin olması gibi faktörler aile ile ilgili koruyucu faktörlerdir (Toprak, 2014).

2.4.3.3 Çevresel Faktörler

Çevresel risk faktörleri; bireyin sosyoekonomik düzeyinin düşük oluşu, kendine olumlu anlamda rol model alacağı kişilerin olmaması, işsizlik, barınma ihtiyacının karşılanamaması, yetersiz beslenme, sosyal afetler olarak açıklanabilir (Recepoğlu ve Tümlü, 2013). Öz ve Yılmaz (2009)'a göre çevresel risk faktörleri ise; sosyoekonomik düzeyinin düşük olması, cinsel ve fiziksel suistimal, yoksulluk, evinin olmaması,

çocuğun ihmal edilmesi, yetersiz ve dengesiz beslenme, olumsuz arkadaş ortamı ve toplumsal şiddete maruz kalmak olarak sıralanmaktadır.

Çevresel koruyucu faktörler ise çocuğun/ergenin yetişkinlerle olumlu ilişkiye sahip olması, iyi bir toplumsal desteğe sahip olma, okul ilişkilerinin iyi olması, olumlu arkadaş desteği ve özdeşleşebileceği iyi bir rol modelinin olmasıdır (Öz ve Yılmaz, 2009). Ailesindeki bireyler dışında çevresinde olan arkadaş, öğretmen, aile dostları gibi kişiler tarafından olumlu ilişkilerin geliştirilmesi, bu kişiler tarafından bireyin desteklenmesi, korunması da dayanıklılık için olumlu etkiler arasında sayılabilir (Kahraman, 2016). Yıldız (2009) sosyal çevreye ait koruyucu faktörleri: çevrenin tutarlı olması, çevrenin motivasyon düzeyinin yüksek oluşu, güçlü ebeveyn ilişkisi, güçlü aile bağları, tutarlı anne baba tutumu, tutarlı disiplin teknikleri, gelenek göreneklere bağlılık, sosyal destek, ait olduğu arkadaş grubunun tutumunun tutarlı olması ve akran grubuyla kaynaşma, toplumda madde kullanımına karşı tutum ve okul ortamının güvenli olması şeklinde sıralamaktadır.

2.4.4 Psikolojik Dayanıklılığı Yüksek Bireylerin Özellikleri

Kobasa vd. (1982) zorlu ve stresli hayat olaylarına karşı direnç gösteren kişilerin bazı özellikleri olduğunu belirtmektedir. Değişime açık olmak, olayların kontrolünün elinde olduğuna inanmak, yaşamın diğer alanlarındaki etkinliklere odaklanabilme ve kendini verebilme olarak izlenen bu dirençli tavır, kişinin zorlayıcı bir olayla karşılaşması halinde hızlı toparlanabilmesine imkân sağlayan psikolojik dayanıklılık olarak adlandırılmaktadır. Kobasa vd. (1982) stresli yaşam olayları karşısında stresin sağlık üzerindeki zararlı etkilerini azaltan bazı özelliklerin olduğunu, psikolojik olarak dayanıklı bireylerin diğerlerine göre fiziksel hastalık sıklığının daha az olduğunu ve iyi oluş hallerini etkilediğini gözlemlemiştir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan kişiler zorlayıcı ve stresli hayat olaylarına karşı etkili başa çıkma yolları ve iyimser bir yaklaşımı da içinde barındıran bilişsel değerlendirmelerle birlikte olayların olumsuz etkisini azaltmaya yönelik bir kişilik eğilimi gösterirler.

Psikolojik dayanıklılığı fazla olan bireyler yaşadıkları olumsuzluklar karşısında kendileri olmayı sürdürebilirler. Bu kişiler, yaşadıkları olumsuz koşullardan sonra önceki performanslarının da üstüne çıkarak kendilerine ve hayatlarına yeni anlamlar katarlar. Psikolojik dayanıklılık, stresli hayat koşullarında kişinin kendini toparlayabilmesindeki en önemli etkidir (Terzi, 2008). Psikolojik dayanıklılık,

stresin olumsuz etkilerini azaltan ve rahatsızlığa neden olan gerginliği önleyen bir kişilik özelliğidir. Buna göre psikolojik olarak dayanıklı olan kişiler, hayatlarındaki günlük etkinliklere ve işlerine daha çok bağlanır, hayatlarını kontrol altında tutar, yön verir, beklenilmeyen olaylar ile karşılaştıkları zaman ümitlerini korurlar ve yaşadıkları bu olumsuz olayları fırsata çevirmeyi bilirler. Psikolojik dayanıklılık düzeyi düşük kişiler ise olumsuz olaydan kaçarlar, neden olarak dışsal atıflarda bulunurlar, olaylara ve değişikliğe karşı direnç gösterirler (Klag ve Bradley, 2004). Yalom (1999)'a göre varoluşçu yaklaşım, insanların yaşamda karşılaştığı olaylar karşısında kendi davranışlarından sorumlu olduğu ve davranışlarını özgürce belirleyebildiği anlayışına sahiptir. Sorumluluğun farkında olmanın, bireyin kendisini, kaderini, hayatını ve kendi başına gelen olumlu ve olumsuz olayları da kapsadığının farkında olmak olduğunu belirten Yalom, bu sorumluluğu almayan ve sıkıntılarının kaynağını başka kişiler ve olaylar olarak gören kişilerin iyileşmelerinin mümkün olmadığını belirtir. Böyle bir açıdan bakıldığı zaman kişilerin yaptıkları ve yapmadıkları tüm eylemlerden sorumlu oldukları söylenebilir. Psikolojik dayanıklılığa sahip kişiler davranışlarının sorumluluklarının bilincinde, hayatlarındaki değiştirebilecekleri olaylar üzerinde kontrol sahibi olduklarını düşünmekte ve kendini etkin alanlara verebilmektedirler.

Benard (1991)'a göre, insanlar psikolojik dayanıklılık gösterebilmek adına belli bir kapasiteye sahip olarak doğarlar. Psikolojik dayanıklılık seviyesi yüksek olanlar problem çözme becerileri, sosyal ilişkilerde özerklik ve amaç duygularına sahiptirler. Bu kişiler risk faktörlerini kontrol altına alabilir ve mevcut olan sosyal, bilişsel, psikolojik durumlarını geliştirebilirler (Benard, 1991). Psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan kişiler, hissettikleri stres miktarı daha azdır ve maruz kalınan stres kaynağı sayısında daha azdır. Dayanıklılıkları yüksek olanlar yaptıkları işten zevk alarak çok iyi çalışırlar, olaylar karşısında olumlu tepki verip stres yaratan olayları ilginç, etkileyici, önemli, kendileri için fırsat olarak görürler ve kişisel gelişimleri için yararlı olarak görürler (Williams, 2001). Dayanıklılığı yüksek olan bireyler eylemlerine yön vermenin yanı sıra yapacakları eyleme de önem vermektedirler. Yaşamdaki durumları değiştirebileceklerine dair inançları yüksek olan bu bireyler, sorunların üstesinden gelebileceklerine ilişkin olumlu ve kendilerine güvenli bir tavıra sahiptirler. Bu tavırları stres ile karşılaştıklarında daha dayanıklı hissetmelerine ve daha dayanıklı olmalarına destek sağlar. Ayrıca stresi bir tehdit unsuru olarak değil yeni şeyler öğrenmeye fırsat yaratacak bir durum olarak görürler çünkü değişim onlar için bir şanstır (Kosaka, 1996).

Psikolojik açıdan sağlam olan kişiler, bir amaç uğrunda çaba gösterirler, türlü hayat becerileri ve olumlu ilişkiler kurabilme gibi girişkenlik yeteneklerini kullanırlar, geleceğe yönelik olumlu beklentilere sahip olmakla birlikte öğrenme ve öğrendiğini kolaylıkla aktarabilme gibi becerilerine sahiptirler. Ayrıca psikolojik açıdan sağlıklı kişiler kişisel yetkinliğe sahip olmakla birlikte kendi kendini güdüleme, esneklik, mizahi bir duygu, özerklik, öz değer ve kendine güven gibi özelliklere de sahiptirler (Gürkan, 2006). Rutter (1990)'e göre psikolojik olarak dayanıklı bireyler; başka insanların desteğini kazanmaya çalışırlar, diğer insanlara daha yakın ve daha güvenli bağlılıkları vardır, daha büyük öz yeterliliğe ve özgüvene sahiptirler, yaşam sorunlarının üstesinden gelecek düzeyde irade göstermektedirler, espri anlayışları yüksektir.

Funk (1992) ise psikolojik dayanıklılığı olan bireylerin etkin ve hedef yönelimli olduklarını, olaylarla karşılaştıklarında kurban rolüne girmeksizin meydana gelecek sonuçların etkin belirleyicisi olarak gördüklerini vurgulamaktadır. Bu şekilde olayların arkasından kurban rolüne girmeyip, gerçekleşecek olaylara karşı etki gösterebileceğine ve denetim sağlayabileceğine inancı olan bireylerin izleyecekleri davranışlar daha etkin ve amaca yönelik olmakta, böylece olayların gidişatını da etkileyebilecekleri davranışlara yönelik gelişmektedir. Bu yaklaşımları olayları fırsata dönüştürebilme kapasitelerini beslemekte ve geliştirmektedir. Penick ve Jepsen (1992)'da psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireylerin, sosyal becerilerinin ve problem çözme becerilerinin yüksek olduğu, yaşamlarındaki olaylara karşı daha olumlu davrandıkları ve bu sorunlar karşısında hedeflerinin daha belirgin olduğunu bulmuşlardır.

2.5 Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Literatür incelendiğinde kaygı üzerinde sosyal desteğin olumsuz, yalnızlığın ise olumlu etkisinin olduğunu belirtildiği görülmektedir.

Sosyal destek durumu yüksek olan kişilerin psikolojik ve fizyolojik sıkıntıları hafiflemektedir (Duru, 2008). Sosyal destek, kişilerin kaygı ve korku duygusunu azaltmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2004). Sosyal desteğin olmaması özellikle çocuk ve ergenlerde fiziksel ve duygusal problemler açısından bir risk etmeni olarak ele alınmakta ve sosyal desteğin düşük olması, kaygı ve olumsuz duygulanımın önemli bir yordayıcısı olarak gösterilmektedir (Karataş, 2012). Örneğin, Yıldırım ve Ergene (2003) tarafından lise öğrencileri ile yürütülen çalışma sonucunda, öğrencilerinin ailelerinden ve öğretmenlerinden algıladıkları sosyal destek ile kaygıları arasında

negatif yönde ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Benzer şekilde, Holt ve Espelage (2005) tarafından ergenler ile yürütülen çalışma sonucunda, algılanan sosyal destek düzeyi ile kaygı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yıldırım (2000) tarafından yapılan araştırmada da aileden alınan sosyal desteğin, öğrencilerin kaygı seviyeleri üzerinde hafifletici bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir.

Varoluşçu yaklaşım, bireyin yalnızlığının nedeninin kendisi değil toplum olduğunu savunmaktadır. Bu bakımdan yalnızlığın açıklanmasında sosyolojik olarak; bireyin toplum normlarına ve değerlerine uygun davranması halinde toplum tarafından başarılı sosyalleşme sergilediği kabul edilir. Ancak birey toplumsal uyum sağlayamadığı hallerde yalnızlık hissine kapılmakta ve bu uyum çabası bir kısım bireylerde kaygı oluşturmaktadır (Killen, 1998). Bunun yanında, kişiler arası ilişkilerde yaşanan kayıp ve ayrılıklarla karşılaşan kişinin yalnızlık duygusunu tetiklemekte olan etkenlerdendir. Bu çeşitten yalnızlıklar diğer taraftan korku ve kaygı gibi duyguları da tetikleyebilmektedir (Rokach, 2004). Yalnızlığın sonuçları, kaygı ve stres gibi kişilik ve uyum bozuklukları şeklinde görülebilmektedir (Akerlind ve Hornquist, 1989). Örneğin, Sübaşı (2007) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmada öğrencilerin yalnızlık hisleri arttıkça kaygı düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir (Sübaşı, 2007). Moore ve Schultz (1983) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise yalnızlık ile kaygı aralarında pozitif bir ilişki bulunduğu sonucuna ulaşmıştır.

Bunun yanında literatürde psikolojik dayanıklılık üzerinde sosyal desteğin olumlu, yalnızlığın ise olumsuz etkisinin olduğunun belirtildiği görülmektedir.

Sosyal destek, olumsuz duygular yaşayanların daha iyi hissetmelerini ve psikolojik sağlığının daha iyi olmasını sağlar (Şahin, 1999). Çünkü alınan destek sayesinde bireyler yaşadıkları sıkıntıların üstesinden daha hızlı gelebilmektedirler (Annak, 2005). Bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlığı doğrudan sosyal destek alabilme durumu ile ilişkilendirilmektedir (Soylu, 2002). Sosyal destek kaynaklarından yeterli miktarda yararlanamayan kişiler fiziksel ve psikolojik olarak türlü problemler ile başa çıkmak zorunluluğu yaşayabilirler (Duru, 2008). Örneğin, Noorafshan vd. (2013) olumlu aile içi iletişimin olduğu durumda dayanıklılık düzeyinin daha da artış gösterdiği, olumsuz aile içi iletişimin olması durumunda psikolojik dayanıklılığının düştüğünü belirtmektedir.

Aile ve sosyal çevresi, iş yaşamı, kişilerarası ilişkileri, çeşitli inanç ve değerlere bağlılığı olan bireylerin çeşitli yaşam alanlarıyla aktif ilişki içinde olması bireyin

travmatik yaşam olaylarını atlatmasında kaynak görevi görebilmektedir (Kobasa vd., 1982). Yalnız olmayan ve çeşitli sosyal destek sistemlerine sahip olan bireylerin başına gelen travmatik olaylar karşısında olayın sonuçlarını daha iyi denetleme algısına sahip olduğu ve problem durumlarında yalnız olmadıkları hissi ile birlikte geleceklerini daha olumlu tasarladıkları belirtilmektedir (Ganellen ve Blaney, 1984). Bireyin canı sıkıldığında, sıkıntısını paylaşabileceği, güvенеbileceği dostlarının olması, bireyin psikolojik olarak dayanıklı olmasını sağlayacaktır (Cohen ve Wills, 1985). Örneğin, Güllüoğlu ve Kararımak (2010) tarafından üniversite öğrencileri ile yürütülen çalışmada, katılımcıların yalnızlık seviyeleri ile psikolojik dayanıklılık seviyeleri arasında negatif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir.

Literatürde psikolojik dayanıklılığın kaygı üzerinde olumsuz yönde etkisinin olduğunun belirtildiği görülmektedir.

Psikolojik dayanıklılığı etkileyen bazı faktörlerin kaygıyı da etkilediği bilinmektedir. Sürekli kaygı düzeyinin, düşük psikolojik dayanıklılığın önemli bir yordayıcısı olduğu belirtilmektedir (Min vd., 2012). Örneğin, Bitsika vd. (2013) tarafından otizmlili çocuğu olan ebeveynler ile yürütülen araştırma sonuçları, psikolojik dayanıklılığın ebeveynlerin kaygı gelişimine karşı tutarlı bir şekilde koruyucu bir etkisi olduğunu göstermektedir. Çutuk vd. (2017) tarafından Judo sporcuları ile yürütülen çalışmada sporcuların psikolojik dayanıklılıkları ve kaygı düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Demir (2018) tarafından sağlık çalışanları ile yürütülen çalışmada, psikolojik sağlamlık ile durumluk kaygı düzeyi arasında negatif ve orta düzeyin altında anlamlı bir ilişki olduğu, psikolojik dayanıklılık ve sürekli kaygı arasında negatif ve orta düzeyin üstünde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ayrıca, psikolojik dayanıklılığın, algılanan sosyal destek ve algılanan yalnızlık ile kaygı arasındaki ilişkilerde aracılık rolünün olduğu düşünülmektedir. Bireylerin aldığı “sosyal destek”, yaşanan stresli durumları ve muhtemel olumsuz sonuçları denetim altına almayı, yaşanan sorunlu durumlar karşısında “yalnız” kalmayacağı duygusu hissetmesini sağlamakta ve geleceğe daha olumlu bakmasına imkân vermektedir. Bireylerin böylece psikolojik dayanıklılıkları artmakta ve olumsuz yaşam olayları karşısında kendilerini daha hızlı toparlamayı başarabilmektedirler (Ganellen ve Blaney, 1984). Psikolojik dayanıklılığı etkileyen bazı faktörlerin kaygıyı da etkilediği bilinmektedir. (Min vd., 2012). Kobasa ve Puccetti (1983) psikolojik dayanıklılığı yüksek

olan bireylerin mevcut sosyal destek kaynaklarına dayanarak olumsuzluklara karşı aktif olarak başa çıktıklarını, buna karşın düşük psikolojik dayanıklılığa sahip bireylerin sosyal destek ihtiyacı hissederek olumsuzluklardan kaçınma yolunu seçtiklerini belirtmektedir. Wallace, Bisconti ve Bergeman (2001) tarafından sosyal destek, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada, psikolojik dayanıklılığın aracılık rolü olduğu belirlenmiştir. Malkoç ve Yalçın (2015) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, algılanan sosyal destek ile psikolojik mutluluk arasında pozitif bir ilişki olduğu ve direnç arttıkça psikolojik duruma olumlu etkilerde bulunduğu belirlenmiştir.

2.6 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı genç yetişkinlerin algıladıkları sosyal destek ve yalnızlıklarının kaygı düzeylerine etkisinde psikolojik dayanıklılığın aracı rolünü incelemektir.

2.7 Araştırmanın Önemi

Literatürde algılanan sosyal destek, algılanan yalnızlık, kaygı ve psikolojik dayanıklılık değişkenlerinin birisi veya birkaçını içeren birçok çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmanın, bu değişkenlerin tamamını içermesi açısından önem taşıdığı değerlendirilmektedir. Algılanan sosyal destek ve algılanan yalnızlığın kaygı üzerindeki etkisinin birlikte modele dâhil edilmesi ile daha açıklayıcı sonuçlara ulaşılabileceği beklenilmektedir. Bununla birlikte bahsi geçen ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolünün de incelenecek olması yapılan bu çalışmaya önem kazandıran bir diğer faktör olduğu değerlendirilmektedir. Araştırma neticesinde literatüre bahsedilen şekilde katkı sağlanması hedeflenmekte ve bunun yanında psikolojik dayanıklılığı artırmaya yönelik tavsiyeler gibi uygulamaya dönük öneriler de sunulması planlanmaktadır.

2.8 Araştırmanın Hipotezleri

Çalışma kapsamında geliştirilen hipotezler aşağıda sunulmuştur. Hipotezlerde yer alan değişkenlerin seviyeleri, çalışma kapsamında geliştirilen anket formunda yer alan ölçekler vasıtası ile ölçülecektir.

H_{1.a}: Algılanan sosyal desteğin durumluk kaygı üzerinde olumsuz yönde ve anlamlı bir etkisi vardır.

H_{1.b}: Algılanan sosyal desteğin sürekli kaygı üzerinde olumsuz yönde ve anlamlı bir etkisi vardır.

H_{1.1.a}: Aileden algılanan sosyal desteğin durumluk kaygı üzerinde olumsuz yönde ve anlamlı bir etkisi vardır.

H_{1.1.b}: Aileden algılanan sosyal desteğin sürekli kaygı üzerinde olumsuz yönde ve anlamlı bir etkisi vardır.

H_{1.2.a}: Arkadaştan algılanan sosyal desteğin durumluk kaygı üzerinde olumsuz yönde ve anlamlı bir etkisi vardır.

H_{1.2.b}: Arkadaştan algılanan sosyal desteğin sürekli kaygı üzerinde olumsuz yönde ve anlamlı bir etkisi vardır.

H_{1.3.a}: Özel kişiden algılanan sosyal desteğin durumluk kaygı üzerinde olumsuz yönde ve anlamlı bir etkisi vardır.

H_{1.3.b}: Özel kişiden algılanan sosyal desteğin sürekli kaygı üzerinde olumsuz yönde ve anlamlı bir etkisi vardır.

H_{2.a}: Algılanan yalnızlığın durumluk kaygı üzerinde olumlu yönde ve anlamlı bir etkisi vardır.

H_{2.b}: Algılanan yalnızlığın sürekli kaygı üzerinde olumlu yönde ve anlamlı bir etkisi vardır.

H₃: Algılanan sosyal desteğin psikolojik dayanıklılık üzerinde olumlu yönde ve anlamlı bir etkisi vardır.

H_{3.1}: Aileden algılanan sosyal desteğin psikolojik dayanıklılık üzerinde olumlu yönde ve anlamlı bir etkisi vardır.

H_{3.2}: Arkadaştan algılanan sosyal desteğin psikolojik dayanıklılık üzerinde olumlu yönde ve anlamlı bir etkisi vardır.

H_{3.3}: Özel kişiden algılanan sosyal desteğin psikolojik dayanıklılık üzerinde olumlu yönde ve anlamlı bir etkisi vardır.

H₄: Algılanan yalnızlığın psikolojik dayanıklılık üzerinde olumsuz yönde ve anlamlı bir etkisi vardır.

H_{5.a}: Psikolojik dayanıklılığın durumluk kaygı üzerinde olumsuz yönde ve anlamlı bir etkisi vardır.

H_{5.b}: Psikolojik dayanıklılığın sürekli kaygı üzerinde olumsuz yönde ve anlamlı bir etkisi vardır.

H_{6.a}: Algılanan sosyal destek ile durumluk kaygı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracılık etkisi vardır.

H_{6.b}: Algılanan sosyal destek ile sürekli kaygı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracılık etkisi vardır.

H_{6.1.a}: Aileden algılanan sosyal destek ile durumluk kaygı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracılık etkisi vardır.

H_{6.1.b}: Aileden algılanan sosyal destek ile sürekli kaygı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracılık etkisi vardır.

H_{6.2.a}: Arkadaştan algılanan sosyal destek ile durumluk kaygı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracılık etkisi vardır.

H_{6.2.b}: Arkadaştan algılanan sosyal destek ile sürekli kaygı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracılık etkisi vardır.

H_{6.3.a}: Özel kişiden algılanan sosyal destek ile durumluk kaygı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracılık etkisi vardır.

H_{6.3.b}: Özel kişiden algılanan sosyal destek ile sürekli kaygı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracılık etkisi vardır.

H_{7.a}: Algılanan yalnızlık ile durumluk kaygı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracılık etkisi vardır.

H_{7.b}: Algılanan yalnızlık ile sürekli kaygı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracılık etkisi vardır.

BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

3.1 Örneklem

Bu çalışma genç yetişkin katılımcılar ile yürütülmüştür. Genç yetişkinlik evresinin 18-25 yaş arası olarak belirlenmesine karşın, üst sınır olarak 28-29 yaşa kadar çıkabileceği de belirtilmektedir (Arnett, 2000).

Çalışma kapsamında geliştirilen anket formunu 540 katılımcı doldurmuştur. Ancak yapılan incelemede 25 yaşın üzerinde olduğu tespit edilen toplam 26 katılımcı araştırmaya dâhil edilmemiştir. Bu çerçevede bu çalışmanın örneklemini uygun örnekleme yöntemi ile ulaşılan yaşları 18 ile 25 arasında değişen toplam 514 katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcıların demografik dağılımları Tablo 3.1’de sunulmuştur.

Tablo 3.1 Katılımcılara İlişkin Demografik Tanımlayıcı Değerler

Değişken	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	279	54,28
	Erkek	235	45,72
Yaş	18	28	5,45
	19	25	4,86
	20	27	5,25
	21	31	6,03
	22	48	9,34
	23	90	17,51
	24	119	23,15
	25	146	28,40

Tablo 3.1 (Devamı) Katılımcılara İlişkin Demografik Tanımlayıcı Değerler

Kardeş sayısı	Kardeşi yok	61	11,87
	1 kardeş	185	35,99
	2 kardeş	129	25,10
	3 kardeş	64	12,45
	4 kardeş	30	5,84
	5 ve üzeri	45	8,78
Yakın arkadaş sayısı	0-5 arası	401	78,02
	6-10 arası	99	19,26
	11 ve üzeri	14	2,72
İlişki durumu	İlişkisi yok	309	60,12
	İlişkisi var ama evli değil	181	35,21
	Evli	24	4,67
Çalışma Durumu	Çalışmıyor	252	49,03
	Yarı zamanlı çalışıyor	57	11,09
	Tam zamanlı çalışıyor	205	39,88
Maddi durum	Kötü	43	8,37
	Orta	378	73,54
	İyi	93	18,09
Eğitim durumu	Lise	63	12,26
	Üniversite	451	87,74
Anne Eğitim	Okula gitmedi	25	4,86
	İlkokul	173	33,66
	Ortaokul	78	15,18
	Lise	128	24,90
	Üniversite	110	21,40
Baba Eğitim	Okula gitmedi	4	0,48
	İlkokul	135	26,26
	Ortaokul	79	15,37
	Lise	130	25,29
	Üniversite	166	32,30
Kiminle yaşıyor	Aile	404	78,60
	Akraba	4	0,78
	Arkadaş	52	10,12
	Yurtta	7	1,36
	Yalnız	47	9,14

Tablo 3.1 (Devamı) Katılımcılara İlişkin Demografik Tanımlayıcı Değerler

	Anksiyete	24	4,67
	Bipolar bozukluk	3	0,58
	Depresyon	28	5,45
Daha önce alınan	Dikkat eksikliği ve	7	1,36
psikiyatrik tanı (varsa)	hiperaktivite bozukluğu	6	1,17
	OKB	7	1,36
	Panik atak	1	0,19
	Trikotillomani	3	0,58
	Yeme bozukluğu		
Daha önce psikoterapi	Evet	135	26,26
hizmeti aldınız mı?	Hayır	379	73,74

3.2 Veri Toplama Araçları

3.2.1 Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu form katılımcıların demografik değişkenlerini öğrenmek için kullanılmıştır. Bu formda cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, yakın arkadaş sayısı ve gelir düzeyini belirlemeye yönelik sorular bulunmaktadır.

3.2.2 Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ)

Araştırmada kullanılan ÇBASDÖ Zimet vd. (1988) tarafından geliştirilmiştir. Toplamda 12 maddeden oluşan bu ölçek 1 ile 7 arasında değerler alabilen toplamda 7 derecelendirmeye sahip bir ölçektir. Ölçekten alınan en az puan olan 1 sosyal desteğin en alt düzeyde algılandığını alınan en yüksek seviyede puan olan 7 ise en yüksek düzeyde algılandığını göstermektedir. 1 ile 7 arasında oluşan değerler ise algılanan sosyal desteğin derecesini göstermektedir. ÇBASDÖ likert türü bir ölçek olmakla birlikte üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; aile (örn; “Ailem bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır.”), arkadaş (örn; “Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olamaya çalışırlar.”), özel kişi (örn; “İhtiyacım olduğunda yanımda olan özel bir insan var.”) desteğidir. Bu alt gruplardan her biri 4 maddeden oluşmaktadır. Aile desteği alt grubunu 3.4.8.11. maddeler, arkadaş desteğini, 6.7.9.12. maddeler ve özel kişinin desteği alt ölçeğini ise 1.2.5.10. maddeler oluşturmaktadır.

Bu ölçeğin Türkiye’de yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Eker ve Arkar (1995) tarafından normal, medikal ve psikolojik problem yaşayan katılımcılar ile birlikte yapılan çalışmada ölçeğe ait tüm 3 alt grubu destekleyen puanlar elde edilmiştir. Ölçeğin cronbach alpha katsayısı 0.78-0.92 olarak bulunmuş, ölçeğe ait iç tutarlık ve güvenilirlik katsayısı çok yüksek bulunmuştur. Ayrıca Eker ve Arkar (1995) tarafından ölçeğin güvenilirlik çalışmalarına katılan katılımcılara Beck Depresyon Envanteri ile Durumluk Sürekli Kaygı ölçekleri de uygulanarak bu ölçek puanları arasındaki korelasyon katsayıları ilişkilendirilerek bu şekilde saptanan ölçek geçerliğinin istenilen düzeyde olduğunu belirtmişlerdir. Puanlamadan elde edilen puanları toplamı ve alt ölçeklerdeki puanların yüksek olması alt ölçeklerin ölçtüğü sosyal destek türünün sıklıkla kullanıldığını göstermektedir.

ÇBASDÖ Aileden Algılanan Sosyal Destek (AASD), Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek (ARASD), Özel Birinden Algılanan Sosyal Destek (ÖBASD) olmak üzere 3 alt boyuttan oluşan bir ölçektir ve bu 3 alt boyuta ilişkin her bir boyutu temsil eden 4 madde bulunmaktadır. Ölçeğin puanlaması yapılırken alt boyutlara ilişkin 4 maddeden edinilen puanlar kendi aralarında toplanarak üç ayrı aile, arkadaş, özel kişi sosyal destek kaynaklarına ilişkin puanlar elde edilir. Bu 3 ayrı puanın toplanması ile ölçeğin Sosyal Destek Toplam (SDT) puanı elde edilir. Her bir alt ölçekten alınabilecek en düşük puan 4 en yüksek puan 28’dir. Bu kapsamda ölçeğin genel puanlamasında ise en düşük puan 12 iken en yüksek puan 84’tür. Ölçekten alınan puan ne kadar yüksek ise kişinin algıladığı sosyal destek o kadar yüksek ne kadar düşük ise algıladığı sosyal destek o kadar düşüktür (Eker ve Arkar, 1995).

3.2.3 UCLA Yalnızlık Ölçeği (Kısa Form)

UCLA yalnızlık ölçeği kişinin genel yalnızlık seviyesini belirlemek amacı ile 10’u düz, 10’u ters olmak üzere toplam 20 maddeden ve tek faktörden oluşmak üzere Russell, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından geliştirilmiştir. Daha sonra ilgili ölçek Demir (1989) tarafından Türk kültürüne uygun olarak Türkçe uyarlama çalışması yapılarak geliştirilmiştir.

UCLA Yalnızlık Ölçeği kısa formu (UCLA-KF) 199 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışma sonucunda 2 maddesi ters (3. ve 6. maddeler), 6 maddesi düz olmak üzere toplam 8 maddeden oluşacak şekilde (örn; “Arkadaşım yok.”) Hays ve DiMatteo (1987) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 4’lü likert türünde olup 1 (Hiç Yaşamam), 2

(Nadiren Yaşarım), 3 (Bazen Yaşarım), 4 (Her Zaman Yaşarım) şeklinde puanlanmaktadır. Bu şekilde puanlanan ölçekten alınabilecek en yüksek puan 32, en düşük puan 8'dir. Ölçekten alınan puanların yükselmesi bireyin genel yalnızlık düzeyinin yükseldiği şeklinde yorumlanmaktadır. Ölçeğin kısa formunun ergenler üzerindeki Türkçe'ye uyarılma çalışması 293 lise öğrencisiyle Yıldız ve Duy (2014) tarafından yapılmıştır.

Hays ve DiMatteo (1987) tarafından kısa forma dönüştürülen UCLA-KF'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları ergenler ve üniversite öğrencileriyle yürütülmüştür. Açımlayıcı faktör analizi 20 maddelik orijinal formdan faktör yükleri en yüksek olan 8 maddeyle yapılmıştır. Sonuçlar ölçeğin 8 madde ve tek faktörden oluştuğu göstermiştir. Ölçeğin ölçüt geçerliliği Kişilik Ölçeği ve Sağlıkla İlgili Davranışlar Ölçeğiyle yapılmış, UCLA Yalnızlık ölçeği kişilik ölçeğinin sağlık kontrol odağı ve okul performansından memnuniyet alt boyutları hariç diğer tüm alt boyutlarla anlamlı bir korelasyon ilişkisi göstermiştir. UCLA Yalnızlık ölçeği sağlıkla ilgili davranışlar ile anlamlı bir ilişki göstermemiştir. Ancak elde edilen sonuçlar ölçeğinin yapı geçerliği için yeterli kanıtlar sunmaktadır. Yapılan güvenilirlik çalışması sonucunda ise ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .84 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin Türkçeye uyarlanmış kısa formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarına bakıldığında; geçerliliği, açımlayıcı faktör analizi, doğrulayıcı faktör analizi ve ölçüt geçerliği ile; güvenilirliği, Cronbach alfa katsayısı ve test-tekrar test yöntemi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgulara bakıldığında; açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin ergenlerde faktör yükleri 0.31-0.71 arasında değişmektedir. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda $\chi^2=27.12$, $sd=14$, $RMSEA= .06$, $SRMR= .04$, $CFI=.98$ değerlerine ulaşılmış, bu değerlerin kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu, ölçeğin iyi uyum değerleri gösterdiği görülmüştür. Yapılan doğrulayıcı faktör analizinde orijinal formda yer alan ve tersten puanlanan üçüncü madde ölçekten çıkarılmıştır (Yıldız ve Duy, 2014). Ölçüt bağıntılı geçerliliği için 80 öğrenci üzerinde yapılan analizlerde yalnızlık ile genel aidiyet ve ($r=-0.71$) ve yalnızlık ile yaşam doyumu ($r=-0.42$) arasında, anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı $\alpha=0.74$ olarak bulunmuştur. UCLA-KF'nin, 64 lise öğrencisi ile iki hafta ara ile yapılan test-tekrar test güvenilirliği $r=0.84$ olarak bulunmuştur (Yıldız ve Duy, 2014).

Doğan, Çötök ve Tekin (2011) tarafından UCLA kısa formu Türkçe versiyonunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Sakarya Üniversitesinden 553 öğrencinin

katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmada söz konusu ölçek iç tutarlılık, keşfedici ve doğrulayıcı faktör analizleri ve ölçüt geçerliliği açısından incelenmiştir. Faktör analizi neticesinde ölçeğin tek faktörlü yapısının oldukça tatmin edici bir uyum iyiliğine sahip olduğunu ($\chi^2=56.03$; $sd=18$; $GFI=0.97$; $NFI=0.92$; $CFI=0.94$; $IFI=0.94$; $AGFI=0.94$; $RMSEA=0.066$) ve ölçeğin daha önce belirlenen tek faktörlü yapısının Türk üniversite öğrencilerinden oluşan bir örnekleme desteklendiğini gösterdiği bildirilmiştir. Ölçüt geçerliliği kapsamında UCLA Kısa Formu ile Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu ($r=0.29$; $p<0.01$), Zung Depresyon Ölçeği ($r=0.45$; $p<0.01$), Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ($r=-0.47$; $p<0.01$) ve UCLA Yalnızlık Ölçeği ($r=0.88$; $p<0.01$) arasında anlamlı ilişkiler olduğu belirtilmiştir. Güvenilirlik analizi neticesinde ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı $\alpha=0.72$ olarak bulunmuştur (Doğan, Çötök ve Tekin, 2011).

3.2.4 Durumluk Sürekli Kaygı Ölçeği

Spielberg vd. (1970) tarafından geliştirilmiş olan Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri Türkçeye Öner ve Le Compte (1985) tarafından uyarlanmıştır. Envanter toplamda 40 maddeden oluşmakta ve 20 madde durumluk kaygıyı (örn; “Şu anda sakinim.”) 20 madde ise sürekli kaygıyı (örn; “Genellikle keyfim yerindedir.”) ölçmek için kullanılmaktadır. Envanterde Kişinin hali hazırda içinde bulunduğu kaygı durumu durumluk kaygı olarak nitelendirilirken, kişilerin süregelen, belirli bir zamana yayılmayan kaygı durumları ise sürekli kaygı olarak nitelendirilmiştir. Ölçeğin örneklem için uygun olması, kısa sorulardan oluşması ve cevaplamasının kolay olması güçlü yanlarını ve bu çalışmada tercih edilme nedenini oluşturmaktadır. Ölçeğin uzun olması ve çelişen ifadelerle bolca yer vermesi ölçeğin uygulanabilmesindeki güçlükler olarak söylenebilir (Öner ve Le Compte, 1985).

Öner ve Le Compte (1985) ölçeği Türkçeye uyarladıktan sonra güvenilirlik çalışması yapmışlardır. Bu çalışmaya göre Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanterinin Alpha güvenilirlik katsayısı Durumluk Kaygı Ölçeği için 0.94 ile 0.96 arasında iken Sürekli Kaygı Ölçeği için ise 0.83 ile 0.87 değerlerinde bulunmuştur. Ti test güvenilirlik katsayısı güvenilirlik sayısı Durumluk Kaygı Ölçeğinde 0.26 ile 0.68 arasında bulunurken, Sürekli Kaygı Ölçeği’nde 0.71 ile 0.86 arasında hesaplanmıştır. Bu bilgiler ışığında yapılan çalışmanın güvenilir olduğu söylenebilir (Öner ve Le Compte, 1985).

Öner ve Le Compte (1985) tarafından ölçeğin geçerlik çalışması kapsamında, 226 kaygılı ve normal durumda olan kişiye ölçek uygulamış olup çalışmaya katılan grubun kaygılı olduğu zamanlarda durumluk kaygı düzeylerinin normal zamanlara oranla oldukça yüksek sonuç verdiğini belirtmiştir. ($p<,001$). Yine aynı katılımcı grubun katıldığı bir başka ölçek uygulamasında sürekli kaygı düzeyleri ile istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaması ölçeğin yapı geçerliliğinin olduğunu göstermektedir ($p>,05$) (Öner ve Le Compte, 1985).

Ölçekteki her madde için 4 tane cevap seçeneği mevcuttur. Cevaplardan en yüksek puanlı olanı 4 iken en düşük puanlı cevap 1'dir. Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçekleri için düz ve ters döndürülmüş ifadeler mevcuttur. Doğrudan ifadeler kaygı durumunu belirtirken, ters döndürülmüş ifadeler kaygının olmadığına işaretler. Bu ters döndürülmüş ifadeler Durumluk Kaygı Ölçeği için 10 iken Sürekli Kaygı Ölçeği'nde 7'dir, bunlar; Durumluk Kaygı Ölçeği için; 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20 numaralar ters döndürülmüşken, sürekli kaygıda 21, 26, 27, 30, 33, 36 ve 39 numaraları maddeler tersine döndürülmüş maddelerdir. Ölçek puanları hesaplanırken ters maddeler kendi aralarında, düz maddeler kendi aralarında hesaplanır ve ortaya çıkan doğrudan madde puanları toplamından ters döndürülmüş madde toplamı çıkarılır. Ortalama standart puan durumluk kaygı için 50 puan iken sürekli kaygı için 38 puandır. Bu puanlar oluşan ham puanlara eklenerek ölçek puanı çıkarılır. Bu durumda 20 en düşük kaygı düzeyi, 80 en yüksek kaygı düzeyi olmak üzere arada çıkan puanlar kişinin kaygı durumunu gösteren puanlardır. (Öner ve Le Compte, 1985).

3.2.5 Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği (KPSÖ) Smith vd. (2008) tarafından geliştirilmiştir. 6 maddeden oluşur (örn; "Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim."). 5'li likert tipindedir. 2., 4. ve 6. Maddeler tersten düzenlenmiştir. Toplam puanın yüksek olması psikolojik sağlamlığın yüksek olmasını belirtir (Doğan, 2015).

Türkiye'de geçerliği ve güvenilirliği Doğan (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında çalışma grubu, 186'sı kadın 109'u erkek olmak üzere 295 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş aralığı 17-32 arasındadır. Analiz sonuçlarına göre madde faktör yükleri .63 ile .79 arasındadır. Madde toplam

korelasyonları .49 ile .66 arasında değişmektedir. KPSÖ'nün güvenilirliği, iç tutarlık yöntemiyle incelenmiştir. Buna göre iç tutarlık katsayısı, .83 olarak bulunmuştur. Doğrulamayı faktör analizine göre iyilik değerleri NFI = 0.99, NNFI = 0.99, CFI = 0.99, IFI = 0.99, RFI = 0.97, GFI = 0.99, AGFI = 0.96, RMSEA = 0.05, SRMR = 0.03 (Doğan, 2015).

3.3 İşlem

Pandemi nedeniyle araştırmanın verileri internet üzerinden oluşturulan form aracılığı ile çevrimiçi örnekleme üzerinden toplanmıştır. Ölçeklerin uygulanmasından önce katılımcılara araştırmanın amacı ve katılımcılardan beklenenlere ilişkin bilgi verilmiştir. Katılımın gönüllülük esasına dayandığı hatırlatılmıştır. Katılımcılara; bilgilerinin ve kimliklerinin gizli tutulacağına, çalışmayı herhangi bir sebep göstermeksizin istedikleri zaman bırakabileceklerine, verdikleri bilgilerin yalnızca bilimsel amaçlar için kullanılacağına dair bilgileri içeren Bilgilendirilmiş Onam Formu sunulmuştur. Daha sonra katılımcılara Sosyodemografik Bilgi Formu, Çok Boyut Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği (Kısa Form), Durumluk Sürekli Kaygı Ölçeği ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğini içeren anket formu sunulmuştur.

3.4 Veri Analizi

Bu çalışmada verileri analiz etmek için SPSS for Windows 22. Versiyon kullanılmıştır. Araştırma kapsamındaki ölçeklerin alt boyut bazında skorları hesaplanarak araştırmanın değişkenleri oluşturulmuştur.

Araştırma kapsamında öncelikle verilerin normal dağılım, güvenilirlik, geçerlilik ve korelasyon analizleri yapılmıştır. Ardından hipotez testlerine geçilmiştir.

Hipotez testleri kapsamında öncelikle araştırmanın bağımsız değişkenleri olan algılanan sosyal destek ve algılanan yalnızlık seviyelerinin araştırmanın bağımlı değişkeni olan durumluk ve sürekli kaygı seviyesi üzerindeki etkisini belirlemek maksadı ile belirtilen model üzerinden regresyon analizi yapılmıştır.

Daha sonra araştırmanın bağımsız değişkenleri olan algılanan sosyal destek ve algılanan yalnızlık seviyelerinin araştırmanın aracı değişkeni olan psikolojik

dayanıklılık seviyesi üzerindeki etkisini belirlemek maksadı ile belirtilen model üzerinden regresyon analizi yapılmıştır.

Ardından araştırmanın aracı değişkeni olan psikolojik dayanıklılık seviyesinin araştırmanın bağımlı değişkeni olan durumluk ve sürekli kaygı seviyesi üzerindeki etkisini belirlemek maksadı ile belirtilen model üzerinden regresyon analizi yapılmıştır.

Son olarak ise bağımsız değişkenler ile bağımlı değişken arasındaki ilişkide aracı değişkenin etkisi tespit etmek maksadı ile Baron ve Kenny (1986) tarafından önerilen yöntem üzerinden regresyon analizleri yapılmıştır.

3.5 Araştırma Deseni

Bu araştırmanın deseni ilişkisel tarama modelinde kesitsel bir çalışma niteliğindedir. İlişkisel tarama modeli geçmişte veya süregiden bir durumu var olduğu haliyle betimlemeyi, iki veya daha çok değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2009).

BÖLÜM 4

4. BULGULAR

4.1 Ölçeklerin Analizi

4.1.1 Güvenilirlik Analizi

Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirliklerini test etmek maksadı ile hesaplanan Cronbach Alpha (α) değerleri Tablo 4.1’de sunulmuştur. Bir ölçeğin güvenilir olduğunun kabul edilmesi için güvenilirlik değerinin 0,70’ten daha büyük olmasının beklendiği belirtilmektedir (Gürbüz ve Şahin, 2014). Elde edilen güvenilirlik değerleri incelendiğinde tamamının 0,70’ten büyük olduğu görüldüğünden araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilir oldukları belirtilebilmektedir.

Tablo 4.1 Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Ölçek	Madde Sayısı	Cronbach Alfa
Sosyal Destek Ölçeği (SDÖ)	12	0,93
SDÖ Aile Desteği Boyutu	4	0,91
SDÖ Arkadaş Desteği Boyutu	4	0,94
SDÖ Özel Kişi Desteği Boyutu	4	0,94
Yalnızlık	8	0,82
Durumluk Kaygı	20	0,93
Sürekli Kaygı	20	0,91
Psikolojik Dayanıklılık	6	0,85

4.1.2 Normallik Analizi

Çalışmada kullanılan verilerin normal dağılım gösterme durumları çarpıklık ve basıklık değerleriyle incelenmiştir. Bu çerçevede gerçekleştirilen normal dağılım analizi sonuçları Tablo 4.2’de sunulmuştur. Literatürde normal dağılıma ilişkin kesin kabul görmüş standartlar bulunmamaktadır. Verilerin normal dağılım gösterdiğinin ifade edilebilmesi için çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ile +1 arasında (Leech, Barrett ve Morgan, 2005), -1,5 ile +1,5 arasında (Tabachnick vd., 2013), -2 ile +2 arasında (Schutz ve Gessaroli, 1993) ve -3 ile +3 (Kline, 1998; Kalaycı, 2016) arasında olması gerektiğini belirten kaynaklar bulunmaktadır. Bu kapsamda, elde edilen çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiş ve bu nedenle çalışmada parametrik analizler kullanılmıştır.

Tablo 4.2 Normal Dağılım Analizi Sonuçları

Ölçek	Çarpıklık	Basıklık
Sosyal Destek Ölçeği (SDÖ)	0,62	-0,54
SDÖ Aile Desteği Boyutu	0,53	-0,78
SDÖ Arkadaş Desteği Boyutu	0,87	-0,38
SDÖ Özel Kişi Desteği Boyutu	0,64	-0,95
Yalnızlık	0,60	-0,41
Durumluk Kaygı	0,41	1,22
Sürekli Kaygı	-0,22	0,62
Psikolojik Dayanıklılık	-0,09	-0,32

4.2 Ölçeklerin Tanımlayıcı İstatistiksel Analizleri

Araştırmada kullanılan ölçeklerin tanımlayıcı değerleri Tablo 4.3’de sunulmuştur. Sonuçlar incelendiğinde katılımcıların yalnızlık seviyelerinin nispeten düşük olduğu ($\bar{x}=15,05$; $ss=5,14$) belirlenmiştir. Buna karşın katılımcıların sosyal destek ($\bar{x}=36,82$; $ss=18,44$), durumluk kaygı ($\bar{x}=45,71$; $ss=5,22$), sürekli kaygı ($\bar{x}=50,49$; $ss=6,81$), ve psikolojik dayanıklılık ($\bar{x}=18,92$; $ss=5,24$) ölçeklerine verdikleri yanıtların ortalama seviyede olduğu görülmektedir. Bunun yanında sosyal destek ölçeği boyutları incelendiğinde aile desteği boyutunun en yüksek seviyeye ($\bar{x}=13,42$; $ss=7,03$), arkadaş desteği boyutunun ise en düşük seviyeye ($\bar{x}=11,25$; $ss=7,18$) sahip olduğu görülmektedir. Diğer bir ifade ile katılımcıların en çok ailelerinden sosyal destek aldıkları, en az arkadaşlarından sosyal destek aldıklarını ifade ettikleri belirtilebilir.

Tablo 4.3 Ölçeklerin Tanımlayıcı İstatistiksel Analiz Sonuçları

Ölçek	Ortalama	Standart Sapma
Sosyal Destek Ölçeği (SDÖ)	36,82	18,44
SDÖ Aile Desteği Boyutu	13,42	7,03
SDÖ Arkadaş Desteği Boyutu	11,25	7,18
SDÖ Özel Kişi Desteği Boyutu	12,14	8,02
Yalnızlık	15,05	5,14
Durumluk Kaygı	45,71	5,22
Sürekli Kaygı	50,49	6,81
Psikolojik Dayanıklılık	18,92	5,24

4.3 Korelasyon Analizi

Pearson korelasyon katsayısı iki değişken arasındaki doğrusal ilişki seviyesini belirlemek amacı ile kullanılmaktadır. 0 ile 1 arasında değişen bir değer alan Pearson korelasyon katsayısı sıfıra yaklaştıkça iki değişken arasındaki ilişkinin kuvveti azalmakta, bire yaklaştıkça ise artmaktadır. Korelasyon katsayısının pozitif bir değer alması değişkenler arasında doğru orantılı bir ilişki olduğu anlamına gelirken, negatif bir korelasyon katsayısı ise ilişkinin ters orantılı olduğunu göstermektedir. Literatürde genel olarak Pearson korelasyon katsayısı 0-0.2 arasında ise “zayıf”, 0.2-0.4 arasında ise “düşük”, 0.4-0.6 arasında ise “orta”, 0.6-0.8 arasında ise “güçlü” ve 0.8-1 arasında ise “yüksek” korelasyon seviyesi olarak nitelenmektedir (Kalaycı, 2016). Araştırmada incelenen değişkenlerin birbirleri ile ilişkilerini incelemek maksadı ile tespit edilen Pearson korelasyon katsayıları Tablo 4.4’de sunulmuştur.

Tablo 4.4 Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Sosyal Destek	1							
2. SDÖ Aile Desteği	0,78**	1						
3. SDÖ Ark. Desteği	0,83**	0,46**	1					
4. SDÖ Özel Kişi Desteği	0,86**	0,50**	0,61**	1				
5. Yalnızlık	0,35**	0,21**	0,35**	0,30**	1			
6. Durumluk Kaygı	-0,17**	-0,19**	0,70	-0,17**	-0,14**	1		
7. Sürekli Kaygı	0,09*	0,20	-0,15**	0,60	-0,32**	0,25**	1	
8. Psikolojik Dayanıklılık	-0,21**	-0,20**	-0,19**	-0,14**	-0,39**	0,20**	-0,44**	1

* $p<0,05$; ** $p<0,01$

Korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde değişkenlerin birbirleri ile anlamlı ilişkiler içerisinde olduğu görülmektedir. Bunun yanında sürekli kaygı ile sosyal destek arasında zayıf seviyede negatif yönlü ($r=-0,09$; $p<0,05$), sürekli kaygı ile yalnızlık arasında ise düşük seviyede negatif yönlü ($r=-0,32$; $p<0,01$) ilişkiler olduğu görülmektedir. Durumluk kaygı ile sosyal destek arasında zayıf seviyede negatif yönlü ($r=-0,17$; $p<0,01$), durumluk kaygı ile yalnızlık arasında ise düşük seviyede negatif yönlü ($r=-0,14$; $p<0,01$) ilişkiler olduğu görülmektedir. Aile desteği alt boyutu ile yalnızlık arasında zayıf düzeyde ve pozitif yönlü ($r=0,21$; $p<0,01$), durumluk kaygı ile zayıf seviyede negatif yönlü ($r=-0,19$; $p<0,01$), psikolojik dayanıklılık ile zayıf seviyede negatif yönlü ($r=-0,20$; $p<0,01$) ilişkilerinin olduğu görülmüştür. Buna karşın aile desteği alt boyutu ile sürekli kaygı arasında ilişki olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Arkadaş desteği alt boyutu ile yalnızlık arasında düşük seviyede pozitif yönlü ($r=0,35$; $p<0,01$), sürekli kaygı ile zayıf seviyede negatif yönlü ($r=-0,15$; $p<0,01$), psikolojik dayanıklılık ile zayıf seviyede negatif yönlü ($r=-0,19$; $p<0,01$) ilişkiler olduğu görülmüştür. Buna karşına arkadaş desteği alt desteği boyutu ile durumluk kaygı arasında ilişki olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Özel kişi desteği alt boyutu ile yalnızlık arasında düşük seviyede pozitif yönlü ($r=0,30$; $p<0,01$), durumluk kaygı arasında zayıf seviyede negatif yönlü ($r=-0,17$; $p<0,01$), psikolojik dayanıklılık ile zayıf seviyede negatif yönlü ($r=-$

0,14; $p<0.01$) ilişkiler olduğu görülmüştür. Buna karşın özel kişi desteği alt boyutu ile sürekli kaygı arasında bir ilişki olmadığı görülmüştür. Psikolojik dayanıklılık ile sosyal destek arasında düşük seviyede negatif yönlü ($r=-0,21$; $p<0.01$), psikolojik dayanıklılık ile yalnızlık arasında düşük seviyede negatif yönlü ($r=-0,39$; $p<0.01$), psikolojik dayanıklılık ile durumluk kaygı arasında düşük seviyede negatif yönlü ($r=-0,39$; $p<0.01$) ve psikolojik dayanıklılık ile sürekli kaygı arasında orta seviyede pozitif yönlü ($r=-0,44$; $p<0.01$) ilişkiler olduğu belirlenmiştir.

4.4 Hipotez Testleri

Çalışmanın bu bölümünde araştırma kapsamında geliştirilen hipotezler test edilecektir.

Araştırmanın $H_{1.a}$ hipotezinde, algılanan sosyal desteğin durumluk kaygı üzerinde olumsuz yönde ve anlamlı bir etkisi olduğu şeklindedir. Bu kapsamda gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçları Tablo 4.5’de sunulmuştur. Sonuçlar incelendiğinde modelin anlamlı olduğu ($F=16,61$; $p<0,01$) ve durumluk kaygıdaki varyansın %3,00’ünü açıkladığı görülmektedir. Katsayılar incelendiğinde algılanan sosyal desteğin durumluk kaygı üzerinde olumsuz yönde ve anlamlı etkisinin olduğu ($\beta=-0,50$; $p<0,01$) görülmektedir. Bu sonuçlara göre $H_{1.a}$ hipotezi kabul edilmiştir.

Tablo 4.5 Algılanan Sosyal Desteğin Durumluk Kaygı Üzerindeki Etkisi

Bağımlı Değişken: Durumluk Kaygı							
Hipotez	Bağımsız Değişken	β	SE	t	p	R ²	P
$H_{1.a}$	Algılanan Sosyal Destek	-0,50	0,01	-4,07	0,00	0,03	0,00

Araştırmanın $H_{1.b}$ hipotezinde, algılanan sosyal desteğin sürekli kaygı üzerinde olumsuz yönde ve anlamlı bir etkisi olduğu şeklindedir. Bu kapsamda gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçları Tablo 4.6’da sunulmuştur. Sonuçlar incelendiğinde modelin anlamlı olduğu ($F=4,43$; $p<0,05$) ve sürekli kaygıdaki varyansın %0,70’sini açıkladığı görülmektedir. Katsayılar incelendiğinde algılanan sosyal desteğin sürekli kaygı üzerinde olumlu yönde ve anlamlı etkisinin olduğu ($\beta=0,34$; $p<0,05$) görülmektedir. Bu sonuçlara göre $H_{1.a}$ hipotezi reddedilmiştir.

Tablo 4.6 Algılanan Sosyal Desteğin Sürekli Kaygı Üzerindeki Etkisi

Bağımlı Değişken: Sürekli Kaygı							
Hipotez	Bağımsız Değişken	β	SE	t	p	R ²	P
H _{1,b}	Algılanan Sosyal Destek	0,34	0,16	2,10	0,03	0,007	0,03

Algılanan sosyal desteğin alt boyutlar bazında durumluk kaygı üzerindeki etkilerini incelemek amacı ile gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçları Tablo 4.7’de sunulmuştur. Sonuçlar incelendiğinde modelin anlamlı olduğu ($F=9,36$; $p<0,01$) ve durumluk kaygıdaki varyansın %4,00’ünü açıkladığı görülmektedir. Katsayılar incelendiğinde aile desteği boyutunun durumluk kaygı üzerinde olumsuz yönde ve anlamlı etkisinin olduğu ($\beta=-0,12$; $p<0,01$), özel kişi desteği boyutunun durumluk kaygı üzerinde olumsuz yönde ve anlamlı etkisinin olduğu ($\beta=-0,09$; $p<0,05$), buna karşın arkadaş desteği boyutunun durumluk kaygı üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı ($p>0,05$) görülmektedir. Bu sonuçlara göre H_{1.1.a} ve H_{1.3.a} hipotezleri kabul edilmiş, H_{1.2.a} hipotezi reddedilmiştir.

Tablo 4.7 Algılanan Sosyal Destek Boyutlarının Durumluk Kaygı Üzerindeki Etkisi

Bağımlı Değişken: Durumluk Kaygı							
Hipotez	Bağımsız Değişken	β	SE	t	p	R ²	P
H _{1.1.a}	Aile Desteği	-0,12	0,03	-3,34	0,00		
H _{1.2.a}	Arkadaş Desteği	0,07	0,04	1,80	0,07	0,04	0,00
H _{1.3.a}	Özel Kişi Desteği	-0,09	0,03	-2,58	0,01		

Algılanan sosyal desteğin alt boyutlar bazında sürekli kaygı üzerindeki etkilerini incelemek amacı ile gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçları Tablo 4.8’de sunulmuştur. Sonuçlar incelendiğinde modelin anlamlı olduğu ($F=4,67$; $p<0,01$) ve sürekli kaygıdaki varyansın %2,00’ünü açıkladığı görülmektedir. Katsayılar incelendiğinde arkadaş desteği boyutunun sürekli kaygı üzerinde olumlu yönde ve anlamlı etkisinin

olduğu ($\beta=0,18$; $p<0,01$), buna karşın aile desteği ve özel kişi desteği boyutlarının sürekli kaygı üzerinde anlamlı etkilerinin olmadığı ($p>0,05$) görülmektedir. Bu sonuçlara göre $H_{1.1.b}$, $H_{1.2.b}$ ve $H_{1.3.b}$ hipotezleri reddedilmiştir.

Tablo 4.8 Algılanan Sosyal Destek Boyutlarının Sürekli Kaygı Üzerindeki Etkisi

Bağımlı Değişken: Sürekli Kaygı							
Hipotez	Bağımsız Değişken	β	SE	t	p	R ²	P
$H_{1.1.b}$	Aile Desteği	-0,05	0,05	-1,05	0,28		
$H_{1.2.b}$	Arkadaş Desteği	0,18	0,05	3,47	0,00	0,02	0,00
$H_{1.3.b}$	Özel Kişi Desteği	-0,02	0,04	-0,57	0,56		

Araştırmanın $H_{2.a}$ hipotezinde, algılanan yalnızlığın durumluk kaygı üzerinde olumlu yönde ve anlamlı bir etkisi olduğu şeklindedir. Bu kapsamda gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçları Tablo 4.9’da sunulmuştur. Sonuçlar incelendiğinde modelin anlamlı olduğu ($F=11,13$; $p<0,01$) ve durumluk kaygıdaki varyansın %1,00’ ini açıkladığı görülmektedir. Katsayılar incelendiğinde algılanan yalnızlığın durumluk kaygı üzerinde olumsuz yönde ve anlamlı etkisinin olduğu ($\beta=-0,14$; $p<0,01$) görülmektedir. Bu sonuçlara göre $H_{2.a}$ hipotezi reddedilmiştir.

Tablo 4.9 Algılanan Yalnızlığın Durumluk Kaygı Üzerindeki Etkisi

Bağımlı Değişken: Durumluk Kaygı							
Hipotez	Bağımsız Değişken	β	SE	t	p	R ²	P
$H_{2.a}$	Algılanan Yalnızlık	-0,14	0,04	-3,33	0,00	0,01	0,00

Araştırmanın $H_{2.b}$ hipotezinde, algılanan yalnızlığın sürekli kaygı üzerinde olumlu yönde ve anlamlı bir etkisi olduğu şeklindedir. Bu kapsamda gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçları Tablo 4.10’da sunulmuştur. Sonuçlar incelendiğinde modelin anlamlı olduğu ($F=58,26$; $p<0,01$) ve sürekli kaygıdaki varyansın %10,0’unu açıkladığı görülmektedir. Katsayılar incelendiğinde algılanan yalnızlığın sürekli kaygı

üzerinde olumlu yönde ve anlamlı etkisinin olduğu ($\beta=0,42$; $p<0,01$) görülmektedir. Bu sonuçlara göre $H_{2,b}$ hipotezi kabul edilmiştir.

Tablo 4.10 Algılanan Yalnızlığın Sürekli Kaygı Üzerindeki Etkisi

Bağımlı Değişken: Sürekli Kaygı							
Hipotez	Bağımsız Değişken	β	SE	t	p	R ²	P
$H_{2,b}$	Algılanan Yalnızlık	0,42	0,05	7,63	0,00	0,10	0,00

Araştırmanın H_3 hipotezinde, algılanan sosyal desteğin psikolojik dayanıklılık üzerinde olumlu yönde ve anlamlı bir etkisi olduğu şeklindedir. Bu kapsamda gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçları Tablo 4.11’de sunulmuştur. Sonuçlar incelendiğinde modelin anlamlı olduğu ($F=24,59$; $p<0,01$) ve psikolojik dayanıklılıktaki varyansın %4,00’ünü açıkladığı görülmektedir. Katsayılar incelendiğinde algılanan sosyal desteğin psikolojik dayanıklılık üzerinde olumsuz yönde ve anlamlı etkisinin olduğu ($\beta=-0,06$; $p<0,01$) görülmektedir. Bu sonuçlara göre H_3 hipotezi reddedilmiştir.

Tablo 4.11 Algılanan Sosyal Desteğin Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisi

Bağımlı Değişken: Psikolojik Dayanıklılık							
Hipotez	Bağımsız Değişken	β	SE	t	p	R ²	P
H_3	Algılanan Sosyal Destek	-0,06	0,01	-4,95	0,00	0,04	0,00

Algılanan sosyal desteğin alt boyutlar bazında psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkilerini incelemek maksadı ile gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçları Tablo 4.12’de sunulmuştur. Sonuçlar incelendiğinde modelin anlamlı olduğu ($F=9,39$; $p<0,01$) ve psikolojik dayanıklılıktaki varyansın %4,00 ünü açıkladığı görülmektedir. Katsayılar incelendiğinde aile desteği ($\beta=-0,10$; $p<0,01$) ve arkadaş desteği ($\beta=-0,09$; $p<0,05$) boyutlarının psikolojik dayanıklılık üzerinde olumsuz yönde ve anlamlı etkilerinin olduğu, buna karşın özel kişi desteği boyutunun psikolojik dayanıklılık üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı ($p>0,05$) görülmektedir. Bu sonuçlara göre $H_{3,1}$, $H_{3,2}$ ve $H_{3,3}$ hipotezleri reddedilmiştir.

Tablo 4.12 Sosyal Destek Boyutlarının Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisi

Bağımlı Değişken: Psikolojik Dayanıklılık							
Hipotez	Bağımsız Değişken	β	SE	t	P	R ²	P
H _{3.1}	Aile Desteği	-0,10	0,03	-2,83	0,00		
H _{3.2}	Arkadaş Desteği	-0,09	0,04	-2,21	0,02	0,04	0,00
H _{3.3}	Özel Kişi Desteği	0,00	0,03	0,07	0,94		

Araştırmanın H₄ hipotezinde, algılanan yalnızlığın psikolojik dayanıklılık üzerinde olumsuz yönde ve anlamlı bir etkisi olduğu şeklindedir. Bu kapsamda gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçları Tablo 4.13’de sunulmuştur. Sonuçlar incelendiğinde modelin anlamlı olduğu ($F=94,41$; $p<0,01$) ve psikolojik dayanıklılıktaki varyansın %15,00’ini açıkladığı görülmektedir. Katsayılar incelendiğinde algılanan yalnızlığın psikolojik dayanıklılık üzerinde olumsuz yönde ve anlamlı etkisinin olduğu ($\beta=-0,40$; $p<0,01$) görülmektedir. Bu sonuçlara göre H₄ hipotezi kabul edilmiştir.

Tablo 4.13 Algılanan Yalnızlığın Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisi

Bağımlı Değişken: Psikolojik Dayanıklılık							
Hipotez	Bağımsız Değişken	β	SE	t	p	R ²	P
H ₄	Algılanan Yalnızlık	-0,40	0,04	-9,71	0,00	0,15	0,00

Araştırmanın H_{5.a} hipotezinde, psikolojik dayanıklılığın durumluk kaygı üzerinde olumsuz yönde ve anlamlı bir etkisi olduğu şeklindedir. Bu kapsamda gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçları Tablo 4.14’de sunulmuştur. Sonuçlar incelendiğinde modelin anlamlı olduğu ($F=22,46$; $p<0,01$) ve durumluk kaygıdaki varyansın %4,00’ünü açıkladığı görülmektedir. Katsayılar incelendiğinde psikolojik dayanıklılığın durumluk kaygı üzerinde olumsuz yönde ve anlamlı etkisinin olduğu ($\beta=0,20$; $p<0,01$) görülmektedir. Bu sonuçlara göre H_{5.a} hipotezi reddedilmiştir.

Tablo 4.14 Psikolojik Dayanıklılığın Durumluk Kaygı Üzerindeki Etkisi

Bağımlı Değişken: Durumluk Kaygı							
Hipotez	Bağımsız Değişken	β	SE	t	p	R ²	P
H _{5.a}	Psikolojik Dayanıklılık	0,20	0,04	4,74	0,00	0,04	0,00

Araştırmanın H_{5.b} hipotezinde, psikolojik dayanıklılığın sürekli kaygı üzerinde olumsuz yönde ve anlamlı bir etkisi olduğu şeklindedir. Bu kapsamda gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçları Tablo 4.15’de sunulmuştur. Sonuçlar incelendiğinde modelin anlamlı olduğu ($F=127,46$; $p<0,01$) ve sürekli kaygıdaki varyansın %19,00’ünü açıkladığı görülmektedir. Katsayılar incelendiğinde psikolojik dayanıklılığın sürekli kaygı üzerinde olumsuz yönde ve anlamlı etkisinin olduğu ($\beta=-0,58$; $p<0,01$) görülmektedir. Bu sonuçlara göre H_{5.b} hipotezi kabul edilmiştir.

Tablo 4.15 Psikolojik Dayanıklılığın Sürekli Kaygı Üzerindeki Etkisi

Bağımlı Değişken: Sürekli Kaygı							
Hipotez	Bağımsız Değişken	β	SE	t	p	R ²	P
H _{5.b}	Psikolojik Dayanıklılık	-0,58	0,05	-11,29	0,00	0,19	0,00

Araştırmanın bu aşamasında, algılanan sosyal destek ile durumluk kaygı ve sürekli kaygı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracılık etkisi incelenmiştir. Aracı etkiyi test etmek için üç aşamalı regresyon analizi yapılmalıdır. İlk aşamada bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisine yönelik regresyon analizi yapılmıştır. İkinci aşamada bağımsız değişkenin aracı değişken üzerindeki etkisine yönelik regresyon analizi yapılmıştır. Üçüncü aşamada, bağımsız değişkenin aracı değişken üzerindeki etkisine yönelik regresyon analizi yapılmıştır. Bu üç regresyon denklemi, aracı model bağlantısının bir testini sağlamaktadır.

Aracılık etkisinden bahsetmek için üç koşulun karşılanması gerekmektedir. İlk olarak, ilk modelde bağımsız değişken bağımlı değişkeni anlamlı bir şekilde etkilemelidir. İkinci olarak, ikinci denklemden bağımsız değişkenin aracı değişkeni anlamlı bir şekilde etkilediği kanıtlanmalıdır. Üçüncü olarak, üçüncü denklemden aracı değiş-

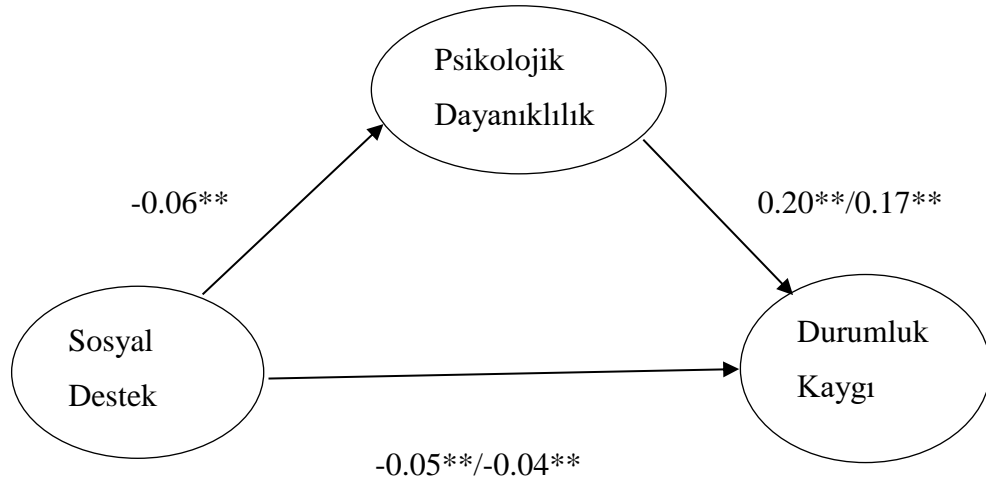
ken bağımlı değişkeni anlamlı olarak etkilemelidir. Tüm bu koşullar sağlanırsa, bağımsız değişkenin son aşamadaki bağımlı değişken üzerindeki etkisi ilk aşamadakin-den daha az olmalıdır. Bahsedilen etkinin seviyesinde bir azalma meydana gelmiş ancak hala bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasında anlamlı bir etki varsa “kısmi aracılık”; aracı değişkenin bağımsız değişken üzerinde anlamlı etkisinin olmaması halinde ise “tam aracılık” etkisinin olduğu söylenebilir (Baron ve Kenny, 1986).

Araştırmanın $H_{6.a}$ hipotezinde algılanan sosyal destek ile durumluk kaygı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracılık etkisi olduğu şeklindedir. Sosyal destek değişkeni ile durumluk kaygı arasındaki ilişkide aracı rolüne ilişkin öncelikle Baron ve Kenny'nin ilk üç kriteri karşılaması amacıyla basit regresyon analizleri yapılmıştır. Analizin sonuçları sosyal destek ile aracı ilişki analizi için kriterleri karşıladığı tablo 4.16' da gösterilmiştir.

Tablo 4.16 Sosyal Destek ile Durumluk Kaygı İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracılık Rolü

Hip.	Adım	Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	B	SE B	β	t	p
	1	Sosyal Destek	D.Kaygı	-0,05	0,12	-0,17	-4,07	0,00
$H_{6.a}$	2	Sosyal Destek	Psi.Day.	-0,06	0,01	-0,21	-4,95	0,00
	3	Psi.Day.	D.Kaygı	0,20	0,04	0,20	4,74	0,00

Baron ve Kenny'nin dördüncü adımında psikolojik dayanıklılık aracı değişkeni analize dâhil edildiğinde, sosyal desteğin regresyon katsayısında azalma olduğu ve anlamlılık düzeyini koruduğunu, yani psikolojik dayanıklılığın, sosyal destek ile durumluk kaygı arasındaki ilişkiye kısmi aracılık ettiği tespit edilmiştir. Sosyal destek değişkeninin regresyon katsayısında gözlenen düşüşün anlamlı bir düşüş olup olmadığını test etmek amacı ile Sobel testi yapılmıştır. Sobel testinin sonuçlarına göre ($z=-3,46$; $p<0,01$), aracı değişkenin kısmi aracılık etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlara göre $H_{6.a}$ hipotezi kabul edilmiştir. Bu aracı değişken analizine ilişkin model Şekil 4.1'de verilmektedir.



Şekil 4.1 Sosyal destek değişkeni ile durumluk kaygı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolüne ilişkin beta katsayıları

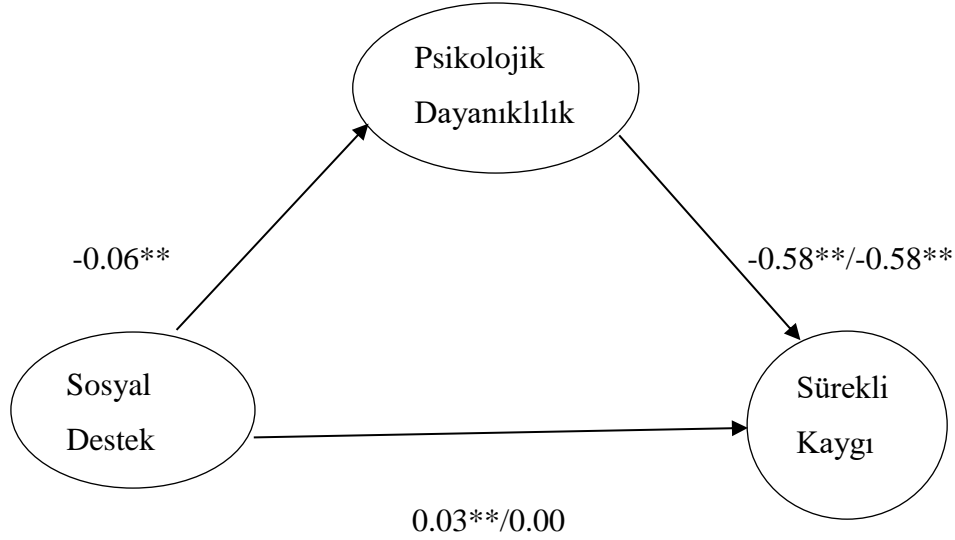
Araştırmanın $H_{6,b}$ hipotezinde algılanan sosyal destek ile sürekli kaygı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracılık etkisi olduğu şeklindedir. Sosyal destek değişkeni ile sürekli kaygı arasındaki ilişkide aracı rolüne ilişkin öncelikle Baron ve Kenny'nin ilk üç kriteri karşılaması amacı ile basit regresyon analizleri yapılmıştır. Analizin sonuçları sosyal destek ile aracı ilişki analizi için kriterleri karşıladığı tablo 4.17' de gösterilmiştir.

Tablo 4.17 Sosyal Destek ile Sürekli Kaygı İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracılık Rolü

Hip.	Adım	Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	B	SE B	β	t	p
	1	Sosyal Destek	S.Kaygı	0,03	0,01	0,09	2,10	0,03
$H_{6,b}$	2	Sosyal Destek	Psi.Day.	-0,06	0,01	-0,21	-4,95	0,00
	3	Psi.Day.	S.Kaygı	-0,58	0,05	-0,44	-11,29	0,00

Baron ve Kenny'nin dördüncü adımında psikolojik dayanıklılık aracı değişkeni analize dâhil edildiğinde, sosyal desteğin regresyon katsayısında azalma olduğu ve anlamlılık düzeyini korumadığı, yani psikolojik dayanıklılığın, sosyal destek ile sürekli

kaygı arasındaki ilişkiye tam aracılık ettiği tespit edilmiştir. Sosyal destek değişkeninin regresyon katsayısında gözlenen düşüşün anlamlı bir düşüş olup olmadığını test etmek amacı ile Sobel testi yapılmıştır. Sobel testinin sonuçlarına göre ($z=4,64$; $p<0,01$), aracı değişkenin tam aracılık etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlara göre $H_{6,b}$ hipotezi kabul edilmiştir. Bu aracı değişken analizine ilişkin model Şekil 4.2’de verilmektedir.



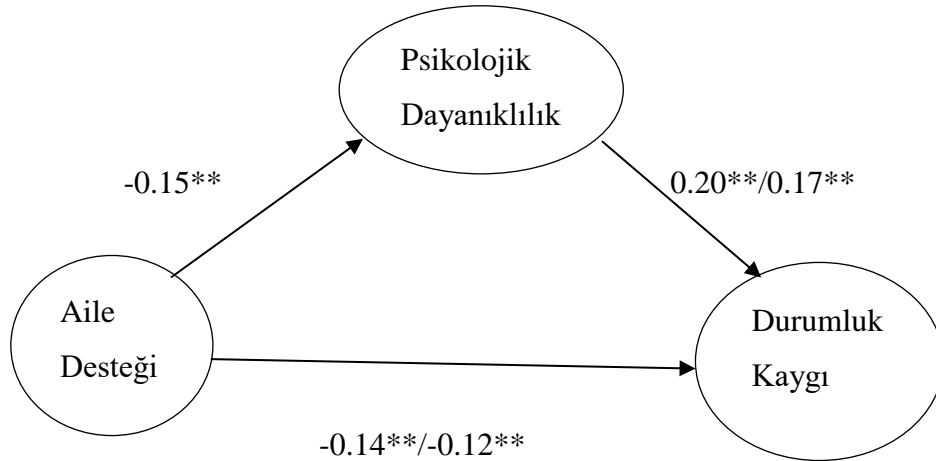
Şekil 4.2 Sosyal destek değişkeni ile sürekli kaygı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolüne ilişkin beta katsayıları

Araştırmanın $H_{6.1.a}$ hipotezinde aile desteği ile durumluk kaygı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracılık etkisi olduğu şeklindedir. Aile desteği değişkeni ile durumluk kaygı arasındaki ilişkide aracı rolüne ilişkin öncelikle Baron ve Kenny’nin ilk üç kriteri karşılaması amacı ile basit regresyon analizleri yapılmıştır. Analizin sonuçları sosyal destek ile aracı ilişki analizi için kriterleri karşıladığı tablo 4.18’ da gösterilmiştir.

Tablo 4.18 Aile Desteği ile Durumluk Kaygı İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracılık Rolü

Hip.	Adım	Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	B	SE B	β	t	p
	1	Aile Desteği	D.Kaygı	-0,14	0,03	-0,19	-4,56	0,00
H _{6.1.a}	2	Aile Desteği	Psi.Day.	-0,15	0,32	-0,201	-4,65	0,00
	3	Psi.Day.	D.Kaygı	0,20	0,04	0,20	4,74	0,00

Baron ve Kenny'nin dördüncü adımında psikolojik dayanıklılık aracı değişkeni analize dâhil edildiğinde, aile desteğinin regresyon katsayısında azalma olduğu ve anlamlılık düzeyini koruduğunu, yani psikolojik dayanıklılığın, aile desteği ile durumluk kaygı arasındaki ilişkiye kısmi aracılık ettiği tespit edilmiştir. Aile desteği değişkeninin regresyon katsayısında gözlenen düşüşün anlamlı bir düşüş olup olmadığını test etmek amacı ile Sobel testi yapılmıştır. Sobel testinin sonuçlarına göre ($z=-3,33$; $p<0,01$), aracı değişkenin kısmi aracılık etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlara göre H_{6.1.a} hipotezi kabul edilmiştir. Bu aracı değişken analizine ilişkin model Şekil 4.3'de verilmektedir.



Şekil 4.3 Aile desteği değişkeni ile durumluk kaygı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracılık rolüne ilişkin beta katsayıları

Araştırmanın H_{6.1.b} hipotezinde aile desteği ile sürekli kaygı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracılık etkisi olduğu şeklindedir. Aile desteği değişkeni ile

sürekli kaygı arasındaki ilişkide aracı rolüne ilişkin öncelikle Baron ve Kenny'nin ilk üç kriteri karşılaması amacı ile basit regresyon analizleri yapılmıştır. Analizin sonuçları sosyal destek ile aracı ilişki analizi için kriterleri karşılamadığı tablo 4.19' da gösterilmiştir.

Tablo 4.19 Aile Desteği ile Sürekli Kaygı İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracılık Rolü

Hip.	Adım	Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	B	SE B	β	t	p
H _{6.1.b}	1	Aile Desteği	S.Kaygı	0,19	0,04	0,20	0,45	0,65

Baron ve Kenny'nin ilk adımını karşılamadığı için analize devam edilmemiştir. Bu sonuçlara göre H_{6.1.b} hipotezi reddedilmiştir.

Araştırmanın H_{6.2.a} hipotezinde arkadaş desteği ile durumluk kaygı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracılık etkisi olduğu şeklindedir. Arkadaş desteği değişkeni ile durumluk kaygı arasındaki ilişkide aracı rolüne ilişkin öncelikle Baron ve Kenny'nin ilk üç kriteri karşılaması amacı ile basit regresyon analizleri yapılmıştır. Analizin sonuçları sosyal destek ile aracı ilişki analizi için kriterleri karşılamadığı tablo 4.20' de gösterilmiştir.

Tablo 4.20 Arkadaş Desteği ile Durumluk Kaygı İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracılık Rolü

Hip.	Adım	Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	B	SE B	β	t	p
H _{6.2.a}	1	Arkadaş Desteği	D.Kaygı	-0,05	0,03	-0,07	-1,58	0,11

Baron ve Kenny'nin ilk adımını karşılamadığı için analize devam edilmemiştir. Bu sonuçlara göre H_{6.2.a} hipotezi reddedilmiştir.

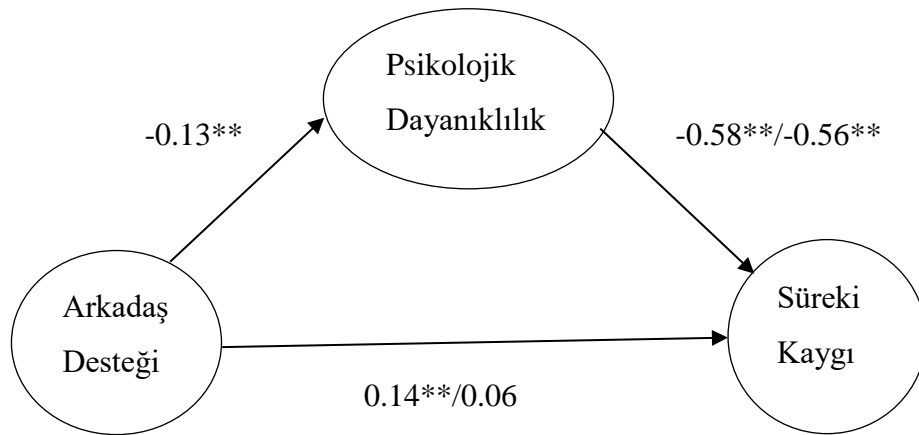
Araştırmanın H_{6.2.b} hipotezinde arkadaş desteği ile sürekli kaygı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracılık etkisi olduğu şeklindedir. Arkadaş desteği değişkeni ile sürekli kaygı arasındaki ilişkide aracı rolüne ilişkin öncelikle Baron ve

Kenny'nin ilk üç kriteri karşılaması amacı ile basit regresyon analizleri yapılmıştır. Analizin sonuçları sosyal destek ile aracı ilişki analizi için kriterleri karşıladığı tablo 4.21' de gösterilmiştir.

Tablo 4.21 Arkadaş Desteği ile Sürekli Kaygı İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracılık Rolü

Hip.	Adım	Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	B	SE B	β	t	p
	1	Arkadaş Desteği	S.Kaygı	0,14	0,04	0,15	3,45	0,00
H _{6.2.b}	2	Arkadaş Desteği	Psi.Day.	-0,13	0,03	-0,19	-4,38	0,00
	3	Psi.Day.	S.Kaygı	-0,58	0,05	-0,44	-11,29	0,00

Baron ve Kenny'nin dördüncü adımında psikolojik dayanıklılık aracı değişkeni analize dâhil edildiğinde, arkadaş desteğinin regresyon katsayısında azalma olduğu ve anlamlılık düzeyini korumadığı, yani psikolojik dayanıklılığın, arkadaş desteği ile sürekli kaygı arasındaki ilişkiye tam aracılık ettiği tespit edilmiştir. Arkadaş desteği değişkeninin regresyon katsayısında gözlenen düşüşün anlamlı bir düşüş olup olmadığını test etmek amacı ile Sobel testi yapılmıştır. Sobel testinin sonuçlarına göre ($z=4.05$; $p<0,01$), aracı değişkenin tam aracılık etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlara göre H_{6.2.b} hipotezi kabul edilmiştir. Bu aracı değişken analizine ilişkin model Şekil 4.4'de verilmektedir.



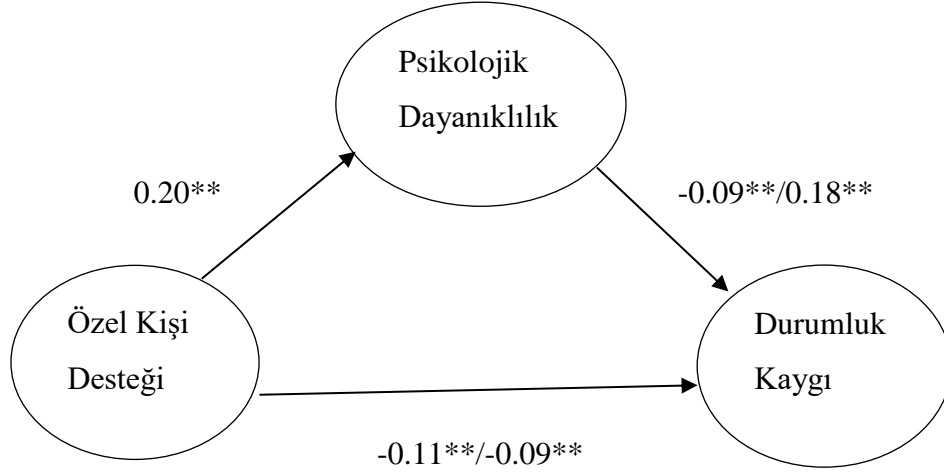
Şekil 4.4 Arkadaş desteği değişkeni ile sürekli kaygı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolüne ilişkin beta katsayıları

Araştırmanın $H_{6.3.a}$ hipotezinde özel kişi desteği ile durumluk kaygı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracılık etkisi olduğu şeklindedir. Özel kişi desteği değişkeni ile durumluk kaygı arasındaki ilişkide aracı rolüne ilişkin öncelikle Baron ve Kenny'nin ilk üç kriteri karşılaması amacı ile basit regresyon analizleri yapılmıştır. Analizin sonuçları özel kişi desteği ile aracı ilişki analizi için kriterleri karşıladığı tablo 4.22' de gösterilmiştir.

Tablo 4.22 Özel Kişi Desteği ile Durumluk Kaygı İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracılık Rolü

Hip.	Adım	Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	B	SE B	β	t	p
	1	Özel Kişi Desteği	D.Kaygı	-0,11	0,02	-0,17	-3,93	0,00
$H_{6.3.a}$	2	Özel Kişi Desteği	Psi.Day.	0,20	0,04	0,20	4,74	0,00
	3	Psi.Day.	D.Kaygı	-0,09	0,02	-0,14	-3,31	0,00

Baron ve Kenny'nin dördüncü adımında psikolojik dayanıklılık aracı değişkeni analize dâhil edildiğinde, özel kişi desteğinin regresyon katsayısında azalma olduğu ve anlamlılık düzeyini koruduğunu, psikolojik dayanıklılığın özel kişi desteği ile durumluk kaygı arasındaki ilişkiye kısmi aracılık ettiği tespit edilmiştir. Özel kişi desteği değişkeninin regresyon katsayısında gözlenen düşüşün anlamlı bir düşüş olup olmadığını test etmek amacı ile Sobel testi yapılmıştır. Sobel testinin sonuçlarına göre ($z=2,53$; $p<0,01$), aracı değişkenin kısmi aracılık etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlara göre $H_{6.3.a}$ hipotezi kabul edilmiştir Bu aracı değişken analizine ilişkin model Şekil 4.5'de verilmektedir.



Şekil 4.5 Özel kişi değişkeni ile durumluk kaygı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolüne ilişkin beta katsayıları

Araştırmanın H_{6.3.b} hipotezinde özel kişi desteği ile sürekli kaygı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracılık etkisi olduğu şeklindedir. Özel kişi desteği değişkeni ile sürekli kaygı arasındaki ilişkide aracı rolüne ilişkin öncelikle Baron ve Kenny'nin ilk üç kriteri karşılaması amacı ile basit regresyon analizleri yapılmıştır. Analizin sonuçları özel kişi desteği ile aracı ilişki analizi için kriterleri karşılamadığı tablo 4.23'de gösterilmiştir.

Tablo 4.23 Özel Kişi Desteği ile Sürekli Kaygı İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracılık Rolü

Hip.	Adım	Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	B	SE B	β	t	p
H _{6.3.b}	1	Özel Kişi Desteği	S.Kaygı	0,05	0,03	0,06	1,36	0,17

Baron ve Kenny'nin ilk adımını karşılamadığı için analize devam edilmemiştir. Bu sonuçlara göre H_{6.3.b} hipotezi reddedilmiştir.

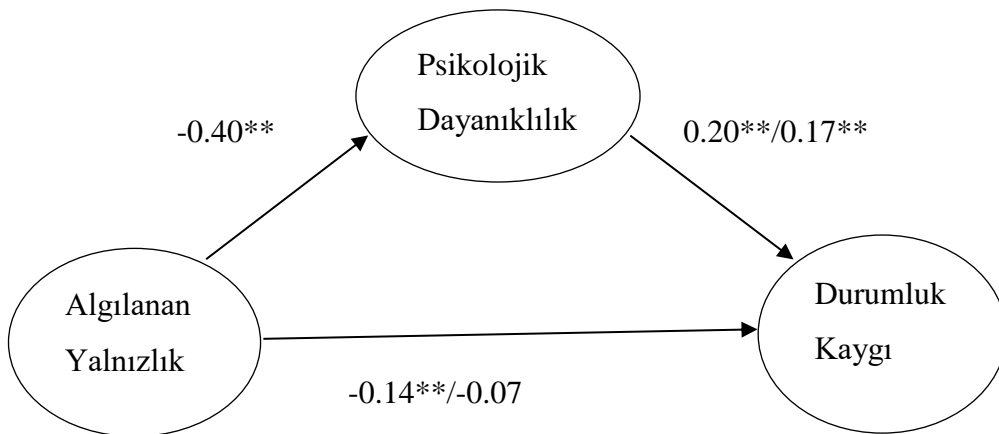
Araştırmanın H_{6.7.a} hipotezinde algılanan yalnızlık ile durumluk kaygı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracılık etkisi olduğu şeklindedir. Algılanan yalnızlık değişkeni ile durumluk kaygı arasındaki ilişkide aracı rolüne ilişkin öncelikle Baron ve Kenny'nin ilk üç kriteri karşılaması amacı ile basit regresyon analizleri yapılmıştır.

Analizin sonuçları özel kişi desteği ile aracı ilişki analizi için kriterleri karşıladığı tablo 4.24' de gösterilmiştir.

Tablo 4.24 Algılanan Yalnızlık ile Durumluk Kaygı İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracılık Rolü

Hip.	Adım	Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	B	SE B	β	t	p
	1	Yalnızlık	D.Kaygı	-0,14	0,04	-0,14	-3,33	0,00
H _{7.a}	2	Yalnızlık	Psi.Day.	-0,40	0,04	-0,39	-9,71	0,00
	3	Psi.Day.	D.Kaygı	0,20	0,04	0,20	4,74	0,00

Baron ve Kenny'nin dördüncü adımında psikolojik dayanıklılık aracı değişkeni analize dâhil edildiğinde algılanan yalnızlık regresyon katsayısında azalma olduğu ve anlamlılık düzeyini korumadığı, yani psikolojik dayanıklılığın algılanan yalnızlık ile durumluk kaygı arasındaki ilişkiye tam aracılık ettiği tespit edilmiştir. Algılanan yalnızlık değişkeninin regresyon katsayısında gözlenen düşüşün anlamlı bir düşüş olup olmadığını test etmek amacı ile Sobel testi yapılmıştır. Sobel testinin sonuçlarına göre ($z=3,18$; $p<0,01$), aracı değişkenin tam aracılık etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlara göre H_{7.a} hipotezi kabul edilmiştir Bu aracı değişken analizine ilişkin model Şekil 4.6'da verilmektedir.



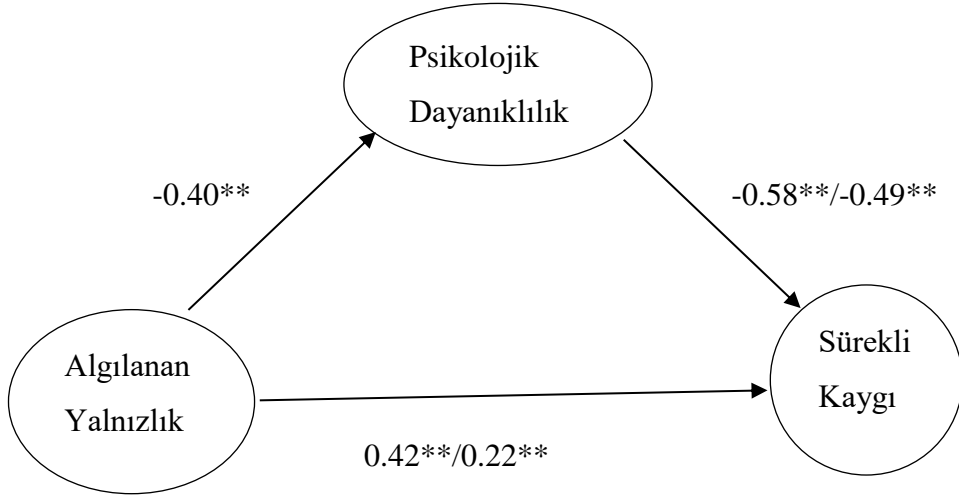
Şekil 4.6 Algılanan yalnızlık değişkeni ile durumluk kaygı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolüne ilişkin beta katsayıları

Araştırmanın H_{7.b} hipotezinde algılanan yalnızlık ile sürekli kaygı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracılık etkisi olduğu şeklindedir. Algılanan yalnızlık değişkeni ile sürekli kaygı arasındaki ilişkide aracı rolüne ilişkin öncelikle Baron ve Kenny'nin ilk üç kriteri karşılaması amacı ile basit regresyon analizleri yapılmıştır. Analizin sonuçları sosyal destek ile aracı ilişki analizi için kriterleri karşıladığı tablo 4.25' de gösterilmiştir.

Tablo 4.25 Algılanan Yalnızlık ile Sürekli Kaygı İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracılık Rolü

Hip.	Adım	Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	B	SE B	β	t	p
	1	Yalnızlık	S.Kaygı	0,42	0,05	0,32	7,63	0,00
H _{6.7.b}	2	Yalnızlık	Psi.Day.	-0,40	0,04	-0,39	-9,71	0,00
	3	Psi.Day.	S.Kaygı	-0,58	0,05	-0,44	-11,29	0,00

Baron ve Kenny'nin dördüncü adımında psikolojik dayanıklılık aracı değişkeni analize dâhil edildiğinde, algılanan yalnızlık değişkeninin regresyon katsayısında azalma olduğu ve anlamlılık düzeyini koruduğunu, yani psikolojik dayanıklılığın, algılanan yalnızlık ile sürekli kaygı arasındaki ilişkiye kısmi aracılık ettiği tespit edilmiştir. Algılanan yalnızlık değişkeninin regresyon katsayısında gözlenen düşüşün anlamlı bir düşüş olup olmadığını test etmek amacı ile Sobel testi yapılmıştır. Sobel testinin sonuçlarına göre ($z=7.42$; $p<0,01$), aracı değişkenin kısmi aracılık etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlara göre H_{7.b} hipotezi kabul edilmiştir Bu aracı değişken analizine ilişkin model Şekil 4.7'de verilmektedir.



Şekil 4.7 Algılanan yalnızlık değişkeni ile sürekli kaygı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolüne ilişkin beta katsayıları

BÖLÜM 5

5. SONUÇ

5.1 Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada genç yetişkinlerin algıladıkları sosyal destek ve yalnızlıklarının kaygı düzeylerine etkisinde psikolojik dayanıklılığın aracı rolünü incelemek amaçlanmıştır.

Araştırmanın birinci hipotezi kapsamında, algılanan sosyal desteğin durumluk kaygı üzerindeki etkisini incelemek maksadı ile gerçekleştirilen regresyon analizi sonucunda algılanan sosyal desteğin durumluk kaygı üzerinde olumsuz yönde ve anlamlı etkisinin olduğu belirlenmiştir. Algılanan sosyal desteğin alt boyutlar bazında durumluk kaygı üzerindeki etkileri incelendiğinde ise aile desteği ve özel kişi desteği boyutunun durumluk kaygı üzerinde olumsuz yönde ve anlamlı etkisinin olduğu, buna karşın arkadaş desteği boyutunun durumluk kaygı üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı tespit edilmiştir. Algılanan sosyal desteğin sürekli kaygı üzerindeki etkisini incelemek maksadı ile gerçekleştirilen regresyon analizi sonucunda ise algılanan sosyal desteğin sürekli kaygı üzerinde olumlu yönde ve anlamlı etkisinin olduğu belirlenmiştir. Algılanan sosyal desteğin alt boyutlar bazında sürekli kaygı üzerindeki etkileri incelendiğinde ise arkadaş desteği boyutunun olumlu ve anlamlı bir etkisinin olduğu, aile desteği ve özel kişi desteği boyutunun sürekli kaygı üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırmada sosyal desteğin durumluk ve sürekli kaygı üzerinde negatif yönde bir etkisinin olması beklendiği gibi sosyal destek, aile desteği alt boyutu ve özel kişi desteği alt boyutu durumluk kaygı üzerinde olumsuz yönde ve anlamlı bir etkisinin olduğu bulunmuştur. Literatürün çok önemli bir kısmı sosyal desteğin kaygı üzerinde

negatif yönlü bir etkisinin olduğunu belirtmektedir. Buna göre, bireyin sosyal destek durumunun yüksek olması psikolojik ve fizyolojik sıkıntılarını hafifletmektedir (Duru, 2008). Sosyal destek, kişilerin kaygı ve korku duygusunu azaltmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2004). Sosyal desteğin düşük olması, kaygı ve olumsuz duygulanımın önemli bir yordayıcısı olarak gösterilmektedir (Karataş, 2012). Örneğin, Yıldırım ve Ergene (2003) tarafından lise öğrencileri ile yürütülen çalışma sonucunda, öğrencilerinin ailelerinden ve öğretmenlerinden algıladıkları sosyal destek ile kaygıları arasında negatif yönde ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Benzer şekilde, Holt ve Espelage (2005) tarafından ergenler ile yürütülen çalışma sonucunda, algılanan sosyal destek düzeyi ile kaygı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yıldırım (2000) tarafından yapılan araştırmada da aileden alınan sosyal desteğin, öğrencilerin kaygı seviyeleri üzerinde hafifletici bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmada sosyal desteğin durumluk ve sürekli kaygı üzerinde negatif yönde bir etkisinin olması beklenirken sosyal destek ve arkadaş desteği alt boyutunun sürekli kaygı üzerinde pozitif yönde bir etkinin olduğu arkadaş desteği alt boyutunun durumluk kaygı üzerinde ve aile desteği ve özel kişi desteği alt boyutlarının sürekli kaygı üzerinde anlamlı bir etkilerinin olmadığı tespit edilmesi çarpıcı bir sonuç olarak ortaya çıkmıştır. Literatürde yer alan bu çalışmalara zıtlık gösteren araştırma bulgumuzu açıklayabilmek maksadı ile öncelikle kaygı kavramını tekrar ele almanın uygun olacağı değerlendirilmektedir. Şenel vd. (2010), kaygının metabolizmayı uyarıcı, koruyucu ve güdüleyici etkisi olduğunu bildirmektedir. Birey için tehlike oluşturacak ya da olumsuz olan durumlar karşısında kaygı, bu durumlarla başa çıkabilmek için yardım etmektedir (Şenel vd., 2010). Mantıklı ve anlaşılır olan gerçekçi kaygı, bireyin yaşamını sürdürmesi ve tehlikelere karşı kendisini koruması için gereklidir. Bu durum içgüdülerin belirtisidir (Geçtan, 2005). Bu çerçevede katılımcıların kaygı ile kastettikleri şeyin bu koruyucu unsur olabileceği ihtimal dâhilindedir.

Varoluşçuluğa göre ise kaygı, varlığın özünde mevcut olan ontolojik bir özellik olarak tarif edilmektedir. Asıl kaygı kişinin, mevcudiyetinin yok olabileceğinin, kendinin ve algıladığı dünyanın kaybedilebileceğinin, her an bir hiç olabileceğinin farkındalığıdır (Yalom, 2001). Varoluşçu teori, ölüm ile birlikte gün yüzüne çıkan hiç indirgenme ihtimalinin hayatı boyunca kişinin yanında olduğu, bu durumun da sürekli kaygıya sebep olduğunu ifade eder. Ölüm yaşamın yani var olmanın somut bir hakikatidir. Bireyin kaygıyı yenmesi için ölümle yüzleşme sorumluluğunu ele alması ge-

rekmetedir (Koçak ve Gökler, 2008). Araştırma örnekleminizi oluşturan genç yetişkinlerin ise yaşları itibarı ile (18-25 arası) büyük ihtimalle henüz böyle bir yüzleşme gerçekleştirmemiş olmalarının kaygı ölçümünü ve bu çerçevede yapılan analizleri sakatlamış olabileceği değerlendirilmektedir.

Bunun yanında, Eysenck (1957) anksiyetenin sosyal öğrenme ile edinilebilmesinin haricinde kişilerin biyolojik akrarımları ile gelen yatkınlıkları (otonom sinir sisteminin hassaslığı) ile de anksiyete yaşamaya açık hale gelebileceğini belirtmiştir. Zira biyolojik yaklaşım, kalıtım ve nörobiyolojik etkilere odaklanmaktadır. İkizler üzerinde yapılan çalışmalar ve aile ağacı incelemeleri kalıtımın kaygıya olan etkilerini gün yüzüne çıkartmaktadır (Öztürk, 2004). Katılımcıların kaygıya genetik yatkınlık gösterme ihtimallerinin kaygı üzerinde etkisi olabilecek diğer değişkenlerden daha güçlü bir etkiye sahip olabileceği ve bu nedenle sosyal destek ile kaygı arasındaki ilişkinin beklenenden farklı çıkmış olabileceği düşünülmektedir.

Ayrıca literatürde sosyal destek ve kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı sayıda da olsa çelişkili bulgulara rastlanmaktadır. Sosyal desteğin her durumda pozitif bir etkisinin olmayabileceği ve her durumda kişilerin psikolojik problemlerini azaltmadığı bazen negatif etkilere sebep olabildiği belirtilmektedir. Sosyal destek yalnız olarak değil baş etme yolları ile girdiği etkileşim neticesinde psikolojik ve fiziksel sağlığı pozitif olarak etkilemektedir (Schreurs ve Ridder, 1997). Dirik ve Şahin (2008) tarafından gerçekleştirilen çalışmada sosyal desteğin kaygının yordayıcısı olarak bulunamadığı bildirilmektedir. Atik vd. (2015) tarafından yürütülen çalışmada gerçekleştirilen analizin sonuçlarına bakıldığında ise sosyal destek ile kaygı arasında olumlu bir ilişki olduğu belirtilmektedir.

Araştırmanın ikinci hipotezi kapsamında, algılanan yalnızlığın durumluk ve sürekli kaygı üzerindeki etkisini incelemek maksadı ile gerçekleştirilen regresyon analizi sonucunda algılanan yalnızlığın sürekli kaygı üzerinde olumlu yönde ve anlamlı etkisinin olduğu belirlenmiştir. Araştırmamızın bu yöndeki bulgusunun literatürde yer alan daha önceki çalışmalara paralellik gösterdiği görülmektedir. Varoluşçu kuram, kişide mevcut olan yalnızlığın sebebi olarak kişinin kendisini değil asıl sebebin toplum olduğunu savunur. Bu açıdan bakıldığında yalnızlığın açıklanırken sosyolojik olarak; kişinin toplumsal kurallara ve topluma özgü değerlere göre davranış göstermesi durumunda toplumca başarılı sosyalleşme sergilediği kabul edilir. Fakat kişi topluma uyum sağlayamadığı hallerde yalnızlık hissine kapılmakta ve bu uyum çabası bir kısım bireylerde kaygı oluşturmaktadır (Killen, 1998). Bunun yanında, başkaları ile geliştirilen

ilişkiler sonucunda deneyimlenen kayıp ve ayrılıklar böyle bir deneyim yaşayan kişilerin yalnızlık hissetmesini tetikleyecek olan etkenlerdendir. Bu şekilde gerçekleşmiş olan yalnızlıklar korku ve kaygı gibi başka olumsuz duyguları da tetikleyebilmektedir (Rokach, 2004). Yalnızlığın sonuçları, kaygı ve stres gibi kişilik ve uyum bozuklukları şeklinde görülebilmektedir (Akerlind ve Hornquist, 1989). Örneğin, Sübaşı (2007) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmada öğrencilerin yalnızlık hisleri arttıkça kaygı düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir (Sübaşı, 2007). Moore ve Schultz (1983) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise yalnızlık ile kaygı arasında pozitif bir ilişki bulunduğu sonucuna ulaşmıştır.

Araştırmanın üçüncü hipotezi kapsamında, algılanan sosyal desteğin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisini incelemek maksadı ile gerçekleştirilen regresyon analizi sonucunda algılanan sosyal desteğin psikolojik dayanıklılık üzerinde olumsuz yönde ve anlamlı etkisinin olduğu belirlenmiştir. Algılanan sosyal desteğin alt boyutlar bazında psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkileri incelendiğinde ise aile desteği, arkadaş desteği ve özel kişi desteği boyutlarının psikolojik dayanıklılık üzerinde olumsuz yönde ve anlamlı etkilerinin olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmada sosyal desteğin psikolojik dayanıklılık üzerinde pozitif yönde bir etkisinin olması beklenirken negatif yönde bir etkinin tespit edilmesi çarpıcı bir diğer sonuç olarak ortaya çıkmıştır. Zira literatürün çok önemli bir kısmı sosyal desteğin psikolojik dayanıklılık üzerinde pozitif yönlü bir etkisinin olduğunu belirtmektedir. Buna göre sosyal destek, olumsuz duygular yaşayan bireyin kendini daha iyi hissetmesini ve psikolojik sağlığının daha iyi olmasını sağlamaktadır (Şahin, 1999). Çünkü alınan destek sayesinde bireyler yaşadıkları sıkıntıların üstesinden daha hızlı gelebilmektedir (Annak, 2005). Kişilerin sosyal destek alabilme durumları fiziksel ve psikolojik sağlığı direkt olarak etkilemektedir (Soylu, 2002). Sosyal destek kaynaklarından yeterli seviyede yararlanamayan kişiler fiziksel ve psikolojik olmak üzere birçok problem ile baş etmek zorunda kalabilmektedir (Duru, 2008). Örneğin, Noorafshan vd. (2013) aile arasında gerçekleşen iletişimin olumlu olduğu durumlarda var olan psikolojik dayanıklılık düzeyinin arttığı aile arasında gerçekleşen iletişimin olumlu olmadığı durumlarda düştüğünü belirtmektedir.

Araştırmamızın literatürde yer alan çalışmalara zıtlık gösteren bu yöndeki bulgusunun sebebinin, yukarıda sosyal destek ile kaygı arasındaki ilişkiye yönelik “beklenmeyen” bulgunun sebepleri ile benzerlik gösterdiği değerlendirilmektedir. Sosyal

desteğin her durumda pozitif bir etkisinin olmayabileceği ve her durumda kişilerin psikolojik problemlerini azaltmadığı bazen negatif etkilere sebep olabildiği belirtilmektedir. Sosyal destek yalnız olarak değil baş etme yolları ile girdiği etkileşim neticesinde psikolojik ve fiziksel sağlığı pozitif olarak etkilemektedir (Schreurs ve Ridder, 1997). Bunun yanında, literatürde az sayıda da olsa araştırma bulgularımıza paralel sonuçlara ulaşılan çalışmalar olduğu görülmektedir. Örneğin, Kılıç (2021) tarafından 190 sığınmacı ve mülteci ile gerçekleştirilen çalışmada sosyal desteğin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi incelemek maksadı ile gerçekleştirilen regresyon analizi sonucunda psikolojik dayanıklılık üzerinde aile desteğinin anlamlı etkisinin olmadığı, arkadaş desteğinin pozitif yönde, özel kişi desteğinin ise negatif yönde etkisinin olduğu belirlenmiştir. Kırçalı (2020) tarafından geçmiş iki sene içerisinde yakın olduğu birini kaybetmiş olan 228 katılımcı ile yürütülen çalışmada ise sosyal destek ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Araştırmanın dördüncü hipotezi kapsamında, algılanan yalnızlığın psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisini incelemek maksadı ile gerçekleştirilen regresyon analizi sonucunda algılanan yalnızlığın psikolojik dayanıklılık üzerinde olumsuz yönde ve anlamlı etkisinin olduğu belirlenmiştir. Araştırmanın bu yöndeki bulgusunun literatürde yer alan diğer çalışmalarla uyum içerisinde olduğu görülmektedir. Sosyal ortamı ve ailesi, iş hayatı, bireylelerarası geliştirilen ilişkiler, türlü inanç ve değerlere bağlılığı olan bireylerin türlü yaşam alanlarıyla aktif ilişki içinde olması kişinin travmatik yaşam olaylarını atlatmasında kaynak görevi görebilmektedir (Kobasa vd., 1982). Yalnız olmayan ve sosyal destek sistemlerini çeşitlendirme yeteneğine sahip olan bireyler yaşadıkları travmatik deneyimler karşısında yaşanan olumsuz deneyimin sonuçları üzerinde denetim algısına sahip oldukları ve sıkıntılı olaylarda yalnızlık yaşamadıkları hissi ile birlikte geleceklerini daha olumlu tasarladıkları belirtilmektedir (Ganellen ve Blaney, 1984). Bireyin canı sıkıldığında, sıkıntısını paylaşabileceği, güvenebileceği dostlarının olması, bireyin psikolojik olarak dayanıklı olmasını sağlayacaktır (Cohen ve Wills, 1985). Örneğin, Güllüoğlu ve Kararımak (2010) tarafından üniversite öğrencileri ile yürütülen araştırma sonucunda, katılımcıların yalnızlık seviyeleri ile psikolojik dayanıklılık seviyeleri incelendiğinde negatif yönlü bir ilişki içerisinde oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın beşinci hipotezi kapsamında, psikolojik dayanıklılığın durumluk kaygı ve sürekli kaygı üzerindeki etkisini incelemek maksadı ile gerçekleştirilen regresyon analizi sonucunda psikolojik dayanıklılığın sürekli kaygı üzerinde olumsuz

yönde ve anlamlı etkisinin olduğu belirlenmiştir. Araştırmanın bu yöndeki bulgusunun literatürde yer alan diğer çalışmalarla uyum içerisinde olduğu görülmektedir. Sürekli kaygı düzeyinin, düşük psikolojik dayanıklılığın önemli bir yordayıcısı olduğu belirtilmektedir (Min vd., 2012). Örneğin, Bitsika vd. (2013) tarafından otizmli çocuğu olan ebeveynler ile yürütülen araştırma sonuçları, psikolojik dayanıklılığın ebeveynlerin kaygı gelişimine karşı tutarlı bir şekilde koruyucu bir etkisi olduğunu göstermektedir. Çutuk vd. (2017) tarafından Judo sporcuları ile yürütülen araştırmada sporcuların psikolojik dayanıklılıkları ve kaygı düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Demir (2018) tarafından sağlık çalışanları ile yürütülen araştırmada, psikolojik dayanıklılık ile durumluk kaygı düzeyi arasında olumsuz yönde ve orta düzeyin altında anlamlı bir ilişki olduğu, psikolojik dayanıklılık ve sürekli kaygı arasında olumsuz yönde ve orta düzeyin üstünde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik dayanıklılığın durumluk kaygı üzerinde olumlu yönde anlamlı etkisinin olduğu bulunmuştur. Bu bulgu literatür ile uyumlu olmasa da benzer sonuçlar bulunan çalışma mevcuttur. Tonga (2014) tarafından üniversite öğrencileri ile yürütülen çalışmada psikolojik dayanıklılık ile durumluk kaygı arasında pozitif ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, psikolojik dayanıklılık ile sürekli kaygı arasında negatif ve zayıf düzeyde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın altıncı hipotezi kapsamında, algılanan sosyal destek ile durumluk kaygı ve sürekli kaygı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracılık etkisini incelemek maksadı ile gerçekleştirilen regresyon analizleri sonucunda sosyal destek ile durumluk kaygı ve sürekli kaygı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracılık etkisinin olduğu belirlenmiştir. Algılanan sosyal desteğin alt boyutlar bazında incelenmesi neticesinde ise; arkadaş desteği ile durumluk kaygı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracılık etkisinin olmadığı, buna karşın aile desteği ve özel kişi desteği ile durumluk kaygı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracılık etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Aile desteği ve özel kişi desteği ile sürekli kaygı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracılık etkisinin olmadığı, buna karşın arkadaş desteği ile sürekli kaygı arasında aracılık etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, araştırmanın yedinci hipotezi kapsamında, algılanan yalnızlık ile durumluk kaygı ve sürekli kaygı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracılık etkisini incelemek maksadı ile gerçekleştirilen regresyon analizleri sonucunda psikolojik dayanıklılığın algılanan yalnızlık ile durumluk ve sürekli kaygı arasındaki ilişkide de aracılık etkisinin olduğu belirlenmiştir.

Araştırmanın algılanan yalnızlık ile durumluk kaygı ve sürekli kaygı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracılık etkisinin olduğu yöndeki bulgusunun literatürde yer alan diğer çalışmalarla uyum içerisinde olduğu görülmektedir. Bireylerin aldığı “sosyal destek”, yaşanan stresli durumları ve muhtemel olumsuz sonuçları denetim altına almayı, yaşanan sorunlu durumlar karşısında “yalnız” kalmayacağı duygusu hissetmesini sağlamakta ve geleceğe daha olumlu bakmasına imkân vermektedir. Bireylerin böylece psikolojik dayanıklılıkları artmakta ve olumsuz yaşam olayları karşısında kendilerini daha hızlı toparlamayı başarabilmektedirler (Ganellen ve Blaney, 1984). Psikolojik dayanıklılığı etkileyen bazı faktörlerin kaygıyı da etkilediği bilinmektedir. (Min vd., 2012). Kobasa ve Puccetti (1983) psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin mevcut sosyal destek kaynaklarına dayanarak olumsuzluklara karşı aktif olarak başa çıktıklarını, buna karşın düşük psikolojik dayanıklılığa sahip bireylerin sosyal destek ihtiyacı hissederek olumsuzluklardan kaçınma yolunu seçtiklerini belirtmektedir. Wallace, Bisconti ve Bergeman (2001) tarafından sosyal destek, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik sağlık arasında bulunan ilişkinin incelendiği araştırmada, psikolojik dayanıklılığın aracılık rolü olduğu belirlenmiştir. Malkoç ve Yalçın (2015) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, algılanan sosyal destek ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif bir ilişki olduğu ve dirençte artış görüldükçe psikolojik duruma olumlu etkilerde bulunduğu belirlenmiştir.

5.2 Çalışmanın Sınırlılıkları

Araştırma örneklemini oluşturan gönüllü katılımcıların, araştırma değişkenlerini ölçmek için belirlenen ölçeklerin tümüne doğru ve samimi yanıtlar verdikleri varsayılmaktadır.

Araştırmanın örnekleminin önemli bir kısıt olduğu düşünülmektedir. Farklı bir örneklem grubundan toplanacak verilerle farklı sonuçlara ulaşılabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Farklı örneklemden toplanacak verilerle veya kaygıyı yordayan sosyal destek ve yalnızlık dışında başka değişkenlerin de olduğu bir model ile daha açıklayıcı sonuçlara ulaşılabileceği düşünülmektedir. Ancak pandemi sürecinin getirdiği kısıtlamalar, araştırma için ayrılan süre, gerekli izinler, maliyet ve gizlilik gibi konular değerlendirildiğinde araştırmanın mevcut model üzerinden yürütülmesi öngörülmektedir.

Çalışmanın kesitsel yapılması başka bir sınırlılıktır. Kesitsel çalışmalarda verilerin tek bir zaman diliminde anlık olarak toplanması, değişkenler arası ilişki değişimlerini kapsamadığından araştırmada ulaşılan sonuçların etkilenmesine sebep olmaktadır. Boylamsal olarak yapılacak bir çalışma ile farklı sonuçlara ulaşılabilecektir.

Bir diğer sınırlılık ise, kullanılan ölçeklerin öz bildirim dayalı olmasıdır. Psikolojik hususları içeren sorulara yönelik bizzat katılımcının kendisinin yanıt vermesinin verilen cevaplarda yanlılık gibi olumsuz etkilerin görülebilmesi ihtimalini ortaya çıkarmaktadır.

5.3 Öneriler

Her ne kadar araştırmamız neticesinde bir takım farklı sonuçlara ulaşılmış olsa da, literatürde çoğunluğu oluşturan çalışmalar da göz önüne alınarak, algılanan sosyal desteğin psikolojik dayanıklılık üzerinde olumlu, kaygı üzerinde ise olumsuz etkilerinin olduğu; algılanan yalnızlığın psikolojik dayanıklılık üzerinde olumsuz, kaygı üzerinde ise olumlu etkilerinin olduğu; psikolojik dayanıklılığın ise kaygı üzerinde olumsuz etkisinin olduğu, bunun yanında sosyal destek ve yalnızlık ile kaygı arasındaki ilişkide aracılık rolü oynadığı belirtilebilmektedir. Bu çerçevede algılanan sosyal destek ve psikolojik dayanıklılığı artırmaya; algılanan yalnızlığı ve kaygıyı azaltmaya yönelik tedbirlerin geliştirilmesinin bireyler, örgütler ve toplum için olumlu sonuçları olacağı ifade edilebilecektir.

Psikolojik dayanıklılık ve kaygı ile baş etme öğrenilebilen süreçlerdir. Bireylerde bu niteliklerin olumlu olarak gelişebilmesinde erken dönemden itibaren ailelerinin, eğitim-öğretim çağından itibaren ise okulların önemli rolü bulunmaktadır. Öncelikle ailelerinin ardından öğretmenlerinin desteğini hisseden bireyler ileride bu açılardan daha sağlıklı olabileceklerdir.

Bu çerçevede; bireylere erken dönemden itibaren aileleri tarafından destek verilmesi, yalnız hissetmesinin önlenmesi, önce aileler sonra öğretmenler tarafından olumlu arkadaş ilişkileri geliştirmenin teşvik edilmesi, okullarda sosyal beceri, psikolojik dayanıklılık ve baş etme becerilerini kazandıracak programlara yer verilmesinin uygun olacağı değerlendirilmektedir.

Üzerinde çalışılan değişkenler algılanan nitelikte birer yapıya sahip oldukları için elde edilen verilerin uygulamaya aktarılabilmesi açısından terapistler seanslarında

danışanların bu değişkenler hakkındaki inançlarını sorgulamaları sonucunda ortaya çıkan yanlış inançlarını tespit edip değiştirmeye yönelik müdahalede bulunmalılar. Bu hatalı inançların tespit edilmesi ve değiştirilmesi ardından sosyal destek kaynaklarını artırmaya dolayısı ile yalnızlıklarını azaltıp psikolojik dayanıklılıklarını artırmaya yönelik davranışçı müdahalelerin uygulamaya sokulması kişilerin eski işlevselliklerine dönmelerini sağlayacağı düşünülmektedir. Nüks önleme açısından danışanlara sosyal destek kaynaklarının önemi ve psikolojik sağlamlığı artırma ile ilgili psikoeğitim vererek kişilerin kavuşmuş oldukları işlevsellik seviyelerini koruyacakları düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda sosyal desteğin durumluk kaygı üzerinde olumlu, psikolojik dayanıklılık üzerinde ise olumsuz etkilerinin olduğunun belirlenmesi çarpıcı birer sonuç olarak dikkat çekmektedir. Yapılacak yeni bir çalışmada bu bulguların sebebinin derinlemesine araştırılmasının uygun olacağı düşünülmektedir. Sosyal desteğin yalnız olarak değil baş etme yöntemleri ile girilen etkileşim sonucunda psikolojik sağlığı pozitif yönlü olarak etkilediği (Schreurs ve Ridder, 1997) göz önüne alınarak, araştırmacıların kaygıyı yordayan algılanan sosyal destek ve algılanan yalnızlık dışında özellikle baş etme stratejileri olmak üzere farklı değişkenlerin de dâhil edildiği bir model ile daha farklı veya açıklayıcı sonuçlara ulaşabileceği değerlendirilmektedir. Ayrıca araştırmacılara yeni bir çalışmada psikolojik dayanıklılık dışında farklı değişkenlerin de aracı veya düzenleyici olarak modele dâhil edilmesi önerilebilecektir. Ayrıca kesitsel olarak yapılan bu çalışmadan farklı bir şekilde, değişkenlerin zamana bağlı değişimlerinin de belirlenmesini sağlayacak boylamsal bir çalışma gerçekleştirilmesi önerilmektedir.

Son olarak ise, araştırmanın sonuçlarını desteklemek ve çıkan farklı bulgulara açıklama getirebilmek adına aynı değişkenleri kapsayan nitel bir çalışma yapılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir. Nitel çalışmalar nicel çalışmalarda elde edilen sayısal verilerin kişilerin kendi dünyalarında anlam bulmasını sağlaması açısından bu çalışmanın sonuçlarını kişiler özelinde anlamlı kılmaya yarayacaktır. Çalışmada kullanılan değişkenlerin algılanan boyutlar olması ve katılımcıların ölçekleri cevaplarken ki algıları birbirlerinden farklı olacağı için gerek soruları farklı anlamlarda anlayabilecekleri gerek soruların ölçmek istediği değişkene ilişkin farklı algıları olabileceği için daha az katılımcının yer aldığı nitel bir çalışma bu çalışmanın ölçmek istediği değişkenlerin kişilerin algılarını da gözeterek daha iyi sonuçlar verebileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Akbaba, S. (2012). *Psikolojik Sağlığı Koruyucu Rehberlik* (4. Baskı). Ankara: Pegema Akademi.
- Åkerlind, I., & Hörnquist, J. O. (1989). Stability and Change in Feelings of Loneliness: A Two-Year Prospective Longitudinal Study of Advanced Alcohol Abusers. *Scandinavian Journal of Psychology*, 30(2), 102-112.
- Akın, Y. D. ve Ceyhan, E. (2005). Resmi ve Özel/Genel Lise Öğrencilerinin Ailelerinden, Arkadaşlarından ve Öğretmenlerinden Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyleri Açısından Kendini Kabul Düzeylerinin İncelenmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2), 69-88.
- Akman, S. (2004). Stresin Nedenleri ve Açıklayıcı Kuramlar. *Türk Psikoloji Bülteni*, 10 (34), 40-55.
- Aksüllü, N. ve Doğan, S. (2004). Huzurevinde ve Evde Yaşayan Yaşlılarda Algılanan Sosyal Destek Etkenleri ile Depresyon Arasındaki İlişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 5(2), 76-84.
- Annak, B. B. (2005). *Sosyal Destek, Sosyal Ağ, Yaşam Kalitesi ve Yaşam Doyumu*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- APA-American Psychiatric Association (2000). Appendix C Glossary of Technical Terms. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders IV Text Revision (DSM IV TR)* içinde. Washington D.C.: American Psychiatric Association.
- Armsden, G.C. ve Greenberg, M.T. (1987). The inventory of parent and peer attachment individual differences and their relationship to psychological well-being adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 16 (5), 427-454.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens Through the Twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480.
- Aslanoğlu, E. (2016). *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı, Psikiyatri Kliniklerinde Çalışan Hemşirelerin Durumluk-Sürekli Kaygı Durumunun İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.

- Atik, D., Atik, C., Asaf, R., & Çınar, S. (2015). Hemodiyaliz hastalarında algılanan sosyal desteğin sosyal görünüş kaygısına etkisi. *Medicine Science*, 4(2), 2210-2223.
- Aydın, M. (2019). Genç Yetişkinlerde Mutluluğa Genel Bir Bakış. Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. Eğitim & Psikoloji, 7, 47-64
- Baltaş, A. ve Baltas, Z. (2004). *Stres ve Başa Çıkma Yolları* (22. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Barlow, D. H. (2000). Unraveling the Mysteries of Anxiety and its Disorders from the Perspective of Emotion Theory. *American Psychologist*, 55(11), 1247-1263.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The Moderator–Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Barrera, M. & Ainlay, S. L. (1983). The Structure of Social Support: A Conceptual and Empirical Analysis. *Journal of Community Psychology*, 11(2), 133-143.
- Basım, H.N. ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Güvenirlilik ve Geçerlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-116.
- Baş, G. (2014). Lise öğrencilerinde yabancı dil öğrenme kaygısı: Nitel bir araştırma. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, cilt 36, sayı 36, ss.101-119
- Bauman, Z. (2012). *Ölümlülük, Ölümsüzlük ve Diğer Hayat Stratejileri* (Çev. N. Demirdöven). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Beck, A.T. (1991). Cognitive Therapy: A 30-Year Retrospective. *American Psychologist*, 46(4), 368-375.
- Beck, A.T. (2005). *Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar* (Çev. A.Türkcan). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Benard, B. (1991). *Fostering Resiliency in Kids: Protective Factors in the Family, School, and Community*. San Francisco, CA: WestEd Regional Educational Laboratory.
- Bilgen, S. (1989). *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ve Bazı Değişkenlerin Uyum Düzeylerine Etkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bingöl, N. (2013) Lise öğrencilerinin siber zorba ve mağdur olma davranışları ile yakın sosyal çevrelerinden algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bitmiş, G.M., Sökmen, A. ve Turgut, H. (2013). Psikolojik Dayanıklılığın Tükenmişlik Üzerine Etkisi: Örgütsel Özdeşleşmenin Aracı Rolü. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 15 (2), 27-40.

- Brehm, S. (2002). *Social Psychology* (5th ed.). Boston: Houghton Mifflin Company.
- Brown, E.J., Heimberg, R.G., & Juster, H.R. (1995). Social Phobia Subtype and Avoidant Personality Disorder: Effect on Severity of Social Phobia, Impairment, and Outcome of Cognitive Behavioral Treatment. *Behavior Therapy*, 26, 467–489.
- Buchholz, E. S., & Catton, R. (1999). Adolescents' Perceptions of Aloneness and Loneliness. *Adolescence*, 34(133), 203-204.
- Budak, B. (1999). *Lise Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek Düzeyi ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Budak, B. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Buluş, M. (1996). *Ergen Öğrencilerde Denetim Odağı ve Yalnızlık Düzeyi İlişkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İzmir.
- Canbaz, S. (2001). *Samsun Çıracılık Eğitim Merkezine Devam Eden Çırakların Sosyo-Demografik, Çalışma Yaşamı Özelliklerinin ve Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi* (Uzmanlık tezi). Ondokuzmayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi, Samsun.
- Caplan, G. (1974). *Support Systems and Community Mental Health: Lectures on Concept Development*. New York: Behavioral Publications.
- Cattell, R. B., & Scheier, I. H. (1958). The Nature of Anxiety: A Review of Thirteen Multivariate Analyses Comprising 814 Variables. *Psychological Reports*, 4(3), 351-388.
- Cohen, S. & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Cüceloğlu, D. (1987). *İnsan İnsana*. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Cüceloğlu, D. (2005). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Çakır, Y. ve Palabıyıkoglu, R. (1997). Gençlerde Sosyal Destek-Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. *Kriz Dergisi*, 5(1), 15-24.
- Çetin, F., Yeloğlu, H. O. ve Basım, N. H. (2015). Psikolojik Dayanıklılığın Açıklanmasında Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Rolü: Bir Kanonik İlişki Analizi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30 (75), 81-92.
- Çivilidağ, A. (2003). *Anadolu Lise ve Özel Lise Öğretmenlerinin İş Tatmini, İş Stresi ve Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Yönelik Bir Analiz*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- De Jong Gierveld, J. (1998). A Review of Loneliness: Concept and Definitions, Determinants and Consequences. *Reviews in Clinical Gerontology*, 8(1), 73-80.
- Demir, A. (1989). UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 14-18.
- Dirik, G., & Şahin, G. (2008). Kişilik özellikleri, hostilete (düşmanlık, öfke) ve sosyal desteğin miyokard infarktüsü (kalp krizi) geçiren hastaların kaygı ve depresyon düzeyleri ile ilişkisi. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(15), 249-266.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Doğan, T., Çötök, N. A. ve Tekin, E. G. (2011). Reliability And Validity Of The Turkish Version Of The Ucla Loneliness Scale (Uls-8) Among University Students. *Procedia-Social And Behavioral Sciences*, 15, 2058-2062.
- Dollard, J. & Miller, N. E. (1950). *Personality and Psychotherapy. An Analysis in Terms of Learning, Thinking, and Culture*. New York: McGraw-Hill Book Company, Inc.
- Duru, E. (2008). Üniversiteye Uyum Sürecinde Yalnızlığı Yordamada Sosyal Destek ve Sosyal Bağlılığın Doğrudan ve Dolaylı Rollerini. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 13-24.
- Duy, B. (2003). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi* (Yayımlanmış doktora tezi) Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dülger, Ö. (2009). *Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek ile Karar Verme Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Eker, D. ve Arkar, H. (1995). Perceived Social Support: Psychometric Properties of The Mspss in Normal and Pathological Groups in a Developing Country. *Social Psychiatry And Psychiatric Epidemiology*, 30(3), 121-126.
- Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç Koşullarda Yaşayan Sokak Çocuklarında Dayanıklılık*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Engür M. (2002). *Elit Sporcularda Başarı Motivasyonunun, Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Eysenck, H.J. (1957) *The Dynamics of Anxiety and Hysteria: An Experimental Application of Modern Learning Theory to Psychiatry*. New Jersey: Transaction Publishers.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive Emotions Trigger Upward Spirals Toward Emotional Well-Being. *Psychological Science*, 13(2), 172-175.

- Freud, S. (1938). Abriss der Psychoanalyse Internat. Zschr. *Psychonal. Image*, 25.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2003). A New Rating Scale for Adult Resilience: What are the Central Protective Resources behind Healthy Adjustment?. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12(2), 65-76.
- Funk, S.C. (1992). Hardiness: A Review of Theory and Research. *Health Psychology*, 11, 335-345.
- Geçtan, E. (2005). *Psikanaliz ve Sonrası* (11.Baskı). İstanbul: Basım Metis Yayınları.
- Güngör, D. (1996). *Turkish University Student's Relationships with Their Friends and Families, Social Support, Satisfaction and Loneliness* (Unpublished thesis). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Gürbüz, S., & Şahin, F. (2014). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Gürkan, U. (2006). *Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeyine Etkisi*. (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hays, R. D. & DiMatteo, M. R. (1987). A Short-Form Measure Of Loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 51(1), 69-81.
- Hefferon, K. & Boniwell, I. (2014). *Pozitif Psikoloji Kuram, Araştırma ve Uygulamalar*. (Çev. Tayfun Doğan). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Holt, M.K. ve Espelage, D.L. (2005). Social support as moderator between dating violence victimization an depression/anxiety among African American and Caucasian adolescents. *School Psychology Review*, 34(3), 309-328.
- Horney, K. (1950) *Nevrozlar ve İnsan Gelişimi: Öz Gerçekleştirme Kavgası*. (Çev. S.Budak) İstanbul: Öteki Yayınevi.
- Intagliata, J., & Doyle, N. (1984). Enhancing Social Support for Parents of Developmentally Disabled Children: Training in Interpersonal Problem Solving Skills. *Mental Retardation*, 22(1), 4-11.
- Jones, J.R. (2007). *Favorable Treatment and Perceived Organizational Support: The Influences of Desire for Control and Need for Cognition* (Unpublished master thesis). Faculty of the University of Delaware.
- Jones, W. H., Freemon, J. E & Goswick, R. A., (1981). Loneliness, Self-Concept, and Adjustment. *The Journal of Psychology*, 107(2), 237-240.
- Kahn, R. L. (1979). Aging and Social Support. Matilda, W. Riley (Ed.), *Aging From Birth to Death: Interdisciplinary Perspectives* içinde (s. 77-91). Boulder: Westview Press.

- Kahraman, N. (2016). *Kamu Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi Çalışanlarının Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri (Ankara İli Örneği)*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kahriman, İ. (2002). *Adölesanlarda Aile ve Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Destek ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Kalaycı, Ş. (2016). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. (7. Baskı). Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Karaduman M. (2013). *İş Yaşamında Yalnızlık Algısının Örgütsel Vatandaşlık Davranışı ile İlişkisi ve Öğretmenler Üzerinde Bir Uygulama* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
- Kararımak, Ö. ve Siviş-Çetinkaya, R. (2011). Benlik Saygısının ve Denetim Odağının Psikolojik Sağlamlık Üzerine Etkisi: Duyguların Aracı Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30-43.
- Karancı, A. N., Gençöz, F. ve Bozo, Ö. (2011). *Psikolojik Sağlığımızı Nasıl Koruruz? I. Çocukluk ve Ergenlik*. Ankara: ODTÜ Yayıncılık.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. (20. Basım) Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaya, M. ve Varol, K. (2004). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Kaygı Nedenleri (Samsun Örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(17), 31-63.
- Kılıç, C. (2021). Sığınmacı ve mültecilerde psikolojik dayanıklılık üzerinde sosyal desteğin etkisi. *Third Sector Social Economic Review*, 56(2), 1006-1020.
- Kırcalı, E. (2020). *Yas Sürecinin Yordayıcıları: Geçmiş Deneyimler, Duygu Düzenleme Becerisi, Psikolojik Dayanıklılık, Sosyal Destek ve Başa Çıkma Becerileri*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Killeen, C. (1998). Loneliness: An Epidemic in Modern Society. *Journal of Advanced Nursing*, 28 (4). 762-770.
- Klag, S. & Bradley, G. (2004). The Role of Hardiness in Stress and Illness: An Exploration of the Effect of Negative Affectivity and Gender. *British Journal of Health Psychology*, 9, 137-161.
- Kline, R. B. (1998). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. New York: Guilford Press.
- Kobasa, S. ve Puccetti, M. C. (1983). Personality and social resources in stress resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(4), 839-850.

- Kobasa, S., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and Health: A Prospective Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168-177.
- Koçak, R. ve Gökler, R. (2008). Varoluşsal Yaklaşımda Psikolojik Danışma ve Gruba Uygulanışı. *Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 91-107.
- Kosaka, M. (1996). Relations between Hardiness and Psychological Stress Response. *Journal of Performance Studies*, 3, 35-40.
- Koyuncu, A. (2012). *Sosyal Fobi*. İstanbul: Liman Yayınları.
- Kozaklı, H. (2006). *Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Köroğlu, E. (2012). *Kaygılarımız Korkularımız*. Ankara: Hyb Yayıncılık.
- Lawal, A. M., & Idemudia, E. S. (2018). Gender Difference, Class Level and the Role of İnternet Addiction and Loneliness on Sexual Compulsivity among Secondary School Students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 23(4), 422-430.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Leavy, R. L. (1983). Social Support and Psychological Disorder: A Review. *Journal of Community Psychology*, 11(1), 3-21.
- Leech, N. L., Barrett, K. C. & Morgan, G. A. (2005). *SPSS for Intermediate Statistics Use and Interpretation*. NJ: Lawrence Erlbaum.
- Lewin, K. (1967). *Psychologie Dynamique*. Paris: Presses Universitaires De France.
- Malkoç, A., & Yalçın, İ. (2015). Üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık, sosyal destek, başa çıkma ve iyi-oluş arasındaki ilişkiler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(43), 35-43.
- Mantar, A. (2008). *Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-3'ün Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması*. (Uzmanlık tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Masten A.S., Morison P., Pellegrini D. & Teliegen A. (1990). Competence Under Stress: Risk and Protective Factors. İçinde J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein S. Weintraub (Ed.), *Risk and Protective Factors in the Development of Psychopathology* (s. 236-256). New York: Cambridge University Press.
- Masten, A. S. (1986). Humor and Competence in School-Aged Children. *Child Development*, 57(2), 461-473.

- Masten, A.S. & Reed, M.G. (2002). Resilience in Development. İçinde C. R. Snyder & S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of Positive Psychology* (s. 74–88). Oxford University Press.
- McWhiter, B. (1990). Loneliness: A Review of Current Literature with Implications For Counseling And Research. *Journal Of Counseling And Development*, 68, 417-422.
- Meral, B. F. ve Cavkaytar, A. (2012). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Psikometrik Özelliklerinin Otizmlı Çocuk Aileleri Üzerinden İncelenmesi. *E-International Journal of Educational Research*, 34(4), 20-32.
- Michela, J. L., Peplau, L. A. & Weeks, D. G. (1982). Perceived Dimensions Of Attributions For Loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(5), 929-936.
- Min, J. A., Lee, N. B., Lee, C. U., Lee, C., & Chae, J. H. (2012). Low Trait Anxiety, High Resilience, and Their İnteraction as Possible Predictors for Treatment Response in Patients with Depression. *Journal of Affective Disorders*, 137(1-3), 61-69.
- Mor-Barak, M. E., & Miller, L. S. (1991). A Longitudinal Study of the Causal Relationship between Social Networks and Health of the Poor Frail Elderly. *Journal of Applied Gerontology*, 10(3), 293-310.
- Mowrer, O.H. (1960). *Learning Theory and Behavior*. New York: John Wiley&Sons Inc.
- Murphy, P. M., & Kupshik, G. A. (1992). *Loneliness, Stress and Wellbeing: A Helper's Guide*. New York: Routledge.
- Öner, N. ve LeCompte A. (1985). *Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Öz, F. ve Yılmaz, E. B. (2009). Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlık. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 16(3), 82-89.
- Özodaşık, M. (2005). *Yalnızlık*. Konya: Tablet Yayınları.
- Öztürk, O. (2004). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları* (10. Basım). Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri.
- Pearson, J. E. (1986). The Definition and Measurement of Social Support. *Journal of Counseling and Development*, 64(6), 390-395.
- Penick, N.I., & Jepsen, D.A. (1992). Family Functioning and Adolescent Career Development. *The Career Development Quarterly*, 40(3), 208-222.

- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1984). Loneliness Research: A Survey of Empirical Findings. İçinde L. A. Peplau ve S. Goldston (Ed.), *Preventing the Harmful Consequences of Severe and Persistent Loneliness* (s. 13-46). Washington, DC: U.S. Government Printing Office.
- Qualter, P. (2003). Loneliness in children and adolescents: what do schools and teachers need to know and how can they help?. *Pastoral Care in Education*, 21(2), 10-18.
- Recepoğlu, E. ve Ülker Tümlü, G. (2013). Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213.
- Reilly, C.E., Sokol, L., & Butler, A.C. (1999). A Cognitive Approach to Understanding and Treating Anxiety. *Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental*, 14(1), 16-21.
- Richardson, G.E. (2002). The Metatheory of Resilience and Resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321.
- Robertson. S. E. (1988). Social Support: Implication for Counselling. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 11(4), 313-321.
- Robitschek, C., & Kashubeck, S. (1999). A Structural Model of Parental Alcoholism, Family Functioning, and Psychological Health: The Mediating Effects of Hardiness and Personal Growth Orientation. *Journal of Counseling Psychology*, 46(2), 159-172.
- Rogers, C. (1994). *Etkileşim Grupları* (Çev. H. Erbil). Ankara: EkinYayımları.
- Rokach, A. (2004). Loneliness Then and Now: Reflections on Social and Emotional Alienation in Everyday Life. *Current Psychology*, 23 (1) 24-40.
- Russell, D., Peplau, L. A. & Cutrona, C. E. (1980). The Revised Ucla Loneliness Scale: Concurrent And Discriminant Validity Evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472-480.
- Rutter, M. (1990). Resilience Concepts and Findings: Implications for Family Therapy. *Journal of Family Therapy*, 21(2), 119-144.
- Sadler, W. A. (1978). Dimensions in the Problem of Loneliness: A Phenomenological Approach in Social Psychology. *Journal of Phenomenological Psychology*, 9(1), 157-187.
- Sağlam, S. (2007). *Lise Öğrencilerinin Ana-Baba İletişimi Sosyal Destek ve Ana-Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Sarıkaya, A. (2015). *14-18 Yaş Arası Ergenlerin Benlik Algısı ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul: İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Savaşır, I., Soygüt, G. ve Kabakçı, E. (2003). *Bilişsel-Davranışçı Terapiler* (3.Baskı). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Schreurs, K. M. G., ve Ridder, D. T. D.(1997). Ingegration of coping and social support perspectives: Implications for the study of adaptation to chronic disease. *Clinical Psychology Review*, 17, 89-112.
- Schutz, R. W. & Gessaroli, M. E. (1993). Use, misuse and abuse of psychometrics in sport psychology research. *Handbook of Research on Sport Psychology*, 901-917.
- Shumar, S. A. & Hill, D. R. (1991). Gender Differences in Social Support and Physical Health. *Health Psychology*, 10(2), 102-111.
- 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.
- Sorias, O. (1988). Sosyal Desteklerin Ruhsal Sağlığı Koruyucu Etkisinin Depresyonlu ve Sağlıklı Kontrollerde Araştırılması. *Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 27(3), 1033-1038.
- Soylu, Ö. (2002). *Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Ailelerinden Sosyal Destek Algılayıp Algılamama Durumlarına Göre Psikolojik Belirtiler Yönünden İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Spielberg C. D., Gorsuch R.L. & Lushene R.E. (1970). *Manual For The State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press.
- Spielberger, C. D. (2010). State-Trait Anxiety Inventory. *The Corsini Encyclopedia of Psychology*, 1-1.
- Stewart, M. J., Makwarimba, E., Beiser, M., Neufeld, A., Simich, L., & Spitzer, D.(2010). Social support and health: immigrants' and refugees' perspectives. *Diversity and Equality in Health and Care*, 7(2).
- Stewart, M., Reid, G., & Mangham, C. (1997). Fostering Children's Resilience. *Journal of Pediatric Nursing*, 12(1), 21-31.
- Sullivan, H. S. (1953). *Interpersonal Theory of Personality*. New York: Norton Company Inc.
- Sungur, M.Z. (1997). Fobik Bozukluklar. *Psikiyatri Dünyası*, 1, 5-11.
- Şahin, D. (1999). Sosyal Destek ve Sağlık. Ü.H. Okyayuz (Ed.), *Sağlık Psikolojisi: Giriş* içinde (s. 79-106). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Şenel, F.M., Demirelli, M. ve Öztekin, Ş. (2010). Minimally Invasive Circumcision with A Novel Plastic Clamp Technique: A Review Of 7,500 Cases. *Pediatric Surgery International*, 26(7), 739–745.

- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2007). *Using Multivariate Statistics* (Vol. 5). Boston, MA: Pearson.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücünün İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(35), 297-306.
- Tonga, Z. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıklarının Karar Stratejileri Ve Durumluk Sürekli Kaygı Düzeylerine Göre İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Topkaya, N. ve Büyükgöze Kavas, A. (2015). Algılanan Sosyal Destek, Yaşam Doyumu, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum ve Niyet Arasındaki İlişkiler: Bir Model Çalışması. *Turkish Studies-International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 10(2), 979-996.
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlık ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Uzday, İ. T. (2002). Anksiyetenin Nörobiyolojisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 5(1), 5-13.
- Wallace, K. A., Bisconti, T. L., & Bergeman, C. S. (2001). The mediational effect of hardiness on social support and optimal outcomes in later life. *Basic and applied social psychology*, 23(4), 267-276.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Williams A. (2001). A Literature Review on the Concept of Intimacy in Nursing. *Journal of Advanced Nursing*, 33(5), 660- 667.
- Yalçın, İ. (2014). *Ailelerinden Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyleri Farklı Lise Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeyleri*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yalom, I. (1999). *Varoluşçu Psikoterapi* (Çev. Z. İyidoğan Babayiğit). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Yalom, I. (2001). *Varoluşçu Psikoterapi* (Çev. Z. İ. Babayiğit). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Yıldırım, H. İ. (2006a). *Anne Baba Desteği ve Başarı*. İstanbul: Anı Yayıncılık.
- Yıldırım, İ. (2004). Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Revizyonu. *Eğitim Araştırmaları*, 17(2), 221-236.
- Yıldırım, İ. (2006b). Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Gündelik Sıkıntılar ve Sosyal Destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(30), 258-267.

- Yıldız, E. U. (2009). *İzmir Liselerinde Sigara, Alkol, Madde Kullanım Yaygınlığı, Hazırlayıcı ve Koruyucu Faktörler*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Yıldız, M. A. ve Duy, B. (2014). Adaptation Of The Short-Form Of The UCLA Loneliness Scale (ULS-8) To Turkish For The Adolescents. *Düşünen Adam*, 27(3), 194-203.
- Yılmaz, E. ve Altınok, V. (2009). Okul Yöneticilerinin Yalnızlık ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi. *Kuram Ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 15(59), 451-469.
- Young, J.E. (1982). Loneliness, Depression and Cognitive Therapy: Theory and Application. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.). *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy* (p. 379 - 406) New York: Wiley.
- Yörükoğlu, A. (1985). *Gençlik Çağı*. Ankara: İş Bankası Kültür Yayınları.
- Yürür, S. ve Sarıkaya, M. (2011). Sosyal Çalışmacıların Sosyal Destek Algılarının Tükenmişliğe Etkisi. *Ege Akademik Bakış*, 11(4), 537-552.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41.

EKLER

EK A BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

Sayın Katılımcı, Bu çalışma, Doç. Dr. Öğr. Üyesi Berna Akçınar danışmanlığında FMV Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Mert Özsoy tarafından yürütülmektedir. Bu çalışmada, Genç Yetişkinlerin Kaygı Düzeyleri incelenecek olup, çalışmanın yürütülebilmesi için FMV Işık Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan gerekli izinler alınmıştır. Araştırmaya yalnızca 18 - 25 yaş arasındaki bireyler kabul edilecektir. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Ölçeklerde, genel olarak, kişisel rahatsızlık verecek sorular bulunmamaktadır. Ancak katılım esnasında herhangi bir rahatsızlık hissederseniz, cevaplamaı yarıda bırakabilirsiniz. Böyle bir durum olduğunda lütfen araştırmacıya bilgi veriniz. Çalışmada sizden kimliğinizin açığa çıkabileceği herhangi bir bilgi istenmemektedir. Cevaplarınız tamamı ile gizli tutulacak ve sadece araştırmacı tarafından değerlendirilecektir; elde edilecek bilgiler bilimsel yayınlarda veya eğitimsel çalışmalarda kullanılacaktır. Bu çalışma, birden fazla psikolojik ölçek içermektedir. Lütfen her ölçeğin başındaki yönergeyi dikkatle okuyunuz ve sorulara sizi en iyi şekilde ifade eden cevabı vermeye çalışınız. Araştırmadan geçerli ve güvenilir sonuçlar elde edilebilmesi için tüm soruları samimi ve dürüst bir şekilde cevaplamanız ve hiçbir maddeyi boş bırakmamanız oldukça önemlidir. Bu çalışma hakkında daha fazla bilgi almak isterseniz, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Mert Özsoy (.....) ile iletişime geçebilirsiniz. Çalışmaya katıldığınız için teşekkür ederiz. Çalışmaya Katılma Onayı: Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlanmadan önce gönüllüye verilmesi gereken bilgileri okudum. Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesebileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı kullanılmasını kabul ediyorum.

Gönüllünün; Adı-Soyadı:

Tarih:/..../....

EK B SOSYODEMOGRAFIK BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz: Kadın Erkek Diğer
2. Yaşınız:
3. Kardeş sayınız:
4. Yakın arkadaş sayısı:
5. İlişki Durumunuz: Evli İlişkisi var (ama evli değil) İlişkisi yok
6. Çalışma Durumunuz: Çalışmıyor Yarı zamanlı (part time) çalışıyor
Çalışıyor (ful time)
7. Maddi Durumunuz: İyi Orta Kötü
8. Eğitim Düzeyi: İlkokul Ortaokul Lise Üniversite
Okula gitmedi
9. Annenizin eğitim düzeyi: İlkokul Ortaokul Lise Üniversite
Okula gitmedi
10. Babanızın eğitim düzeyi: İlkokul Ortaokul Lise Üniversite
Okula gitmedi
11. Kiminle yaşıyorsunuz? Aile Arkadaş Akraba Yalnız Yurtta
12. Daha önce bir psikiyatrik tanı aldınız mı? Evet (Evet ise belirtiniz:.....) Hayır
13. Daha önce psikoterapi hizmeti aldınız mı? Evet Hayır
14. Eğer psikoterapi hizmeti aldıysanız ne kadar süredir alıyorsunuz?

EK C ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ

		Kesinlikle Evet ←————→ Kesinlikle Hayır						
		1	2	3	4	5	6	7
1	İhtiyacım olduğunda yanımda olan özel bir insan var.							
2	Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim özel bir insan var							
3	Ailem bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır.							
4	İhtiyacım olan duygusal yardımı ve desteği ailemden alırım							
5	Beni gerçekten rahatlatan özel bir insan var.							
6	Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olamaya çalışırlar							
7	İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim.							
8	Sorunlarımı ailemle konuşabilirim.							
9	Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.							
10	Yaşamımda duygularıma önem veren özel bir insan var.							
11	Kararlarımı vermede ailem bana yardımcı olmaya isteklidir.							
12	Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.							

EK D UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ KISA FORM

Bu durumu ne sıklıkla yaşadığınızı belirtiniz	HIÇ	NADİ-REN	BA-ZEN	SIK SIK
1 Arkadaşım yok.	(1)	(2)	(3)	(4)
2 Başvurabileceğim hiç kimse yok.	(1)	(2)	(3)	(4)
3 Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
4 Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
5 İstediğim zaman arkadaş bulabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
6 Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.	(1)	(2)	(3)	(4)
7 Çevremde insanlar var ama benimle değil.	(1)	(2)	(3)	(4)
8 Dışa dönük bir insanım.	(1)	(2)	(3)	(4)

EK E DURUMLUK SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

DURUMLUK KAYGI ENVANTERİ		HİÇ	BİRAZ	ÇOK	TA- MA- MİYL E
1	Şu anda sakinim	(1)	(2)	(3)	(4)
2	Kendimi emniyette hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
3	Su anda sinirlerim gergin	(1)	(2)	(3)	(4)
4	Pişmanlık duygusu içindeyim	(1)	(2)	(3)	(4)
5	Şu anda huzur içindeyim	(1)	(2)	(3)	(4)
6	Şu anda hiç keyfim yok	(1)	(2)	(3)	(4)
7	Başıma geleceklerden endişe ediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
8	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
9	Şu anda kaygılıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
10	Kendimi rahat hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
11	Kendime güvenim var	(1)	(2)	(3)	(4)
12	Şu anda asabım bozuk	(1)	(2)	(3)	(4)
13	Çok sinirliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
14	Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
15	Kendimi rahatlamış hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
16	Şu anda halimden memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
17	Şu anda endişeliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
18	Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
19	Şu anda sevinçliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
20	Şu anda keyfim yerinde.	(1)	(2)	(3)	(4)

SÜREKLİ KAYGI ENVANTERİ		Hiçbir Zaman	Bazen	Çok Zaman	He- men Her zaman
21	Genellikle keyfim yerindedir	(1)	(2)	(3)	(4)
22	Genellikle çabuk yorulurum	(1)	(2)	(3)	(4)
23	Genellikle kolay ağlarım	(1)	(2)	(3)	(4)
24	Başkaları kadar mutlu olmak isterim	(1)	(2)	(3)	(4)
25	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
26	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
27	Genellikle sakin, kendine hâkim ve soğukkanlıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
28	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
29	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
30	Genellikle mutluyum	(1)	(2)	(3)	(4)
31	Her şeyi ciddiye alır ve endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
32	Genellikle kendime güvenim yoktur	(1)	(2)	(3)	(4)
33	Genellikle kendimi emniyette hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
34	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	(1)	(2)	(3)	(4)
35	Genellikle kendimi hüznü hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
36	Genellikle hayatımdan memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
37	Olur, olmaz düşünceler beni rahatsız eder	(1)	(2)	(3)	(4)
38	Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam	(1)	(2)	(3)	(4)
39	Aklı başında ve kararlı bir insanım	(1)	(2)	(3)	(4)
40	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor	(1)	(2)	(3)	(4)

EK F PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ

		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Ta- ma- men Uy- gun
1	Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabili- rim.	()	()	()	()	()
2	Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.	()	()	()	()	()
3	Stresli durumlardan sonra ken- dime gelmem uzun zaman al- maz.	()	()	()	()	()
4	Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zor- dur.	()	()	()	()	()
5	Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.	()	()	()	()	()
6	Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun za- man alır.	()	()	()	()	()

ÖZGEÇMİŞ