

**AFFETME ESNEKLİĞİ İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ
ARASINDAKİ İLİŞKİDE TOPLUMSAL İLGİ VE YALNIZLIĞIN
ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

TUĞBA TOSUN

**DOKTORA TEZİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**DANIŞMAN
PROF. DR. MUSTAFA KOÇ**

DÜZCE, 2026

T.C.
DÜZCE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

AFFETME ESNEKLİĞİ İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ
ARASINDAKİ İLİŞKİDE TOPLUMSAL İLGİ VE YALNIZLIĞIN
ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

Tuğba TOSUN tarafından hazırlanan tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından Düzce Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı'nda **DOKTORA TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Mustafa KOÇ

Düzce Üniversitesi

Jüri Üyeleri

Prof. Dr. Mustafa KOÇ

Düzce Üniversitesi

Doç. Dr. Elif GÜVEN DEMİR

Düzce Üniversitesi

Doç. Dr. Ahmet SAPANCI

Düzce Üniversitesi

Prof. Dr. Ali Haydar ŞAR

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi

Doç. Dr. Betül DÜŞÜNCELİ

Sakarya Üniversitesi

Tez Savunma Tarihi: 03/06/2026

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

03 Haziran 2026

Tuğba TOSUN

TEŞEKKÜR

Nasıl ve nereden başlayacağımı bilemediğim bir yerdeyim şu anda. Sanırım resim defteri ve boya kalemleri ile üniversite sıralarına ilk adımını atan küçük bir kız çocuğu ile başladı akademik yolculuğum. O günlerden bu yana pek çok şey yaşadım, öğrendim. Ve sonunda doktora tezimi tamamlamanın getirdiği mutluluk ile yazıyorum bu satırları.

Bu süreç tek başına yürütülebilecek bir süreç değil tabii ki. Üniversite yıllarımdan bu yana hem insanlığı hem hocalığı hem de psikolojik danışmanlığı ile rol modelim olan “keşke bu hocanın zihnindeki her şeyi alabilseydim, sadece bilgi değil bunlar tecrübe ile yoğurulup damıtılmış zihin ürünleri” dediğim kıymetli danışman hocam\akademik babam Prof. Dr. Mustafa KOÇ’a bu süreçteki tüm destekleri, yol göstericiliği ve içimdeki küçük kız çocuğu elimi bıraktığında düştüğüm yerden kaldırdığı, cesaretlendirdiği ve yoluma ışık olduğu için ne kadar teşekkür etsem az gelir. Tez izleme jürimde yer alarak tezimin ortaya çıkmasında faydalı geribildirimleri ve katkıları için değerli hocalarım Doç. Dr. Ahmet SAPANCI’ya ve Doç. Dr. Elif GÜVEN DEMİR’e, lisans eğitimimden bu yana tüm bilgilerini cömertçe paylaşan ve jüri üyeliğindeki katkılarından dolayı değerli hocalarım Prof. Dr. Ali Haydar ŞAR ve Doç. Dr. Betül DÜŞÜNCELİ’ye, yapamayacağımı düşündüğümde, pes etme noktasına geldiğimde beni her defasında cesaretlendiren ve sarıp sarmalayan canım annem ve canım babam Nursan ve Murat TOSUN’a, derdimi anlatabildiğim ve pek çok konuda sohbet edebildiğim kardeşlerim Zeynep ve İbrahim TOSUN’a çok teşekkür ederim. Bu süreçte tek tek isimlerini yazamadığım ancak yardımını esirgemeyen, destek olan birçok kişiye sonsuz kez teşekkürlerimle.

03 Haziran 2026

Tuğba TOSUN

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

ŞEKİL LİSTESİ	ix
TABLolar	x
ÖZET	xii
ABSTRACT	xiii
1. GİRİŞ	1
1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	4
1.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	4
1.3. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ.....	8
1.4. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI.....	9
1.5. TANIMLAR	9
2. ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ	11
2.1. AFFETME ESNEKLİĞİ KAVRAMINA İLİŞKİN KURAMSAL ÇERÇEVE.....	11
2.1.1. Affetme Kavramı.....	11
2.1.1.1. Affetmenin Bilimsel Olarak Kavramsallaştırılması	11
2.1.1.2. Affetme Kavramının Tanımlanması.....	11
2.1.1.3. Affetme ve Türleri	12
2.1.1.3.1. Affetme ve Durumu Affetme	12
2.1.1.3.2. Kişilerarası Affetme ve Kendini Affetme	13
2.1.1.4. Affetme Modelleri.....	14
2.1.1.5. Affetme İle İlişkili Tanımlar	20
2.1.1.5.1. Affetme (Forgiveness)	20
2.1.1.5.1.1. Kararlı Affetme (Decisional Forgiveness)	21
2.1.1.5.1.2. Duygusal Affetme (Emotional Forgiveness)	21
2.1.1.5.2. Uzlaşma (Reconciliation).....	21
2.1.1.5.3. Affedicilik (Forgivingness).....	22
2.1.1.5.4. İçi Boş Affetme (Hollow Forgiveness)	22
2.1.1.5.5. Sessiz Affetme (Silent Forgiveness).....	22
2.1.1.5.6. Affetmeme (Unforgiveness)	22
2.1.1.6. Affetmenin İşlevleri	23
2.1.1.6.1. Affetmenin Fizyolojik ve Psikolojik Sağlık Üzerindeki Etkileri.....	23
2.1.1.7. Affetme Esnekliği	25
2.2. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ KAVRAMINA İLİŞKİN KURAMSAL ÇERÇEVE.....	27
2.2.1. Pozitif Psikoloji Yaklaşımının Ortaya Çıkışı.....	27
2.2.2. İyi Oluş Kavramının Tanımlanması.....	28
2.2.3. Psikolojik İyi Oluş	29
2.2.4. Mental İyi Oluş	31
2.3. TOPLUMSAL İLGİ KAVRAMINA İLİŞKİN KURAMSAL ÇERÇEVE....	31
2.3.1. Bireysel Psikoloji Yaklaşımının Ortaya Çıkışı.....	31
2.3.2. Toplumsal İlgî Kavramının Tanımlanması	33
2.4. YALNIZLIK KAVRAMINA İLİŞKİN KURAMSAL ÇERÇEVE..	35
2.4.1. Yalnızlık Kavramının Tanımlanması.....	35
2.4.2. Yalnızlık Kavramının Kavramsallaştırılması	37
2.4.2.1. Yalnızlık Kuramları.....	37

2.4.2.1.1. Sosyal İhtiyaçlar Yaklaşımı	37
2.4.2.1.2. Bilişsel Uyumsuzluk Yaklaşımı	37
2.4.2.1.3. Evrimsel Yalnızlık Kuramı	37
2.5. ALGILANAN SOSYAL DESTEK KAVRAMINA İLİŞKİN KURAMSAL ÇERÇEVE.....	38
2.5.1. Sosyal Destek Kavramının Tanımlanması.....	38
2.5.2. Algılanan Sosyal Destek Kavramının Tanımlanması	41
2.6. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR..	42
2.6.1. Affetme Esnekliği İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	43
2.6.1.1. Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar	43
2.6.1.1.1. Ergen Örnekleminde Yapılan Araştırmalar	43
2.6.1.1.2. Genç Yetişkin Örnekleminde Yapılan Araştırmalar	43
2.6.1.1.3. Yetişkin Örnekleminde Yapılan Araştırmalar	44
2.6.2. Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Yapılan Araştırmalar	46
2.6.2.1. Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar	46
2.6.2.1.1. Çocuk Örnekleminde Yapılan Araştırmalar.....	46
2.6.2.1.2. Ergen Örnekleminde Yapılan Araştırmalar	47
2.6.2.1.3. Genç Yetişkin Örnekleminde Yapılan Araştırmalar	49
2.6.2.1.4. Yetişkin Örnekleminde Yapılan Araştırmalar	51
2.6.2.1.5. Yaşlı Örnekleminde Yapılan Araştırmalar	53
2.6.2.2. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar	54
2.6.2.2.1. Çocuk Örnekleminde Yapılan Araştırmalar.....	54
2.6.2.2.2. Ergen Örnekleminde Yapılan Araştırmalar	55
2.6.2.2.3. Genç Yetişkin Örnekleminde Yapılan Araştırmalar	58
2.6.2.2.4. Yetişkin Örnekleminde Yapılan Araştırmalar	60
2.6.2.2.5. Yaşlı Örnekleminde Yapılan Araştırmalar	63
2.6.3. Toplumsal İlgili İle İlgili Yapılan Araştırmalar	66
2.6.3.1. Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar	66
2.6.3.1.2. Ergen Örnekleminde Yapılan Araştırmalar	66
2.6.3.1.3. Genç Yetişkin Örnekleminde Yapılan Araştırmalar	67
2.6.3.1.4. Yetişkin Örnekleminde Yapılan Araştırmalar	68
2.6.3.2. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar	69
2.6.3.2.1. Çocuk Örnekleminde Yapılan Araştırmalar.....	69
2.6.3.2.2. Ergen Örnekleminde Yapılan Araştırmalar	70
2.6.3.2.3. Genç Yetişkin Örnekleminde Yapılan Araştırmalar	74
2.6.3.2.4. Yetişkin Örnekleminde Yapılan Araştırmalar	75
2.6.3.2.5. Yaşlı Örnekleminde Yapılan Araştırmalar	76
2.6.4. Yalnızlık İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	79
2.6.4.1. Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar	79
2.6.4.1.1. Çocuk Örnekleminde Yapılan Araştırmalar.....	79
2.6.4.1.2. Ergen Örnekleminde Yapılan Araştırmalar	82
2.6.4.1.3. Genç Yetişkin Örnekleminde Yapılan Araştırmalar	83
2.6.4.1.4. Yetişkin Örnekleminde Yapılan Araştırmalar	85
2.6.4.1.5. Yaşlı Örnekleminde Yapılan Araştırmalar	87
2.6.4.2. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar	89
2.6.4.2.1. Çocuk Örnekleminde Yapılan Araştırmalar.....	89
2.6.4.2.2. Ergen Örnekleminde Yapılan Araştırmalar	91
2.6.4.2.3. Genç Yetişkin Örnekleminde Yapılan Araştırmalar	94
2.6.4.2.4. Yetişkin Örnekleminde Yapılan Araştırmalar	97
2.6.4.2.5. Yaşlı Örnekleminde Yapılan Araştırmalar	100
2.6.5. Algılanan Sosyal Destek İle İlgili Yapılan Araştırmalar	103
2.6.5.1. Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar	103
2.6.5.1.1. Çocuk Örnekleminde Yapılan Araştırmalar.....	103
2.6.5.1.2. Ergen Örnekleminde Yapılan Araştırmalar	104
2.6.5.1.3. Genç Yetişkin Örnekleminde Yapılan Araştırmalar	106
2.6.5.1.4. Yetişkin Örnekleminde Yapılan Araştırmalar	108
2.6.5.1.5. Yaşlı Örnekleminde Yapılan Araştırmalar	109
2.6.5.2. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar	110

2.6.5.2.1. Çocuk Örnekleminde Yapılan Araştırmalar.....	110
2.6.5.2.2. Ergen Örnekleminde Yapılan Araştırmalar.....	112
2.6.5.2.3. Genç Yetişkin Örnekleminde Yapılan Araştırmalar.....	114
2.6.5.2.4. Yetişkin Örnekleminde Yapılan Araştırmalar.....	117
2.6.5.2.5. Yaşlı Örnekleminde Yapılan Araştırmalar.....	119
2.7. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞU AÇIKLAMAYA YÖNELİK OLUŞTURULAN MODELİN ALANYAZIN ARACILIĞIYLA TEMELLENDİRİLMESİ..	122
3. YÖNTEM	126
3.1. ARAŞTIRMA DESENİ.....	126
3.2. ARAŞTIRMAÖRNEKLEMİ	127
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	131
3.3.1. Affetme Esnekliği Ölçeği	131
3.3.2. Warwick-Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği	131
3.3.3. Toplumsal İlgil Ölçeği.....	131
3.3.4. UCLA Yalnızlık Ölçeği.....	131
3.3.5. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ).....	131
3.3.6. Kişisel Bilgi Formu.....	132
3.4. VERİLERİN TOPLANMASI.....	132
3.5. VERİLERİN ANALİZİ.....	132
4. BULGULAR	134
4.1. DEĞİŞKENLERE İLİŞKİN ÖN ANALİZLER.....	134
4.2. BAĞIMLI DEĞİŞKENİN SOSYODEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERCE FARKLILAŞMA DURUMUNUN İNCELENMESİNE İLİŞKİN YAPILAN ANALİZ SONUÇLARI.....	134
4.3. DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİNE İLİŞKİN GERÇEKLEŞTİRİLEN ANALİZLER..	137
4.4. HİPOTEZLERİN İNCELENMESİNE İLİŞKİN GERÇEKLEŞTİRİLEN ANALİZLER..	139
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	154
5.1. BAĞIMLI DEĞİŞKENİN SOSYODEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERCE FARKLILAŞMA DURUMUNUN İNCELENMESİNE İLİŞKİN ELDE EDİLEN BULGULARIN TARTIŞILMASI.....	154
5.2. HİPOTEZLERİN İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI.....	158
5.3. ÖNERİLER.....	160
6. KAYNAKLAR	165
7. EKLER	233
7.1. EK 1: T.C. DÜZCE ÜNİVERSİTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULU KARARI.....	233
7.2. EK 2: BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU..	234
7.3. EK 3: ARAŞTIRMADA KULLANILAN VERİ TOPLAMA ARAÇLARI İZİNLERİ.....	235
7.3.1. EK 3: AFFETME ESNEKLİĞİ ÖLÇEĞİ.....	235
7.3.2. EK 4: WARWICK-EDİNBURG MENTAL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ	236
7.3.3. EK 5: TOPLUMSAL İLGİL ÖLÇEĞİ	237

7.3.4. EK 6: UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ	238
7.3.5. EK 7: ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ (ÇBASDÖ)	239
7.4. EK 8: ARAŞTIRMADA KULLANILAN VERİ TOPLAMA ARAÇLARI ÖRNEK MADDELERİ.....	240
7.4.1. EK 8: AFFETME ESNEKLİĞİ ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELER.....	240
7.4.2. EK 9: WARWICK-EDİNBURG MENTAL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELER.....	241
7.4.3. EK 10: TOPLUMSAL İLGİ ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELER	242
7.4.4. EK 11: UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELER	243
7.4.5. EK 12: ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ (ÇBASDÖ) ÖRNEK MADDELER	244
7.4.6. EK 13: KİŞİSEL BİLGİ FORMU	245
EXTENDED ABSTRACT	.
ÖZGEÇMİŞ	.



ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa No

Şekil 1.1. Psikolojik İyi Oluşun Algılanan Sosyal Destek ve Cinsiyet değişkenleri kontrol edilerek Affetme Esnekliği, Toplumsal İlgi ve Yalnızlık ile Modellenmesi	8
Şekil 2.1. Adaletsizliğe Tepki Verme Üçgeni	16
Şekil 2.2. Uzlaşma (iki taraf arasındaki sosyal bir süreç) ve affetmenin (suçluyu göz önünde bulunduran içsel bir süreç) olası kombinasyonları	22
Şekil 4.1. Affetme Esnekliği Tanıma Alt Boyutunun Psikolojik İyi Oluş İle İlişkisinde Toplumsal İlgi Ve Yalnızlığın Aracı Rolü	150
Şekil 4.2. Affetme Esnekliği İçselleştirme Alt Boyutunun Psikolojik İyi Oluş İle İlişkisinde Toplumsal İlgi Ve Yalnızlığın Aracı Rolü.	151
Şekil 4.3. Affetme Esnekliği Uygulama Alt Boyutunun Psikolojik İyi Oluş İle İlişkisinde Toplumsal İlgi Ve Yalnızlığın Aracı Rolü.	152
Şekil 4.4. Affetme Esnekliği Toplam Puanının Psikolojik İyi Oluş İle İlişkisinde Toplumsal İlgi Ve Yalnızlığın Aracı Rolü.	153

TABLolar

Sayfa No

Tablo 2.1. Kişilerarası Affetme ve Kendini Affetme (İçsel Affetme) Arasındaki Farklar	14
Tablo 2.2. Affetme Esnekliği ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Toplumsal İlgi ve Yalnızlığın Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Oluşturulan Modelin Alanyazın Aracılığıyla Temellendirilmesi.....	122
Tablo 3.1. Örneklemin Genel Yapısının Belirlenmesine Yönelik Yapılan Frekans Analizi Sonuçları.....	130
Tablo 4.1. Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler.....	134
Tablo 4.2. Örneklemin Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşmasının İncelenmesinde Kullanılan Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları	135
Tablo 4.3. Örneklemin Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Yaş Değişkenine Göre Farklılaşmasının İncelenmesinde Kullanılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.	135
Tablo 4.4. Örneklemin Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Doğum Sırası Değişkenine Göre Farklılaşmasının İncelenmesinde Kullanılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	136
Tablo 4.5. Örneklemin Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Aile Yapısı Değişkenine Göre Farklılaşmasının İncelenmesinde Kullanılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	136
Tablo 4.6. Örneklemin Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Algılanan Sosyoekonomik Düzey Değişkenine Göre Farklılaşmasının İncelenmesinde Kullanılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	137
Tablo 4.7. Değişkenlerin Birbirleriyle İlişkilerinin İncelenmesinde Kullanılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	137
Tablo 4.8. Affetme Esnekliği Tanıma Alt Boyutunun Toplumsal İlgiyi Ne Düzeyde Yordadığına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	139
Tablo 4.9. Affetme Esnekliği İçselleştirme Alt Boyutunun Toplumsal İlgiyi Ne Düzeyde Yordadığına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	140
Tablo 4.10. Affetme Esnekliği Uygulama Alt Boyutunun Toplumsal İlgiyi Ne Düzeyde Yordadığına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	141
Tablo 4.11. Affetme Esnekliği Tanıma Alt Boyutunun Yalnızlığı Ne Düzeyde Yordadığına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	142
Tablo 4.12. Affetme Esnekliği İçselleştirme Alt Boyutunun Yalnızlığı Ne Düzeyde Yordadığına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları ...	142
Tablo 4.13. Affetme Esnekliği Uygulama Alt Boyutunun Yalnızlığı Ne Düzeyde Yordadığına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	143
Tablo 4.14. Toplumsal İlginin Affetme Esnekliği Tanıma Alt Boyutuyla Psikolojik İyi Oluşu Ne Düzeyde Yordadığına Dair Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	144
Tablo 4.15. Toplumsal İlginin Affetme Esnekliği Tanıma Alt Boyutuyla Psikolojik İyi Oluşu Ne Düzeyde Yordadığına Dair Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	144
Tablo 4.16. Toplumsal İlginin Affetme Esnekliği İçselleştirme Alt Boyutuyla Psikolojik İyi Oluşu Ne Düzeyde Yordadığına Dair Yapılan Çoklu	

Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	145
Tablo 4.17. Toplumsal İlginin Affetme Esnekliği İçselleştirme Alt Boyutuyla Psikolojik İyi Oluşu Ne Düzeyde Yordadığına Dair Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	145
Tablo 4.18. Toplumsal İlginin Affetme Esnekliği Uygulama Alt Boyutuyla Psikolojik İyi Oluşu Ne Düzeyde Yordadığına Dair Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	146
Tablo 4.19. Toplumsal İlginin Affetme Esnekliği Uygulama Alt Boyutuyla Psikolojik İyi Oluşu Ne Düzeyde Yordadığına Dair Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	146
Tablo 4.20. Yalnızlığın Affetme Esnekliği Tanıma Alt Boyutuyla Psikolojik İyi Oluşu Ne Düzeyde Yordadığına Dair Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	147
Tablo 4.21. Yalnızlığın Affetme Esnekliği Tanıma Alt Boyutuyla Psikolojik İyi Oluşu Ne Düzeyde Yordadığına Dair Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	147
Tablo 4.22. Yalnızlığın Affetme Esnekliği İçselleştirme Alt Boyutuyla Psikolojik İyi Oluşu Ne Düzeyde Yordadığına Dair Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	148
Tablo 4.23. Yalnızlığın Affetme Esnekliği İçselleştirme Alt Boyutuyla Psikolojik İyi Oluşu Ne Düzeyde Yordadığına Dair Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	148
Tablo 4.24. Yalnızlığın Affetme Esnekliği Uygulama Alt Boyutuyla Psikolojik İyi Oluşu Ne Düzeyde Yordadığına Dair Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	149
Tablo 4.25. Yalnızlığın Affetme Esnekliği Uygulama Alt Boyutuyla Psikolojik İyi Oluşu Ne Düzeyde Yordadığına Dair Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	149
Tablo 4.26. Affetme Esnekliği Tanıma Alt Boyutunun Psikolojik İyi Oluş İle İlişkisinde Toplumsal İlgi Ve Yalnızlığın Aracı Rolüne İlişkin Bootstrap Yöntemini Esas Alan Regresyon Analizi Sonuçları	150
Tablo 4.27. Affetme Esnekliği İçselleştirme Alt Boyutunun Psikolojik İyi Oluş İle İlişkisinde Toplumsal İlgi Ve Yalnızlığın Aracı Rolüne İlişkin Bootstrap Yöntemini Esas Alan Regresyon Analizi Sonuçları	151
Tablo 4.28. Affetme Esnekliği Uygulama Alt Boyutunun Psikolojik İyi Oluş İle İlişkisinde Toplumsal İlgi Ve Yalnızlığın Aracı Rolüne İlişkin Bootstrap Yöntemini Esas Alan Regresyon Analizi Sonuçları	152
Tablo 4.29. Affetme Esnekliği Toplam Puanının Psikolojik İyi Oluş İle İlişkisinde Toplumsal İlgi Ve Yalnızlığın Aracı Rolüne İlişkin Bootstrap Yöntemini Esas Alan Regresyon Analizi Sonuçları	153

ÖZET

AFFETME ESNEKLİĞİ İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİDE TOPLUMSAL İLĞİ VE YALNIZLIĞIN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

Tuğba TOSUN

Düzce Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Doktora Tezi

Danışman: Prof. Dr. Mustafa KOÇ

Haziran 2026, 245 sayfa

Bu araştırmanın amacı genç yetişkinlerin psikolojik iyi oluşlarına ilişkin bir model öne sürmek ve bu modeli test etmektir. Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama yöntemine göre gerçekleştirilmiş ve aynı zamanda oluşturulmuş olan model sınanmıştır. Araştırmanın örneklemi, 740 kadın (%78,2) ve 206 (%21,8) erkek olmak üzere 946 üniversite öğrencisinden meydana gelmiştir. Verilerin toplanmasında, Affetme Esnekliği Ölçeği, Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği, Toplumsal İlgi Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde psikolojik iyi oluşun sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşma durumunun incelenmesinde Bağımsız Örneklem t Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Değişkenlerin birbirleriyle ilişkilerinin incelenmesinde Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Son olarak, psikolojik iyi oluşa ilişkin tasarlanan modelin incelenmesinde algılanan sosyal destek ve cinsiyet değişkenleri kontrol edilerek, basit doğrusal regresyon, çoklu doğrusal regresyon analizleri ve bootstrap yöntemini esas alan regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, araştırmanın bağımlı değişkeni olan psikolojik iyi oluşun katılımcıların cinsiyet, yaş, doğum sırası, aile yapısı ve algılanan sosyoekonomik düzey değişkenlerince farklılaşma göstermediği tespit edilmiştir. Psikolojik iyi oluşu açıklamaya yönelik oluşturulan modelin incelenmesinde gerçekleştirilen analizler sonucunda, affetme esnekliğinin tanıma alt boyutuyla psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesinde aracılık analizinin yapılabilmesi için gerekli ön koşul sağlanmadığından analiz yapılamamıştır. Affetme esnekliği içselleştirme alt boyutunun psikolojik iyi oluş ile ilişkisinde toplumsal ilgi ve yalnızlığın kısmi aracılık etkisi olduğu tespit edilmiştir. Affetme esnekliği uygulama alt boyutuyla psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide toplumsal ilginin kısmi aracı role sahip olduğu fakat yalnızlığın aracılık etkisinin anlamlı düzeyde olmadığı görülmüştür. Affetme esnekliği toplam puanı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide hem toplumsal ilginin hem de yalnızlığın tam aracı role sahip oldukları bulunmuştur. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular ilgili alanyazın ışığında tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Affetme Esnekliği, Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş, Toplumsal İlgi, Yalnızlık

ABSTRACT

INVESTIGATING THE MEDIATING ROLE OF SOCIAL INTEREST AND LONELINESS IN THE RELATIONSHIP BETWEEN FORGIVENESS FLEXIBILITY AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Tuğba TOSUN

Düzce University
Graduate School, Department of Education Sciences
Doctoral Thesis
Supervisor: Prof. Dr. Mustafa KOÇ

June 2026, 245 pages

The aim of this study is to propose a model related to the psychological well-being of young adults and to test this model. The research was conducted using the correlational survey method, one of the quantitative research methods, and the model developed was also tested. The sample consisted of 946 university students, including 740 women (78.2%) and 206 men (21.8%). The Forgiveness Flexibility Scale, Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale, Social Interest Scale, UCLA Loneliness Scale, Multidimensional Perceived Social Support Scale, and a personal information form were used to collect data. In analyzing the data, the Independent Samples t Test and One-Way Analysis of Variance (ANOVA) were used to examine the differentiation of psychological well-being by sociodemographic variables. Pearson Correlation Analysis was used to examine the relationships between the variables. Finally, to examine the model designed for psychological well-being, simple linear regression, multiple linear regression analyses, and regression analysis based on the bootstrap method were used, controlling for the variables of perceived social support and gender. According to the findings of the research, it was determined that psychological well-being, the dependent variable of the study, did not differ according to the participants' gender, age, birth order, family structure or perceived socioeconomic level variables. The analyses conducted in the examination of the model created to explain psychological well-being revealed that the necessary preconditions for conducting mediation analysis to examine the relationship between the recognition sub-dimension of forgiveness flexibility and psychological well-being were not met, thus preventing the analysis. It was determined that social interest and loneliness had a partial mediating effect on the relationship between the internalization subdimension of forgiveness flexibility and psychological well-being. It was observed that social interest had a partial mediating role in the relationship between the application sub-dimension of forgiveness flexibility and psychological well-being, but loneliness did not have a significant mediating effect. It was found that both social interest and loneliness play a full mediating role in the relationship between the total score of forgiveness flexibility and psychological well-being. The findings obtained as a result of the research were discussed in light of the relevant literature, and suggestions were made.

Keywords: Forgiveness Flexibility, Loneliness, Psychological Well-Being, Perceived Social Support, Social Interest.

1. GİRİŞ

İnsanın ilişkisel bir varlık olarak evrimleştiği belirtilmekte ve sosyal güvenliğin beyindeki tehlike devrelerini susturan biyolojik bir ihtiyaç olduğu ifade edilmektedir (Tarhan, 2026). Dolayısıyla insanlar için diğerleriyle ilişkilerin önemli bir yere sahip olduğu söylenebilir. Fakat; 2024 yılında 1 milyondan fazla kişinin katılımıyla yılın kelimesi olarak seçilen kelimenin “kalabalık yalnızlık” olduğu görülmektedir. Kalabalık yalnızlık kavramı, sosyal medya ve dijital platformların sunduğu yüzeysel etkileşimlerin beynin aradığı gerçek güven duygusunu sağlamak yerine kişiyi anlık hazlara hapseden bir sözde kalabalık meydana getirdiği şeklinde ifade edilmektedir. Bu bağlamda modern yaşamın insanların bu temel ihtiyacını niceliksel bir yanılsamaya dönüştürdüğü vurgulanmıştır. Sonuç olarak, bu durumun da bireylerin gerçek bağlardan koparak izolasyona sürüklenmesine ve sorunlardan kaçmak için geçici hazlara sığınmasına neden olduğu belirtilmiştir (Türk Dil Kurumu, 2024).

Dünya Sağlık Örgütü’ (2025) nün yayınladığı rapora göre, yalnızlığın küresel bir halk sağlığı sorunu haline geldiği ve özellikle 13-29 yaş aralığındaki bireylerin yalnızlık düzeylerinin yüksek seviyede olduğu bildirilmiştir. Bunun yanında TÜİK (2025) verileri incelendiğinde Türkiye’de yaşayan 18-24 yaş grubundaki gençlerin mutluluk düzeylerinin azalma gösterdiği ifade edilmektedir. Bu bağlamda, yetişkin rollerine ve sorumluluklarına hazırlık yapıldığı kritik bir geçiş dönemi olması, yetişkinlik döneminde görülen psikolojik problemlerin kökenlerinin bu yaşlarda atıldığı, bu yaş gurubundaki bireylerin dijital yerli oldukları için dijital medyanın etkilerine daha fazla maruz kaldıkları ve geleceğin yetişkinleri olarak ülkemizdeki iş gücü verimliliği ve toplumsal dayanıklılık için özellikle 18-26 yaş grubunda yer alan bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerinde durulması önemlidir.

Psikolojik iyi oluş, bireylerin yalnızca ruhsal bir rahatsızlığa sahip olup olmamaları ile tanımlanamayan bunun yanında bireylerin yaşamlarından keyif alma, diğerleri ile anlamlı ilişkiler kurma, potansiyellerini gerçekleştirme ve hayatın zorluklarıyla baş edebilme kapasitesini içerisinde barındıran çok yönlü ve dinamik bir yapıdır (Cowden ve diğerleri, 2025; Ryff, 1989). 2020 yılında başlayan COVID-19 pandemisi küresel

çapta ekonomik, sosyal ve psikolojik birtakım etkilere neden olmuştur. Özellikle pandemi sonrasında bireylerin ve toplumların psikolojik iyi oluş düzeyleri önemli bir endişe unsuru haline gelmiştir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 2025 yılında yayınlamış olduğu bir raporda yalnızlık ve sosyal izolasyon durumlarının küresel boyutta bir toplum sağlığı tehdidi haline geldiğini belirtmiş ve insanlar arasındaki sosyal bağların zayıflamasının bireylerde anksiyete, depresyon ve erken ölüm risklerini artırdığının altını çizmiştir (WHO, 2025a). Bu küresel durumun yanında son yirmi yılda Türkiye’de yaşayan gençlerin mutluluk düzeylerinin düşüş halinde olması ve ülkenin yaşam doyumu oranlarında alt sıralarda yer alması nedeniyle, psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olan risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin derinlemesine incelenmesinin önemli ve gerekli olduğu düşünülmektedir (Helliwell ve diğerleri, 2023; TÜİK, 2022).

Pozitif psikoloji yaklaşımı bireylerin olumlu psikolojik kaynaklarına ve güçlü yönlerine odaklanarak kişilerin psikolojik iyi oluşlarını desteklemeyi amaçlayan bir yaklaşımdır. Bireylerin olumlu psikolojik kaynaklarından biri olan affetme kavramı, bireylerin kendilerine yönelik veya diğerlerine karşı yapılan bir haksızlık veya incitme durumları sonucunda ortaya çıkan olumsuz düşünce, duygu ve davranışlarını olumlu olanlara dönüştürme süreci olarak tanımlanmaktadır (Worthington, 2005, Bölüm 1, s.4). Affetme ile ilişkili yapılan güncel çalışmalar affetmeyi sonuç odaklı biçimde ele almaktan ziyade affetmenin durumsal ve bireysel öğelere göre esneklik gösteren bir yapı olduğunu ifade etmektedir. Bu bağlamda, affetme esnekliği bireylerin yaşadıkları olumsuz bir olayın kendileri üzerindeki etkisini bilişsel, duygusal ve davranışsal becerilerini kullanarak duruma uygun bir biçimde yönetebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Çolak ve diğerleri, 2017). Özellikle son beş yılda yapılan çalışmalar affetmenin farklı boyutlarının (kararlı affetme ve duygusal affetme vb.) psikolojik iyi oluşun çeşitli yönleriyle (öznel iyi oluş, yaşam doyumu, manevi iyi oluş vb.) ilişkili olduğunu bildirmiştir (Cowden ve diğerleri, 2025). Buradan yola çıkıldığında, affetmenin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin tek bir mekanizmayla açıklanamayacak kadar karmaşık olduğu ve bu ilişkinin açıklanmasında aracı süreçlerin incelenmesinin önemli olduğu görülmektedir.

Bu aracı süreçlerden ilkinde Alfred Adler’in geliştirmiş olduğu Bireysel Psikoloji yaklaşımının kavramlarından olan toplumsal ilgi kavramı ele alınabilir. Toplumsal ilgi, bireyin kendisini öncelikle içerisinde bulunduğu toplumun bir parçası olarak hissederek diğer insanların iyi oluşuna yönelik ilgi duyması ve geniş çerçevede insanlığa katkıda

bulunma çabası olarak tanımlanmaktadır (Adler, 1956). Adler'e göre toplumsal ilgi, bireyin psikolojik açıdan iyi oluşunun bir göstergesi olarak ele alınmış ve bireydeki toplumsal ilgi eksikliğinin psikopatolojinin temelini meydana getirdiğini ifade etmiştir. Yapılan araştırmalar sonucunda toplumsal ilgi ile psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş ve yaşam doyumu arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğu tespit edilmiştir (Kaynak, 2025). Affetme esnekliğine sahip bireyin, diğer insanlar ile ilişkilerinde deneyimlediği öfke, kırgınlık gibi duyguları daha yapıcı bir şekilde ele alıp çözümleyerek sahip olduğu sosyal bağlarını koruması ve böylece toplumsal ilgi düzeyini artırması beklenebilir. Dolayısıyla, affetme esnekliğinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin bir bölümünün bireyin diğer insanlara ve topluma karşı olumlu yönelimi olarak ifade edilebilecek toplumsal ilgi kavramı aracılığıyla gerçekleşebileceğini düşündürmektedir.

Aracı süreçlerin ikincisinde, günümüzde en yaygın sorunlardan biri olan yalnızlık yer almaktadır. Yalnızlık, kişinin sahip olmak istediği sosyal ilişkiler ile sahip olduğu sosyal ilişkiler arasındaki niceliksel ve niteliksel çelişkiler nedeniyle ortaya çıkan öznel ve acı veren bir deneyimdir (Peplau ve Perlman, 1982). Evrimsel Yalnızlık Kuramı (ETL), insanların sosyal bağ kurma ihtiyaçlarının hayatta kalmak için temel güdülerden olduğunu ve bu ihtiyacın karşılanmamasının bireylerde kronik stres ve sağlık problemlerine neden olduğunu ifade etmektedir (Cacioppo ve Patrick, 2008). Son zamanlarda yapılan araştırmalar yalnızlığın, düşük düzeyde benlik saygısı, anksiyete, depresyona neden olma ve bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin azalmasına yol açma konuları nedeniyle önemli bir risk faktörü olduğu vurgulanmıştır (Birrell ve diğerleri, 2025; Holt-Lunstad, 2024). Yalnızlık ile ilgili yapılan başka bir araştırmada, yalnızlık ile çeşitli psikolojik problemler arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin aracı rolü olduğu bulunmuştur (Hutten ve diğerleri, 2021). Bu sonuç, yalnızlığın birey üzerindeki olumsuz etkilerinin sosyal kaynaklardan yoksun kalındığı durumda daha da şiddetli biçimde etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Affetme esnekliği düzeyi düşük olan bir bireyin, kişilerarası ilişkilerinde yaşam içerisinde deneyimlediği olumsuz yaşantılar sonucunda sosyal çevresinden uzaklaşması, izolasyon yaşaması ve yoğun bir yalnızlık duygusu hissetmesi olası olarak görülmektedir. Bu durum da affetme esnekliğinin psikolojik iyi oluş ile ilişkisinde yalnızlık düzeyini azaltarak da etkili olabileceği hipotezini düşündürmektedir.

Yukarıda sunulmuş olan literatür sonucunda, affetme esnekliği, toplumsal ilgi, yalnızlık ve psikolojik iyi oluş kavramlarının birbirleriyle ilişkili olduğu görülmektedir. Fakat bu

dört önemli değişkeni bir arada ele alan ve aralarındaki karmaşık ilişkileri bir model çerçevesinde inceleyen bir araştırma olmadığı görülmüştür. Özellikle, affetme esnekliğinin psikolojik iyi oluş ile ilişkisinde, biri pozitif sosyal yönelimi (toplumsal ilgi) diğeri ise negatif sosyal deneyimi (yalnızlık) temsil eden bu iki değişken tarafından aynı anda nasıl bir aracılık etkisi olduğu bilinmemektedir. Bu durum, alanyazında önemli bir boşluğa işaret etmektedir. Bu boşluğu doldurmanın, hem Pozitif Psikoloji yaklaşımı ve Bireysel Psikoloji yaklaşımı arasında teorik bir köprü kuracağı hem de psikolojik iyi oluşu artırmaya yönelik müdahaleler için daha bütüncül ve etkili stratejiler geliştirilmesine olanak tanıyacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda, bu tezin temel problemi, affetme esnekliği ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide toplumsal ilgi ve yalnızlığın aracı rolünün incelenmesidir.

1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu çalışmada, affetme esnekliği ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide toplumsal ilgi ve yalnızlığın aracı rolü algılanan sosyal destek ve cinsiyet değişkeni kontrol değişkeni olarak ele alınarak incelenecektir. Affetme esnekliği, toplumsal ilgi, yalnızlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin algılanan sosyal destek değişkeni ve cinsiyet değişkeni kontrol değişkeni olarak tanımlanarak ortaya konması amaçlanmaktadır. Bu kapsamda, affetme esnekliği ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasındaki ilişkide toplumsal ilgi ve yalnızlık değişkenlerinin aracılık rolünü algılanan sosyal destek değişkeni ve cinsiyet değişkeni kontrol değişkenleri olarak tanımlanarak bir model oluşturulmuştur.

1.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

İnsan sosyal bir varlıktır. Dolayısıyla diğer insanlarla iletişim ve etkileşime ihtiyaç duymaktadır. Diğerleri ile etkileşimlerinde kişilerarası çatışmalar kaçınılmaz olduğu için affetmek, sosyal ilişkileri sürdürmek için oldukça önemlidir. İnsanlar, kıymet verdikleri sosyal ilişkilerini sürdürmek istiyorlarsa, kişilerarası ilişkilerde zaman zaman yaşanan çatışmalar nedeniyle ortaya çıkan olumsuz etkilerle baş edebilmeli ve bunları aşabilmelidirler (Forster ve diğerleri, 2020). Affetme, sosyal ilişkilerin geliştirilmesi ve sürdürülmesi yoluyla sürekli bir katılımın olduğu bir süreç olarak görülmektedir (Yamhure-Thompson ve Snyder, 2002). Bu tür bir yaklaşım, başka bir kişinin incitici tutumunu affetmenin, kişinin sosyal ilişkileriyle ilgili olduğunu ve başkalarını affetme

eğiliminde olan kişilerin daha güçlü sosyal ilişkiler kurmaya çalıştıklarını ve yalnız kalmama eğiliminde olduklarını öne sürmektedir (Day ve Maltby, 2005).

Bu konuda, affetmenin stres ve başa çıkma modeli, affetme ile fiziksel ve zihinsel sağlık arasındaki bağlantıları anlamak için faydalı bir çerçeve sunmaktadır. Affetmenin stres ve başa çıkma modeli, ihlallerin etkilenen bireyde bir stres tepkisine yol açtığını ve affetmenin bu stresi hafifletmek için bir başa çıkma mekanizması olarak kullanılabileceğini varsaymaktadır (Strelan, 2020; Strelan ve Covic, 2006; Worthington ve Scherer, 2004). Stres ve başa çıkma modeli, affetmenin, stres etkenlerine tepki olarak kullanılabilecek, daha iyi fiziksel ve zihinsel sağlıkla sonuçlanacak yapıcı bir başa çıkma stratejisi olarak görülebileceğini ileri sürmektedir.

Affetme, kronik sağlık durumlarıyla ilgili olanlar da dahil olmak üzere pek çok çeşitli pozitif sağlık ilişkileri nedeniyle sağlık ve iyi oluş araştırmalarında ilgi gören psikolojik faktörlerden biridir (Sirotiak ve diğerleri, 2024). Affetmek birçok fiziksel sağlık sonucuyla ilişkilendirilmiştir. Affetmek, değişen popülasyonlarda sağlıkla ilişkili yaşam kalitesinin artması ve kişinin sağlığının değerlendirilmesi, biyobelirteçlerin iyileştirilmesi ve somatik semptom yükünün azalmasıyla ilişkilendirilmiştir (Cheadle ve Toussaint, 2015; Toussaint ve diğerleri, 2020). Affetmenin kişilerin fiziksel sağlıklarının (Cheadle ve Toussaint, 2015; Witvliet ve diğerleri, 2001); yanı sıra psikolojik ve öznel iyi oluşları (Karremans ve diğerleri, 2003; Sirotiak ve diğerleri, 2024; Toussaint ve diğerleri, 2020), algılanan sosyal destek düzeyleri (Bayın ve Kaya, 2021), sosyal bağlılık, alturizm ve topluma aidiyet duyguları (Karremans ve Van Lange, 2004; Ergi ve diğerleri, 2021) ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Dolayısıyla affetme eyleminin bireyler üzerinde çok yönlü etkisi olabileceği düşünülmektedir. Bunun yanında bireylerin sahip olduğu empati ve toplumsallık duygularının da affetme konusunda etkili bir unsur olduğu da ifade edildiğinden (Scobie ve Scobie, 2000) affetme esnekliği kavramını ele almanın önemli olduğu düşünülmüştür. Affetme esnekliği, bireyin içsel kaynaklarına, bireysel değerlerine atıf yaparak maruz kaldığı incitici durum\kişilere karşı affetmeyi tanıma, içselleştirme ve uygulama yönleriyle ele alan ve sonuca değil sürece odaklanan, mağdurun kendisini merkeze alan bir kavramdır (Çolak, 2014).

Bu bağlamda affetmenin bireylerin fiziksel sağlıkları, psikolojik ve öznel iyi oluşları ile sosyal bağlılık, topluma aidiyet kavramları ile olumlu yönde ilişkili olduğu düşünüldüğünde, affetme kavramından bireylerin içsel süreçlerine yoğunlaşması,

ihlallerle karşı karşıya kalan bireylerin içsel değerlerine atıfta bulunup değerlendirmeler yaparak affetmeye karar vermesi ve uygulamaya geçmesi bakımından sonuç değil süreç odaklı olan affetme esnekliği kavramının ele alınması ve bu kavramın bireylerin psikolojik iyi oluşları ile ilişkisinde toplumsal ilgi ve yalnızlık kavramlarının aracı etkisinin olup olmadığının incelenmesinin gerekli olduğu düşünülmektedir. Affetme esnekliği, bireylerin maruz kaldıkları ihlaller sonucunda deneyimledikleri duygu, düşünce ve davranışlarına odaklanarak maruz kaldıkları ihlallerin bireyin iç dünyası üzerindeki etkilerini odağa alan bir kavramdır. Affetmenin bireylerin hem fiziksel hem de ruh sağlıkları ve kişilerarası ilişkilerindeki olumlu ve yapıcı etkileri göz önünde bulundurulduğunda affetme esnekliği kavramının psikolojik iyi oluş ile ilişkisinde toplumsal ilgi ve yalnızlığın aracı rolünün incelenmesinin alanyazına katkı sunacağı, psikoeğitim ve müdahale programları hazırlanması konusunda uzmanlara rehberlik edebileceği ve psikolojik danışmanlığın çeşitli alanlarında danışmanlık veren uzmanlara rehberlik edebileceği düşünülmektedir. Bu bakımdan çalışmanın birden fazla alanda katkı sunabileceği göz önünde bulundurulduğunda bu araştırmanın işlevsel olduğu ifade edilebilir. Affetme esnekliği, yakın zamanda ortaya konmuş bir kavramdır. Affetme esnekliği tanıma, içselleştirme ve uygulama olmak üzere üç alt boyuttan meydana gelen bir kavramdır. Dolayısıyla bireylerin affetme kavramını tanıması, göz ardı etme, yok sayma, inkar etme, faili haklı çıkarma veya sahte affetme gibi kavramlarla karıştırılmaması açısından önemlidir. İçselleştirme alt boyutunda ise, bireylerin gerçekten affedebilmeleri için faile karşı olumsuz duygularından ve intikam alma isteklerinden gönüllü bir biçimde feragat etmeleri konusunda bireylerin içsel süreçlerini merkeze alan bir yapıdır. Dolayısıyla gerçek bir affetmenin uygulanabilmesi için gerekli ve önemli bir yapıdır. Uygulama aşaması ise affetmenin gerçekleştirildiği aşamadır. Affetme esnekliği kavramının bütün bu yönleri göz önünde bulundurulduğunda yakın zamanda geliştirilen güncel bir kavram olması ve affetme esnekliğinin psikolojik iyi oluş ile ilişkisinde toplumsal ilgi ve yalnızlığın aracı rolünü ele alan bir çalışma olmaması nedeniyle bu araştırma günceldir ve orijinaldir. Bu çalışmada, affetme esnekliği ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide toplumsal ilgi ve yalnızlığın aracı rolü algılanan sosyal destek ve cinsiyet kontrol değişkeni olacak şekilde incelenmiştir.

Erikson kişilik gelişiminin gerçekleştiği sekiz dönemin evrensel nitelik taşıdığını vurgulamakta, fakat bireylerin ilgili dönemlerin krizleriyle baş etme ve problemlere çözüm bulma biçimlerinin içerisinde bulundukları kültürel yapıya bağlı olarak farklılık

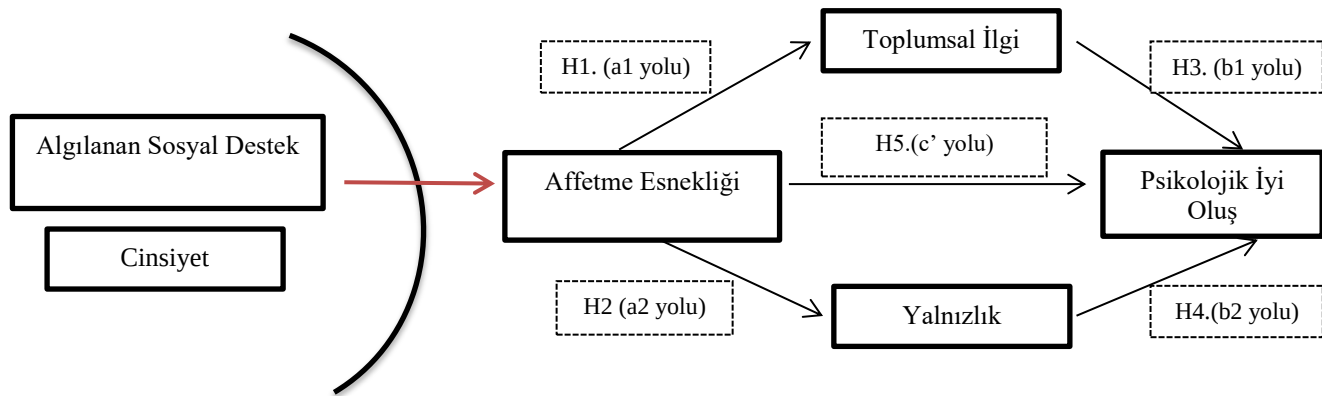
gösterdiğini de belirtmektedir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2013, s.164,165). Karataş (2012) tarafından yapılan çalışmada, katılımcıların algılanan sosyal destek düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı; sürekli kaygı düzeyinin ise farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu farklılığın, kızların yetiştirilme tarzları nedeniyle diğerleri tarafından desteklenme ve diğerlerini destekleme özelliklerinden kaynaklanmış olabileceği ve kızların erkeklere göre kendilerini daha kolay açtıkları ve böylelikle daha kolay bir biçimde sosyal destek alabildikleri ifade edilmiştir. Benzer şekilde Reevy ve Maslach (2001) tarafından kızların erkeklere göre algılanan sosyal destek düzeylerinin daha yüksek olmasının hem cinsiyete ilişkin özelliklerle hem de sosyal çevre nedeniyle meydana gelen birtakım farklılıklarla açıklanabileceği ifade edilmiştir. Dolayısıyla kültürel bağlamda incelendiğinde, bireylerin sahip oldukları cinsiyetin aynı durumlara farklı tepkiler verilmesine ve bu durumlarla baş edilmesinde farklı tutumlar sergilenmesine neden olduğu ifade edilebilir.

Cinsiyet farklılıklarının incelendiği araştırmalar, kadınların duyguları erkeklere göre daha yüksek düzeyde yaşadığını bildirmektedir (Harshman ve Paivio, 1987). Yapılan araştırmalar sonucunda, depresyon, anksiyete ve somatizasyonun erkeklere göre kadınlarda daha yaygın olduğu tespit edilmiştir (Blanchard ve diğerleri, 2001). Depresyonun görülme sıklığında cinsiyete bağlı farklılıkların ilk olarak menarştan sonra ortaya çıktığı ve perimeno duraklamaya kadar devam ettiği bildirilmektedir (Halbreich ve Kahn, 2001). Bunun yanında depresyon gibi duygusal belirtilerin yumurtalık hormon seviyelerindeki değişikliklerden etkilenebileceğine ilişkin kanıtlar bulunmaktadır (Oinonen ve Mazmanian, 2001). Aynı durumlarda hissedilen duyguların cinsiyetlere göre farklılaştığı da ifade edilmektedir. Grossman ve Wood (1993) kadın ve erkeklerin maruz kaldıkları aynı durumlarda farklı duygular hissettiklerini, kadınların korku erkeklerin ise öfke hissetme eğiliminde olduklarını bildirmişlerdir. Erkeklerin riskli bir durumu meydan okuma olarak gördükleri kadınların ise riskli durumu kaçınmayı teşvik eden bir tehdit olarak yorumladıkları ifade edilmektedir (Arch, 1993). Erkeklerin strese tepki olarak öfke veya başka dışavurum tepkileri sergileyebildikleri ve ayrıca antisosyal davranışlar ve alkol bağımlılığı gibi alternatif tepkiler de gösterebildikleri ifade edilmiştir. Kadınların ise, strese tepki olarak derin bir huzursuzluk veya memnuniyetsizlik gibi tutumlar sergileyebildikleri ifade edilmiştir. Bu durumu destekleyen çalışmalar, depresif bozukluklarda tahmin edilen cinsiyet farklılıklarının erkeklerde daha yüksek düzeyde alkol kötüye kullanımı ve uyuşturucu bağımlılığı

oranlarıyla dengelendiğini bildirmiştir (Kessler ve diğerleri, 1994). Buna ek olarak, Herlitz, Nilsson ve Bäckman (1997) tarafından yapılan çalışmada epizodik bellek, semantik bellek, birincil bellek ve hazırlama konularında olası cinsiyet farklılıkları incelenmiştir. Araştırma sonucunda, erkeklerin görsel-uzamsal görevlerde kadınlardan daha iyi performans gösterdiği, kadınların ise sözel akıcılık testlerinde erkeklerden daha iyi performans gösterdikleri tespit edilmiştir. Bunun yanında, kadınların epizodik bellek görevlerinde erkeklerden sürekli olarak daha yüksek düzeyde performans gösterdiği, fakat anlamsal bellek, birincil bellek veya hazırlamayı değerlendiren görevlerde erkekler ve kadınlar arasında herhangi bir fark olmadığı bulunmuştur.

Buradan yola çıkıldığında, kadın ve erkeklerin nörolojik ve biyolojik yapı bakımından da çeşitli farklılıklara sahip oldukları görülmektedir. Bu farklılıkların yaşam içerisinde karşılaştıkları durumları algılama, anlamlandırma ve yorumlama ortaya çıkan değişimleri açıklayabilmekte ve bunun yanında aynı durumlar karşısında farklı tutumlar sergilemelerini de anlaşılır kılmaktadır. Bu nedenle, affetme esnekliği ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide toplumsal ilgi ve yalnızlığın aracı rolünü incelediğimiz çalışmada cinsiyet ve algılanan sosyal destek değişkenleri kontrol değişkenleri olarak alınmıştır.

1.3. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ



Şekil 1.1. Psikolojik İyi Oluşun Algılanan Sosyal Destek ve Cinsiyet değişkenleri kontrol edilerek Affetme Esnekliği, Toplumsal İlgi ve Yalnızlık ile Modellenmesi.

Araştırmanın hipotezleri aşağıda sunulmuştur:

H1. Affetme esnekliği toplumsal ilgiyi anlamlı düzeyde yordamaktadır.

H2. Affetme esnekliği yalnızlığı anlamlı düzeyde yordamaktadır.

H3. Toplumsal ilgi psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamaktadır.

H4. Yalnızlık psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamaktadır.

H5. Affetme esnekliği ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide toplumsal ilgi ve yalnızlığın aracı rolü bulunmaktadır.

Şekil 1.1.'de ifade edildiği gibi bu araştırmada, affetme esnekliği ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide toplumsal ilgi ve yalnızlığın aracılık rolü incelenecektir.

1.4. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

-Bu araştırmada kullanılan ölçme araçları aracılığıyla elde edilen veriler ölçme araçlarının ölçtüğü kapsam ile sınırlıdır.

-Örnekleme meydana getiren katılımcıların ölçme araçları ve formlara verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.

-Araştırma örnekleminde yer alan katılımcıların 740'ı kadın ve 206'sı erkektir.

-Bu araştırmanın örneklemi 18-26 yaş arası genç yetişkinlerden meydana gelmektedir.

1.5. TANIMLAR

- **Affetme Esnekliği:**

Bir ihlale maruz kalan kişinin, durumu kendi içsel kaynaklarına dayanarak değerlendirmesi ardından affetmenin ne olduğu ve kendi yaşamı üzerindeki çok yönlü etkisinin farkına vararak suçluya karşı olumsuz düşünce, duygu ve davranışlarında gönüllü bir biçimde değişikliğe gitmesi ve suçlu kişiye karşı merhamet, duyarlılık ve şefkat gibi olumlu duygular beslemesi olarak tanımlanmaktadır (Çolak, 2014).

- **Psikolojik İyi Oluş:**

Bireyin olumlu işlevselliğine odaklanmaktadır. Bireylerin yaşamlarında bir amaç ve yön duygusuna sahip olmaları ve bu doğrultuda kendilerini gerçekleştirmelerini odağa koyan bir yaklaşıma sahiptir. Bireylerin gelişimleri ve aynı zamanda kendilerine karşı olumlu tutumlara sahip olmalarını da içeren ideal işleyişe odaklı bir yapıdır (Ryff, 1989).

- **Toplumsal İlg:**

Adler'in yaklaşımı içerisindeki kavramlardan olan toplumsal ilgi, insanların daha büyük bir sosyal bütünün parçası olmaya yönelik temel bir eğilime, aidiyet hissetmeye yönelik bir çabaya ve insanlığın iyiliği için daha büyük bir iyiliğe hizmet etme isteğine sahip olduğuna ilişkin inanca dayanmaktadır. Bu inanç GemeinschaftsgefÜhl olarak ifade edilmiştir. Bu kelimenin en yakın karşılığı toplumsal ilgi\sosyal ilgidir. Toplumsal ilgi insanların her birinin kendine bir yer edinme ve aidiyet hissetme çabası aracılığıyla gözlemlenebilir bir olgudur (Sweeney, 2009, Bölüm 1, s.9).

- **Yalnızlık:**

Yalnızlık bireyin kişilerarası ilişkilerinde nitelik ya da nicelik olarak algılanan eksiklik duygusundan kaynaklanan birey açısından üzücü ve hoş olmayan öznel bir deneyim olarak tanımlanmaktadır (Perlman, 1988).

- **Algılanan Sosyal Destek:**

Algılanan sosyal destek, bireyin sahip olduğu sosyal ağların kişi üzerindeki etkisi olarak açıklanmaktadır. Bireyin sahip olduğu sosyal ağlar ihtiyaç duyduğunda destek, bilgi ve geri bildirim sağladığında (Caplan, 1974), bu desteklerin bireyin ihtiyaçlarını ne ölçüde karşıladığına dair inançları, algılanan sosyal destek olarak tanımlanmaktadır (Procidano ve Heller, 1983).

2.ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ

2.1. AFFETME ESNEKLİĞİ KAVRAMINA İLİŞKİN KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1.1.Affetme Kavramı

2.1.1.1. Affetmenin Bilimsel Olarak Kavramsallaştırılması

Affetme kavramı, dini inancın içerisinde yer alan bir kavram olarak görüldüğü için affetme kavramı ile ilgili bilimsel çalışmaların başlangıcı ancak 1980 yılının ortalarında başlamıştır (Worthington, 2005, Bölüm 1, s.1). Affetme konusuna ilişkin çalışmalar Lewis Smedes'in (1984) Affet ve Unut: Hak Etmediğimiz Acıları İyileştirmek isimli kitabının yayımlanmasının ardından başlamıştır. Smedes'in (1984) önermesi, affetmenin affeden kişiye fayda sağladığını şeklindedir. Bireylerin kendilerine zarar veren kişileri affederek kendi kendilerinin terapisti olabileceklerini öne sürmüştür. Bu konu zamanla psikoloji alanında çalışan bilim insanlarının ilgi odağı olmaya başlamıştır. Affetmenin; öfke, umut eksikliği, depresyon, travma gibi sorunların iyileşmesinde nasıl ele alınacağı ve bireylerin affetmeye nasıl teşvik edilecekleri hakkında bilgiler vermeye başlayan terapistler arasında yankı bulmuştur. Affetme çalışmalarının öncüsü olan Robert D. Enright gibi gelişim psikologları, çocukların affetme konusundaki akıl yürütme süreçlerinin nasıl geliştiğini araştırmaya başlamışlardır. Kişilik psikologları hangi bireylerin affedip hangilerinin affetmediğini araştırmaya başlamıştır. Sosyal psikologlar affetmenin gündelik sosyal etkileşimlerde nasıl ortaya çıkıp çıkmadığını incelemişlerdir. Sağlık psikologları affetmenin fiziksel sağlık üzerinde herhangi bir etkisi olup olmadığını ve nasıl bir etkisi olabileceği üzerinde durmuşlardır. Dolayısıyla affetme kavramı zamanla psikolojinin pek çok alt dalı içerisinde ilgi görmeye ve araştırılmaya başlanmıştır (Worthington, 2005, Bölüm 1, s.2).

2.1.1.2. Affetme Kavramının Tanımlanması

Affetme kavramına ilişkin çalışmalar gerçekleştiren araştırmacılar affetmeyi farklı biçimlerde ele almışlardır. Affetme biliminin öncülerinden olan Enright'a göre affetme, özünde davranış, biliş ve duygulanımı içeren kompleks bir kavramdır (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Affetme, olumsuz düşünce, eylem ve duyguların daha olumlu

düşünce, eylem ve duygularla değişmesi olarak ifade edilen bir süreç olarak tanımlanmıştır. McCullough vd. affetmenin motivasyonların yeniden yönlendirilmesi olduğunu öne sürmüşlerdir. Affetmeyi, hak ihlalcisine yönelik uzlaşmacı motivasyonların eşlik ettiği olumsuz motivasyonlara yeniden yönlendirme olarak tanımlamışlardır (Akt: Worthington, 2005, Bölüm 1, s.4). DiBlasio (1998) affetmeyi, kişiyi suçluya karşı kötü niyetli davranışlardan kurtarmak için irade gücündeki bir değişiklik olarak tanımlamıştır. DiBlasio affetmeyi “karara dayalı affetme” olarak isimlendirmektedir. Worthington (2003) affetmeyi iki tür olarak tanımlamıştır (Exline ve diğerleri, 2003; Worthington ve Scherer, 2004). Kararsal affetme, bireyin bir ihlalciye karşı davranışsal niyet ve motivasyonlarında değişiklik meydana gelmesidir. Duygusal affetme (Wade ve Worthington, 2003; Worthington ve Wade, 1999), bireyin ihlalciye karşı olumsuz duygularını olumlu duygularla değiştirmesidir.

2.1.1.3. Affetme Ve Türleri

2.1.1.3.1. Affetme Ve Durumu Affetme

Affetme kavramına dair çalışmalar, ilk olarak diğerleri ile ilişkilerindeki bireye, ilişkiye ve diğer kişiye odaklanarak başlamıştır. Çalışmaların birikimli biçimde ilerlemesi beraberinde kendini affetme ve durumu\olayı affetme kavramlarını ortaya çıkarmıştır. Affetme, kişinin ihlale ve ihlalin sonuçlarına karşı tepkilerinin olumsuzdan nötr veya olumluya dönüştürüleceği şeklinde algılanarak ihlalin yeniden çerçevelenmesi olarak tanımlanmaktadır. İhlalin kaynağı ve dolayısıyla bağışlanmanın nesnesi kişinin kendisi, başka bir kişi veya kişiler ya da herhangi birinin kontrolü dışında olan bir durum (örn. hastalık, kader veya doğal afet) olabilmektedir (Thompson ve diğerleri, 2005).

Affetmek, bir ihlalin meydana geldiğini kabul etmek ve ihlale verilen tepkilerin olumsuzdan nötr veya olumlu bir biçime dönüştürülerek, ihlali yeniden çerçevelemek için gerekli bilişsel, duygusal ve/veya davranışsal çalışmayı gerçekleştirmektir. Bu durum, insanların affettiklerinde ihlali ya da ihlalciyi görmezden geldikleri, affettikleri ya da mazur gördükleri anlamına gelmez. Bunun ötesinde affetme, insanların önceki varsayımlarını ve ihlalin gerçekliğini, ihlal, ihlalci, ihlalin devamı ile potansiyel olarak kendileri, diğer insanlar veya dünya hakkında yeni bir anlayışla sentezledikleri diyalektik bir süreçtir (Thompson ve diğerleri, 2005).

2.1.1.3.2. Kişilerarası Affetme Ve Kendini Affetme

Diğerini affetme olarak da ifade edilen kişilerarası affetme, McCullough vd. (1997) tarafından, bireylerin ilişkideki yıkıcı tepkileri yapıcı davranışla değiştirme süreci olarak tanımlanmaktadır. Affetme kavramına ilişkin ele alınan diğer bir kavram da kendini affetme kavramıdır. Psikoloji literatüründe kendini affetme, “kişinin nesnel yanlısını kabul ederken kendine karşı duyduğu öfkeden vazgeçmeye istekli olarak kendisine karşı şefkatli olması, cömert davranması ve sevgi beslemesi” olarak tanımlanmıştır (Enright, 1996). Bauer vd. (1992) kendini affetmenin, ihlale daha geniş bir açıdan bakmayı ve bireyin yalnızca insan olduğunu farkına varması olarak tanımlamışlardır. Kendini affetmeyi daha soyut bir biçimde ele alarak, bireyin kendine yabancılaşmadan kendisiyle barışık olma hissine geçiş şeklinde ifade etmişlerdir. Kendini affetme: Bireyin ortaya çıkarma aşaması, örneğin, suçluluk, utanç, inkar vs.; bir karar aşaması, örneğin, fikrini değiştirme; bir çalışma aşaması, örneğin, özfarkındalık kazanma, şefkat gösterme ve son olarak bir sonuç aşamasından meydana gelmektedir, örneğin, yeni bir anlam bulma, yeni bir amaç edinme (Enright, 1996) şeklinde içerisinde çeşitli süreçleri barındıran bir aşama modeli kullanılarak da kavramsallaştırılabilmektedir.

Kişilerarası affetme ve kendini affetme kavramlarını birbirinden ayıran birtakım unsurlar bulunmaktadır. McCullough vd. (1997) kişilerarası affetmede, ilişkiye zarar veren tepkilerin yapıcı tepkilerle değiştirilmesi süreci yer alırken; kendini affetmede kişinin ihlal ile ilişkili uyaranlardan kaçınma motivasyonunun azalması, kendini sabote etme veya kendini cezalandırma, kendine zarar verici davranışlarda bulunma gibi olumsuz motivasyonların azalarak bireyin kendine karşı iyiliksever davranma motivasyonunun arttığı değişiklikleri içerisinde barındırdığını ifade etmektedir. Kişilerarası affetmenin aksine kendini affetmede kaçınma kurbanı veya ihlalle ilişkili düşünce, duygu ve durumlara yöneliktir. Bu tür bir kaçınmanın ihlalle ilgili acı verici düşünce ve duyguların harekete geçme olasılığını azalttığı ifade edilmektedir. Kendini affetme gerçekleştirildiğinde ihlalcinin davranışıyla ve bu davranışın sonuçlarıyla barışık bir hale gelmesi nedeniyle kaçınmaların gereksiz hale geleceği belirtilmektedir. Hem kendini affetme hem de kişilerarası affetmede misilleme yapma ve iyilikseverlik ihlalcie odaklanmaktadır (Hall ve Fincham, 2005).

Tablo 2.1. Kişilerarası Affetme ve Kendini Affetme (İçsel Affetme) Arasındaki Farklar
(Hall ve Fincham, 2005).

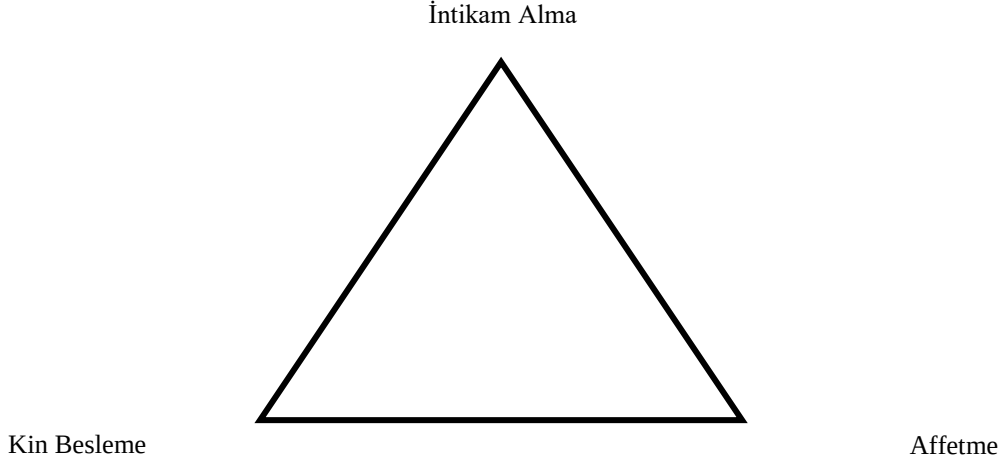
	İçsel Affetme\Kendini Affetme	Kişilerarası Affetme
Nesnel ihlalin biçimi	Düşünceler, duygular, davranışlar, arzular	Davranışlar
Affetmeye odaklanılan	Kendine veya başkasına zarar verme	Mağdura zarar verme
Empati	Affetmeyi engeller	Affetmeyi kolaylaştırır
Limitler/sınırlılıklar	Koşullu veya koşulsuz	Koşulsuz
Mağdur ile uzlaşma	Gereklidir	Gerekli değildir
Kaçınma odağı	İhlalle ilgili uyaranlar (örn. kurban, durumlar, düşünceler, vb.)	İhlalci
İntikam alma odağı	İhlalci (örn. kişinin kendisi)	İhlalci (örn. Başka bir insan)
İyilikseverliğin odağı	İhlalci (örn. kişinin kendisi)	İhlalci (örn. Başka bir insan)
Affetmemenin sonuçları	Aşırı düzeyde etkili	Orta düzeyde etkili

2.1.1.4. Affetme Modelleri

Worthington (1998) affetmede empatinin önemine ilişkin bir model sunmuştur. Model, empatinin merkezde olduğu bir empati-alçakgönüllülük-bağlılık modeli biçiminde kavramsallaştırılmıştır. Bu modelin ilk ve en önemli aşaması empatidir. Bireyin kendisini inciten kişiyle empati yapmadıkça onu affedebilmesinin pek mümkün olmadığı ifade edilmektedir. Empati aşamasının ardından alçakgönüllülük ve bağlılık aşamaları gelmektedir. Bunun yanında hak ihlali gerçekleştiren kişinin affetme süreci üzerinde olumlu veya olumsuz etkisi olabileceği vurgulanmaktadır. Hak ihlali gerçekleştiren kişinin eyleminden dolayı pişmanlık göstermesi mağdur ettiği kişinin kendisini affetmesine yardımcı olurken, eyleminden pişmanlık duymayarak hiçbir zarara yol açmadığını düşünmesi ise affetmeyi imkansız hale getirebilmektedir (Scobie ve Scobie, 2000).

Bir ihlal meydana geldikten sonra insanlar adaletsizlik yapıldığını ve durumun çözülmediğini hissetmektedirler. Bir kişinin ideal olarak adaletsizliğin çözülmesini isteme şekli ile olayların algılanan mevcut durumu arasındaki fark adaletsizlik açığı olarak tanımlanmaktadır (Worthington, 2003). Bireyler, adaletsizlik açığının

büyüklüğüyle doğru orantılı olarak tehdit, stres, affedici olmayan duygu ve motivasyonlar, baş etme yolları konusunda takıntı ve affetme konusunda zorluklar yaşamayı deneyimlemektedirler. Adaletsizlik açığının boyutu, insanların zihinsel, fiziksel, ilişkisel ve ruhsal iyi oluşlarını negatif yönde etkileyebilmektedir (Worthington, 2006, s.7,8). Çoğu insanın haksızlıklarla başa çıkma yolları konusunda sınırlı bir repertuarı bulunmaktadır. Bazı insanlar kin beslemektedir. Bazıları intikam peşindedir. Bazıları ise affeder. Çoğu insan bu üçgenin ortasında bir yerde yer almaktadır (bkz. Şekil 2). Bireyler, bu üçgen içerisinde koşullara bağlı olarak ileri geri hareket etmektedirler. Fakat; bir dizi tepkiyi sık sık tekrar ederlerse, bu tepkiler kişiliklerine yerleşerek kişilerarası dünyalarını şekillendirmektedir. Örneğin, kendisine yönelik ihlalde bulunan bir suçluya karşı ilk etapta olumsuz düşünce, duygu ve davranışlar ortaya koyan bir kişinin zamanla daha geniş bir açıdan bakarak suçlunun içinde bulunduğu durum, psikolojisi ve eyleminin nedenlerine ilişkin derinlemesine bir empati yaparak karşısındakinin tıpkı kendisi gibi kırılgan bir insan olduğunu düşünebilmektedir. Affetme süreci içerisindeki birey, suçluya karşı değişen düşünceleri, duyguları sonucunda farklı tutum ve davranışlar sergileyebilmektedir. Suçlu kişiye karşı sempati duyabilmekte veya olumlu davranışlar sergileyebilmekte ya da özgeci davranabilmektedir. Böylelikle affeden kişinin insanın kırılgan yapısı ve hata yapabilirliliği vs. üzerinde geliştirdiği farkındalık yaşamındaki farklı durumlarda karşı karşıya kaldığı ihlallerde affetme konusunda aktif eylemde bulunmasını sağlayabilir. Bireylerin kullandıkları bu kalıplar zihinsel, fiziksel, ilişkisel ve ruhsal sağlıklarını da etkilemektedir (Worthington, 2006, s.9).



Şekil 2.1. Adaletsizliğe Tepki Verme Üçgeni (Worthington, 2006, s.9).

Affetme kişilerarası bir bağlamda gerçekleşmektedir. Bazı teorisyenler (Augsburger, 1996), klinisyenler (Hargrave ve Sells, 1997) ve temel bilim insanları (Baumeister, Exline ve Sommer, 1998; Exline ve Baumeister, 2000; Finkel ve diğerleri, 2002) affetmenin kişilerarası yönleri üzerinde durmuşlardır. Affetme, bir ihlalcıyı, bir kurbanı, bazen ilgili veya tarafsız bir gözlemciyi ve bazen de toplumdaki daha geniş unsurları içermektedir. Her bir unsur farklı şekilde etkilenmekte ve farklı intrapsişik ve kişilerarası olaylar yaşamaktadırlar (Worthington, 2005, s.6).

İhlalci kişi, suçu işlediği için suçluluk, utanç veya kendini kınama yaşayabilmektedir. İhlalci kişinin eylemi sonucundaki suçlamaya yanıt vermesi gerekmektedir. Bu kişi, özür dileyebilir veya tazminat teklif edebilir, tövbe edebilir ya da sadece pişmanlığını ifade ederek benzer şeyleri yapmaya devam edebilir. Bazı ihlalciler gerçekten suçlu olabilirler; diğerleri haksız yere suçlanmış olabilir veya amaçladıklarından daha duygusuz veya sert olmakla suçlanabilir. Bu kimselerden bazıları narsisist, antisosyal veya manipülatif bireyler olabilmektedir. Fakat ihlalcilerden bazıları diğerlerine kıyasla daha empatik bir yaklaşıma sahip olabilmektedir. Bu kişiler, eylemlerinin sorumluluğunu alarak neden oldukları durumu düzeltmeye çalışabilmekte ardından dürüst bir biçimde kendilerini affetmeyi tercih edebilmektedirler. İhlalcilerin bazıları ise kendilerini suçsuz bularak içlerindeki suçluluk duygusundan kaçmayı tercih edebilmektedir. Yine de ihlalcilerden bazıları kendilerini affedemeyerek suçluluk duygusuna kapılabilmektedirler. Mağdur ihlalcıyı affettiğinde, kişinin hem kendi ruhsal düzeyde hem de kişilerarası düzeyde bir tepki ile bu duruma cevap vermesi gerekmektedir. Bu yüzden ihlalcinin deneyimleri karmaşıktır ve mağdurun deneyimleri ve tepkileriyle iç içe geçmiş bir durumdadır (Worthington, 2005, s.6).

Mağdur ise ihlalin zararını görmekte ve acı çekmektedir. Mağdurun ihlali nasıl algıladığı ise kendi kişisel katılımından etkilenmektedir. Örneğin mağdurlar, ihlalde bulunanların telafi etme veya özür dilemenin maliyetini azaltma girişimlerini görmezden gelme eğilimindedir. Mağdurlar öfke, korku ve kızgınlıkla tepki vermektedirler. Kişilerarası etkileşimlere bağlı olarak mağdurlar faile yaklaşabilmekte veya uzak durabilmektedirler. Mağdurların kişilik özellikleri affetmeyle nasıl baş ettikleriyle ilişkilidir. İntikamcı, baskıcı, korku dolu veya iletişime açık olabilirler. Birçok mağdur, maruz kaldıkları ihlaller hakkında uzun uzun düşünmektedir. Ruminasyonun içeriği ve baskınlığı mağdurların nasıl tepki vereceğini etkilemektedir (Worthington, 2005, s.6,7).

Suçlular ve mağdurlar (ve gözlemciler) farklı davranış biçimlerine yatkın olabilmektedirler. Güçlü bir adalet dürtüsüne sahip olabilirler (Lerner, 1980). Eğer adalet hemen gelmezse, mağdurlar affetmeyerek tepki verebilmekte ve bu durum da öfke dolu bir kin veya intikam alma isteği olarak ortaya çıkabilmektedir. İnsanlar, suçluyu ve suçu kabul ederek, mazur göstererek, haklı çıkararak ve hatta aklayarak adaletsizliği saptırma yoluyla dolaylı olarak adaletsizlikle başa çıkabilmektedirler. Bazı mağdurlar çaba göstererek, hoşgörülle, duygularını bastırarak veya affetmeye karar vererek adaletsizlikle başa çıkabilmektedirler. Bazıları aynı zamanda dönüştürücü affetme deneyimi de yaşayabilmektedir. Bazı insanlar daha affedici veya intikamcı bir kişilik yapısına sahip olabilmektedirler. Bazı kişisel özellikler bu tür eğilimlerle ilişkilidir.

Affetme başkalarını da kapsayabilmektedir (Helmick ve Peterson, 2001). Mağdurların veya faillerin akrabaları ve komşuları sıklıkla ihlallerden etkilenmektedir. Suçlar toplumu etkileyerek sosyal etkileşimleri yöneten yasa ve kuralların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Kabileler veya diğer alt gruplar etkilenebilmektedir. Dini veya etnik çatışmalar bir ülkenin tüm sosyal dokusunu kapsayabileceği gibi ulusal sınırların ötesine de yayılabilir (Worthington, 2005, s.7). Sonuç olarak, affetme (a) kişisel (b) kişilerarası çift yönlü bir yapıda ve (c) toplumsal ve politik bağlamda kişilerarası olmak üzere son derece karmaşık bir yapıya sahiptir (Worthington, 2005, s.7).

Affetmeye ilişkin geliştirilen bir diğer model Enright vd. (Enright ve the Human Development Study Group, 1991) tarafından öne sürülmüştür. Bu model, affetme sürecinin 20 aşamada gerçekleşebileceğini ifade etmektedir. Enright vd. (1991) psikoloji, psikiyatri, felsefe ve teoloji alanlarındaki literatürü kapsamlı bir şekilde

inceledikten ve affetmiş kişilerle yaptıkları çok sayıda görüşmeden sonra insanların affetmeye çalışırken geçirdikleri sürece ilişkin bu modeli geliştirmişlerdir. Model, “katı ve adım adım takip edilmesi gereken bir dizi olarak değil, geri bildirim ve ileri besleme döngülerine sahip esnek bir süreçler dizisi” olarak görülmelidir (Enright ve diğerleri, 1998). Bu süreçte insanların nasıl affettikleri konusunda bireysel farklılıklar olmasından dolayı bazı kişilerin aşamaları atlayabileceği ve diğerlerinin geri dönüp daha önce deneyimledikleri aşamaları yeniden işleyebileceği ifade edilmiştir. Bu model, affetme sürecinin karmaşıklığını ve bunun bir anda gerçekleşen bir süreç olmadığını vurgulamaktadır. Her birey, önceki yaşam deneyimlerine ve rol modellerine bağlı olarak affetmeye farklı yaklaşmaktadır. 20 birimden meydana gelen model dört farklı aşamaya ayrılarak ifade edilmiştir: (Baskin ve Enright, 2004).

Aşama 1-8, kişinin acıyla temasa geçtiği ve yaşadığı adaletsizliği keşfettiği ortaya çıkarma aşamasını temsil etmektedir. Bu sekiz ünite boyunca yapılan çalışmalar, mağdurun hem acıyı hem de acı çekmenin gerçekliğini ve kendisini nasıl etkilediğini deneyimlemesini sağlamaktadır. Örselenmeden dolayı acı çekmek bazı kişileri değişim ihtiyacını görmeleri için motive etmekte ve yavaş yavaş önceki başa çıkma yöntemlerinin etkili olmayabileceğini veya artık amaçlarına hizmet etmediğini fark etmelerini sağlamaktadır (Freedman ve diğerleri, 2005, s.395).

Aşama 9-11, affetme sürecinin kritik bir parçası olarak görülen karar aşamasını temsil etmektedir. Karar Aşaması, kişinin affetme eylemine girişmeden önce affetme fikrini ve bağışlama sürecine nelerin dahil olduğunu araştırdığı aşamadır. Freedman ve Enright'ın (1996) belirttiği gibi, kişi o anda affetmeye tam olarak hazır hissetmese bile affetme yönünde bilişsel bir karar verebilmektedir.

Aşama 12-16, modelin çalışma aşaması, suçluyu yeni gözlerle görmeyi veya suçluyu bağlam içerisinde görerek kim olduğunu yeniden çerçevelendirmeyi kapsayan 12. Ünite ile başlayan dört üniteyi kapsamaktadır. İncinen birey, incinmenin nasıl meydana gelmiş olabileceğini daha iyi anlamak için suçlu ile çok yönlü bir biçimde empati yapmaya çalışmaktadır. Yeniden çerçeveleme genellikle empati (Ünite 13) ve merhamet (Ünite 14) duygularını sağlamaktadır. Ünite 15 acının kabulü ve özümsemesi ile ilgilidir ve affetmenin kalbi olarak görülmektedir (Enright ve diğerleri, 1998). Mağdur kişi, kendi acısının yanı sıra suçlunun acısını da başkalarına ya da suçluya aktarmak yerine kabul etmekte ve özümsemektedir.

Aşama 16-20, sonuç aşaması modeldeki son dört birimi temsil etmektedir. Mağdur, suçluya affetme hediyesini verirken iyileşmenin deneyimlendiğini fark eder. Tüm affetme süreci psikolojik sağlığın iyileşmesini sağlayabilmektedir (Freedman ve diğerleri, 2005, s.395).

Affetmeye dair başka bir modelleme ise çiftlere yönelik olarak geliştirilmiş olan modeldir. Çoğu klinisyen ihanet ve affetmenin birçok çift için önemli konular olduğunu vurgulamaktadır. Bu bağlamda, bütünleştirici travma temelli affetme modeli geliştirilmiştir (Coop Gordon ve diğerleri, 2005, s. 407). Bu modelde, affetmenin üç bileşenden oluştuğu ileri sürülmektedir: (a) ilişkinin gerçekçi, arpıtılmamış, dengeli bir görünümü, (b) katılımcı partnere yönelik olumsuz duygular tarafından kontrol edilmekten kurtulma ve (c) katılımcı partneri cezalandırma arzusunun azalmasıdır (Coop Gordon ve diğerleri, 2005, s. 407, 408).

Affetme süreci aynı zamanda katılımcının, partnerine karşı daha sıcak ve daha olumlu duygular beslemesini sağlamaktadır. Ancak sağlıklı bir affetme, partnerin veya ilişkinin gerçek ve tehlikeli yönlerini yok sayan bir değerlendirme sürecini değil, partnerin gerçekçi bir biçimde değerlendirilmesini içermektedir. Affetme, olumsuz duyguların bireylerin hayatlarına hakim olmadığı, partnerlerine yönelik eylemlerini kontrol etmediği ve bu olumsuz deneyimin sonuçlarının, zarar gören partner tarafından diğer ilişkilere taşınmayacağı düzeyde çözüldüğü anlamına gelmektedir. Dolayısıyla affetme bir olay değil, bir süreçtir (Coop Gordon ve diğerleri, 2005, s. 408).

Etki aşaması olarak adlandırılan ilk aşamada, insanlar ne olduğunu anlamaya çalışarak ihanetle ilgili ayrıntıları hatırlamaktadırlar. Ancak, bu ihanet genellikle mağdur kişinin iyi oluşu üzerinde önemli etkilere sahip olduğundan bu bilişsel sürece korku, kırgınlık ya da öfke gibi bir dizi duygu eşlik edebilmektedir. Bu duygular genellikle uyuşukluk ya da inançsızlık hissi ile dönüşümlü olarak yaşanmaktadır. Buna ek olarak, insanlar partnerlerine karşı cezalandırıcı, tutarsız veya her zamanki tutumlarından farklı biçimlerde davranabilmektedirler. Bunlar beklenmedik, acı verici travmatik bir olaya verilen doğal tepkilerdir ve travmatik strese maruz kalan mağdurlar tarafından kullanılan yaklaşma-kaçınma stratejilerine benzemektedirler (Coop Gordon ve diğerleri, 2005, s. 408).

İkinci aşama olan anlamlandırma aşamasında amaç, olayın neden meydana geldiğini keşfetmek ve ona bir anlam vermektir. Travma mağdurlarının tepkileri üzerine yapılan

araştırmalar, travmanın ardındaki anlamın araştırılmasının iyileşmelerinde önemli bir strateji olduğunu göstermektedir (Horowitz, 1985; Janoff-Bulman, 1989). Bu anlam, travmanın nedenlerinin belirlenmesi (örneğin, “kapımı kilitlemedim” veya “partner seçiminde kötü bir seçim yaptım”) veya olayın yaşamları üzerindeki olumlu etkisi (örneğin, daha fazla ruhsal gelişim, yaşamı daha iyi anlama) olmak üzere iki boyuttan meydana gelebilmektedir. Bu anlam arayışı, mağdurların yaşamları üzerindeki kontrol duygularını yeniden kazanmalarına yardımcı olmaktadır. Mağdur olan kişiler, ihlalin gerçekteşme nedenini bilirlerse, bu onlara olayın tekrarlanmasını önleme becerisi kazandırmakta ve bir sonraki aşamada affetme kararına yaklaşmaları için gerekli olan güven hissini verebilmektedir (Coop Gordon ve diğerleri, 2005, s. 409).

Devam etme aşamasında, travma mağdurlarına benzer biçimde, mağdur bireyin olayın ötesine geçerek hayatının kontrolünü kendi eline alması sağlanmalıdır. Affetme, olumsuz olayın mağdurun düşünce ve davranışları üzerindeki etkisini bertaraf ederek ve partnerini cezalandırma isteğinden vazgeçerek yoluna devam etmesini içermektedir. Bu modelde, incinen kişi aynı zamanda mevcut ilişkisini yeniden değerlendirmeli ve ilişkiye devam etmek isteyip istemediğine ilişkin bir karar vermelidir. Affetme, inciten kişi ile uzlaşmayı gerektirmemektedir. Affetme, öfkenin tamamen ortadan kalkmasını da gerektirmemektedir (Coop Gordon ve diğerleri, 2005, s. 409).

2.1.1.5. Affetme İle İlişkili Tanımlar

Affetme ve affetme ile ilişkili kavramlar çoğu zaman birbirine karıştıırılabilir. Bu nedenle, kavramların ayrımlarına daha iyi varılabilmesi için bu bölümde kavramların tanımlarına yer verilmiştir.

2.1.1.5.1. Affetme (Forgiveness)

Affetme süreci, A kişisi B kişisi tarafından bir şekilde haksızlığa uğratıldığında ortaya çıkmakta ve A'nın B'ye karşı olumsuz duygular beslemesine neden olmaktadır. Daha sonra A uğratıldığı haksızlıkla başa çıkmaya ve B'ye karşı beslemiş olduğu olumsuz duyguların üstesinden gelmeye çalışarak ona olan algısını değiştirmesi sürecidir. Affetme, bireyin maruz bırakıldığı durumun ve kendisini bu duruma maruz bırakan bireyi kabul etmesi anlamına gelmektedir (de Waal ve Pokorny, 2005, s.18).

Affetme, affetmeme motivasyonunu azaltmayı içermektedir. Affetme, gerçekteşen bir olay değil bir süreçtir. Affetme sürecinin içsel deneyimi bu sürecin kişilerarası bağlamından ayırt edilebilmektedir (Worthington ve diğerleri, 2007). Tepki olarak

affetme, mağdur olan kişinin suçlu olan kişiye karşı düşüncelerinde, duygularında ve davranışlarında özgeci bir değişim olarak algılanabilir (McCullough ve Witvliet, s. 447). Mağdur edilen insanlar kendilerini inciten ve kıran kişileri affettiklerinde onlara karşı düşünceleri, duyguları ve davranışlarını içeren tepkileri zamanla daha az olumsuz hale gelerek daha fazla olumluya dönüşmekte veya özgeci tutumlara dönüşmektedir (McCullough, Pargament ve Thoresen, 2000b).

Enright ve Coyle (1998), Affetmenin yasal aftan (pardon), göz yummaktan, mazur görmekten, unutmaktan ve inkârdan farklı olduğunu belirtmektedirler (McCullough ve Witvliet, s. 447). Yabancılar ya da biten ilişkilerdeki kişiler tarafından yapılan ihlalleri inceleyen araştırmacıların çoğunun tam affediciliği sadece affetmemeyi azaltmak olarak tanımladığını; devam eden ilişkileri inceleyen araştırmacıların ise tam affediciliği, olumsuzlu olumlu ile değiştirerek ve sonunda net bir olumlu affetme deneyimi oluşturarak affetmemeyi azaltmak ve sonunda ortadan kaldırmak olarak tanımladığını öne sürmüştür. Affetmenin iki tür olduğunu vurgulamıştır: Kişinin davranışlarını kontrol etme kararını içeren kararlı affetme ve düşünce, duygu ve motivasyonun değişimini içeren çok yönlü duygusal affetme. Kararlı affetme ve duygusal affetme farklı aşamaları olan süreçlerdir (Worthington, 2005, s.560).

2.1.1.5.1.1. Kararlı Affetme (Decisional Forgiveness)

Kararlı affetme, düşmanlığı azaltabilse de stres tepkilerini azaltmayabilmektedir. Bu nedenle, uzlaşmacı süreçlerle ve gelişmiş ilişkiler yoluyla sağlıklı dolaylı olarak ilgilidir (Worthington ve diğerleri, 2007).

2.1.1.5.1.2. Duygusal Affetme (Emotional Forgiveness)

Duygusal bağışlama ise, olumlu duygular geliştirerek olumsuz duyguların ve stres tepkilerinin üstesinden gelmekle olan güçlü bağlantısı nedeniyle sağlık ile daha fazla ilişkili olabilmektedir (Worthington ve diğerleri, 2007).

2.1.1.5.2. Uzlaşma (Reconciliation)

Düşmanlıkların neden olduğu sosyal hasarın onarılması konusunda bilinen en iyi davranışsal mekanizma uzlaşmadır. Uzlaşma, eski hasımlar arasında dostane bir şekilde yeniden bir araya gelme olarak tanımlanmaktadır: Yeniden bir araya gelmenin, ilişkilerin normal hoşgörü ve işbirliği seviyelerine dönmesine hizmet ettiği varsayılmaktadır. Fakat uzlaşma affetme değildir. Bir kişiyi gerçekten affetmeden o kişiyle uzlaşmak mümkündür. Benzer şekilde bir kişiyle uzlaşmadan o kişiyi affetmek

mümkün olabilmektedir (bkz. Şekil 2.2.' de Waal ve Pokorny, 2005, s.18).

		Uzlaşma	
		Evet	Hayır
Affetme	Evet	İşsel affetme ve uzlaşma süreci	Uzlaşma olmadan affetme
	Hayır	Affetme olmadan uzlaşma - çoğu zaman bir ateşkes	Affetme ve uzlaşma yok

Şekil 2.2. Uzlaşma (İki taraf arasındaki sosyal bir süreç) ve affetmenin (suçluyu göz önünde bulunduran işsel bir süreç) olası kombinasyonları (Park ve Enright, 2000).

2.1.1.5.3. Affedicilik (Forgivingness)

Affetme, kişinin maruz kaldığı ihlali gerçekleştiren suçluya yönelik bir durum tepkisi iken affedicilik bir eğilim olarak görülmektedir (Mullet ve diğerleri, 2005, s. 176).

2.1.1.5.4. İçi Boş Affetme (Hollow Forgiveness)

İçi boş affetme, bireyin sözel olarak verdiği fakat bünyesinde affetmenin işsel süreçlerinin bulunmadığı psikolojik olarak deneyimlenmeyen bir affetme türü olarak ifade edilmektedir (Baumeister, Exline ve Sommer, 1998).

2.1.1.5.5. Sessiz Affetme (Silent Forgiveness)

Sessiz bağışlama, bireyin ihlalcie karşı işsel affetme sürecini deneyimlediği ancak affettiğini ihlalcie iletmediği bir affetme türü olarak ifade edilmektedir (Baumeister, Exline ve Sommer, 1998).

2.1.1.5.6. Affetmeme (Unforgiveness)

Affetmemeye yönelik kin tutma ve intikamcı yönelim olmak üzere iki tür kişisel eğilim tanımlanmıştır. Birincisi olan kin tutma eğilimi, affetmemenin acı, kızgınlık, küskünlük, kin, intikam, düşmanlık, depresyon ve gelecekte başına gelebilecek zararlardan korkma gibi düşünceleri içermektedir. İkincisi olan intikamcı eğilimin ise affetmemenin deneyimlenmekte olan *adaletsizlik boşluğu* olarak da tanımlanan adaletsizlik miktarı ile

doğrudan ilişkili olduğu varsayılmaktadır (Mullet ve diğerleri, 2005, s. 160). Aynı zamanda pek çok eylem affetmemeyi azaltabilmektedir bu yüzden affetme ile karıştırılabilmektedir. Örnek olarak, tatmin edici bir intikam affetmeme durumunu ortadan kaldırılabilmektedir. Bunun yanında, adaletin yerine geldiğini görmek, ihlali mazur görmek, hoş görmek, ihlali haklı çıkarmak, ihlale göz yummak, ihlalden dolayı utanç duymak, boş vermek ve devam etmek, ihlalcinin kendisini yargılayabileceğine dair inancı olmadığı için durumu yaratıcıya havale etmek veya ilahi adaletin yerini bulacağı inancıyla konuyu yaratıcıya havale etmek de bulunmaktadır (Worthington, 2001). Bütün bu eylemler affetmemeyi azaltmaktadır böylelikle çoğunlukla olumlu sağlık ile ilişkili olmaktadır (Harris ve Thoresen, 2005, s.321). Ama bu eylemlerin hiçbiri affetme anlamına gelmemektedir (Worthington ve diğerleri, 2007).

2.1.1.6. Affetmenin İşlevleri

2.1.1.6.1. Affetmenin Fizyolojik Ve Psikolojik Sağlık Üzerindeki Etkileri

Affetme veya affetmeme kavramlarının bireylerin yaşamlarını çok yönlü etkilediği ve bunun neticesinde pek çok olumlu veya olumsuz sonucun ortaya çıktığı bildirilmektedir. Affetmenin potansiyel faydaları; fiziksel, zihinsel, ilişkisel ve ruhsal sağlık olmak üzere dört alanda toplanmıştır. Affetmek insanların fiziksel sağlığını etkileyebilmektedir. Affetmemek streslidir ve insanların ihlalcilere karşı düşmanlık duymasına neden olmaktadır (Witvliet ve diğerleri, 2001). Çoğu zaman affetmeyen bir kişi, kardiyovasküler veya bağışıklık sistemi bozuklukları yaşayabilmektedir. Stres ve A Tipi düşmanlık çalışmaları gibi ilgili literatürdeki bulgular incelendiğinde affetmemenin fiziksel sağlık üzerinde olumsuz bir etkisi olduğu bildirilmektedir (Toussaint ve diğerleri, 2001), yaşlı insanlarda affetmenin olumsuz sağlık belirtileriyle daha az düzeyde ilişkili olduğunu öne sürmektedir. İnsanların kronik affetmeme durumunda fiziksel sağlıklarının olumsuz etkileneceği, düzenli affetme uygulamasının ise fiziksel sağlıklarını olumlu yönde etkileyeceği yönündedir. Affetmek ve affetmemek aynı zamanda zihinsel sağlığı ve iyi oluşu da etkileyebilmektedir. Affetmeyen insanların daha fazla öfke ve depresyon yaşadıkları görülmektedir (Worthington, 2005, s.8). Affetme, hem stres, düşmanlık ve ruminasyonun sağlığı bozan süreçlerine karşı bir panzehir olarak hem de olumlu diğer yönelimli duyguların sağlığı geliştiren süreçlerine karşı etkinleştirici olarak hizmet edebilmektedir (Worthington ve diğerleri, 2007).

Affetme aynı zamanda ilişkileri de değiştirebilir. Bu değişen ilişkiler olumlu etkide

bulunabilir ve kişisel deneyimleri daha olumlu hale getirebilir (Worthington, 2006, s.9). Lawler-Row ve Piferi (2006), 50 ila 95 yaşları arasındaki 425 katılımcıyla yaptıkları bir çalışmada, başkalarını affetmenin neden sağlıklı ilişkili olabileceğine dair bazı bilgiler sağlamışlardır. Affedici bir kişiliğin stresle, öznel iyi oluşla, psikolojik iyi oluşla ve depresyonla ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Yüksek ve düşük affedicilik koşulları sağlıklı davranışlar, sosyal destek, dini iyi oluş ve varoluşsal iyi oluş olmak üzere dört potansiyel aracı üzerinde farklılık göstermiştir. Ayrıca, yüksek ve düşük affedicilik koşulları, başarılı yaşlanmanın çeşitli göstergeleri olan özerklik, çevresel hakimiyet, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı, kişisel gelişim ve kendini kabul konusunda da farklılık göstermiştir. Affedicilik ve sağlık arasındaki aracılığı belirlemek için aracılık analizleri yapılmıştır. Affedicilik ve depresyon arasındaki bağlantıya sağlıklı davranışlar, sosyal destek ve varoluşsal ve dini iyi oluş aracılık etmiştir. Affedicilik ve stres arasındaki ilişkiye cinsiyet, yaş, sağlıklı davranışlar, varoluşsal ve dini iyi oluş aracılık etmektedir. Affedicilik ve öznel iyi oluşa cinsiyet, yaş, sağlıklı davranışlar, sosyal destek ve varoluşsal ve dini iyi oluş aracılık etmektedir. Affedicilik ve psikolojik iyi oluşa yaş, sağlıklı davranışlar, sosyal destek ve varoluşsal iyi oluş kısmen aracılık etmektedir. Son zamanlarda aile terapistleri, klinik ve sosyal psikologlar ve psikolojik danışmanlar affetme ile bireylerin manevi ve mental iyi oluşu arasında önemli bir ilişki olduğunu bildirmişlerdir (Brown, 2003; Brown ve Phillips, 2005; Maltby ve diğerleri, 2001; McCullough ve Witvliet, 2002). Ayrıca birçok araştırma affetmenin, öfke (Freedman ve Enright, 1996; Thompson ve diğerleri, 2005), ruminasyon (Ysseldyk ve diğerleri, 2007), depresyon ve kaygı (Maltby ve diğerleri, 2001) ile olumsuz ilişki olduğunu göstermiştir.

Affetmenin, bilişsel esneklik, olumlu duygulanım ve dikkati başka yöne çevirme ile pozitif yönde ilişkili olduğu; zihinsel geviş getirme, intikam ve düşmanlıkla negatif yönde ilişkili olduğu belirtilmiştir. Affetmenin, psikolojik iyi oluşun dört bileşenini (öfke, kaygı, depresyon ve yaşam doyumu) yordadığı bildirilmiştir (Thompson ve diğerleri, 2005). Affetmenin uyum sağlayıcı bir başa çıkma yöntemi olduğu (Rasmussen ve Lopez, 2000; Akt. Thompson ve diğerleri, 2005) ve psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğu (Mauger ve diğerleri, 1992; Subkoviak ve diğerleri, 1995; Witvliet, 2001) bildirilmektedir. Aksi yönde, affetmeme stres ve psikopatoloji göstergeleriyle pozitif yönde ilişkilendirilmiştir (Berry ve Worthington, 2001; Maltby ve diğerleri, 2001; Mauger ve diğerleri, 1992; Witvliet, 2001).

Araştırmalar, insanların affetme ölçümlerinden aldıkları puanların ruh sağlığı ve iyi oluş ölçümlerinden aldıkları puanlarla ilişkili olma eğiliminde olduğunu, ancak belirli ihlalleri affetme ölçümlerinden alınan puanların ruh sağlığı ve iyi oluşla önemli ölçüde ilişkili olmadığını göstermektedir (McCullough ve Witvliet, 2002, s.451-453). Yapılan başka bir araştırmada, affetmenin tek başına psikolojik iyi oluş ölçümlerindeki (depresyon, öfke, kaygı ve yaşam memnuniyeti) varyansın %25 ila %49'unu açıkladığı bildirilmiştir. Bu bağlamda, affetme ile ilgili süreçlerin psikolojik sağlığın sürdürülmesinde önemli olabileceği belirtilmiştir (Thompson ve diğerleri, 2005). Bunun yanında kendini (Mauger ve diğerleri, 1992; Synder ve Heinze, 2005) ve durumları (Synder ve Heinze, 2005) affetmenin, affetme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki için önemli alanlar olabileceğini tespit edilmiştir.

İnsan yaşamı kuş bakışı bir görünümle incelendiğinde, bu yaşamın içerisindeki belki de en önemli ve işlevsel unsurlardan olan affetmenin hem bir sanat hem de bilim olduğu söylenebilir. Bir sanat olarak çağımızın temel sorunlarıyla ilgilenmektedir. Kişisel ve toplumsal olarak ihlaller ve suçlarla nasıl başa çıktığımızı açıklamaktadır. Bireylerin ruh sağlığına, iyi oluşuna, ilişkilerine kadar uzanan bir etkisi bulunmaktadır. Affetme sanatı, bireylerin kişisel deneyimleri etrafında şekillenmektedir (Worthington, 2005, s.1).

2.1.1.7. Affetme Esnekliği

Affetme esnekliği, kişinin incitici bir duruma maruz kalmasının ardından davranışlarını belirlerken bilişsel, duyuşsal ve davranışsal becerilerini bütüncül biçimde kullanarak maruz kaldığı olumsuz durumun etkisini en aza indirebilme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Affetme esnekliği becerisi, affetme ve esneklik olmak üzere iki boyuttan oluşan bir yapıdır. Affetme boyutu, kişinin affetme kavramının ne olduğunu bilmesi ve bunu içselleştirmesidir. Esneklik boyutunda ise, kişinin affetme ile ilgili sahip olduğu bilgi ve becerileri nerede, ne zaman ve hangi durumda kullanacağına dair farkındalığa sahip olmasını içermektedir. Buradan yola çıkıldığında, affetme esnekliğinin; bireylerin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal potansiyellerini göz önüne alarak uygun yer ve zamanda affetmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Çolak, 2014).

Affetme esnekliğine sahip olan bireylerin yeterlilik duygularının yüksek olması sebebiyle affetme davranışlarının muhtemel sonuçlarının öngörebiledikleri ifade edilmiştir. Bir olay veya durumun değerlendirilmesinin toplumsal ve yakın çevre beklentilerine göre değil kişinin içsel değerlerine bağlı olması gerektiği belirtilmiştir.

Bu bağlamda, affetme esnekliğinin, kişi dışındaki tüm unsurlardan bağımsız olarak bireyin içsel dinamiklerine odaklanılan bir yapıyı işaret ettiği vurgulanmaktadır (Çolak, 2014).

Affetme esnekliğine sahip olan bireylerin, meydana gelen incitici durumu doğru bir biçimde tanımlayarak durumu kendi içsel kaynaklarına dayalı olarak değerlendirmektedirler. İncitici durumun kaynağına (diğerleri, kişinin kendisi, durum) yönelik yaklaşımlarıyla olumsuz duyguları en aza indirerek yaşamının normal seyrine yeniden uyum sağlamak ve kolaylıkla geri dönebilmektedir. Kişinin acı verici deneyimlerini geleceğine taşıması yaşamının kalitesini düşürebilmektedir. Affetme esnekliğine sahip olan bireyler, incitici durum ve bu durum sonrasında oluşan olumsuz duyguları en az düzeye indirebilme becerisine sahip olabildiklerinden, bu beceri kişilerin yaşamları ve ilişkileri üzerinde koruyucu bir etkiye sahip olabilmekte dolayısıyla ruh sağlığını koruma bakımından büyük bir avantaj olarak ifade edilebilmektedir (Çolak, 2014).

Affetme esnekliğine sahip olmak için, bireyin doğru affetmeyi tanınması ve affetmenin iyileştirici gücünün farkına vararak bunu uygulamaya gönüllü olması önemlidir. Bireyin, kendisini inciten kişiyi affetmemesi, incitici kişiden kaçması veya kaçınma davranışları göstermesi kendi yaşamını sınırlamakta ve olası pozitif deneyimleri engellemektedir. Buna karşın, affetme esnekliği davranışların sonuçlarını öngörebilmeyi içerdiğinden, kişinin kendi durumuna daha geniş bir perspektiften bakarak mevcut durumun duygusal etkiden uzak nesnel bir biçimde değerlendirilmesine olanak sağlamaktadır. Böylelikle, bireyin kırıncı durum karşısında sergilediği esnek tutum olumsuz yaşam deneyimlerinin etkisini azaltırken aynı zamanda olumluların da artmasını sağlamaktadır (Çolak, 2014). Sonuç olarak, affetme esnekliği bireye affetmenin önemini kavraması, olumsuz yaşam olayları karşısında kızgınlık, kırgınlık ve intikam alma isteğinden vazgeçerek ihlalci kişiye karşı duyarlılık, merhamet ve şefkat gibi olumlu duygular yöneltmeye başlamasını sağlar. Bu durumda, birey bilişsel, duyusal ve davranışsal becerilerini bütün bir şekilde kullanarak incitici yaşantıların etkisini en aza indirmektedir (Çolak, 2014).

Affetme kavramının ortaya çıkışının, bu kavrama ilişkin çeşitli modellerin ortaya konuluşunun ve affetmenin diğer kavramlarla karıştırılmaması için bu kavramlarla affetme arasındaki farkları ortaya koyma amaçlı olarak yapılan tanımlamaların, affetme esnekliği kavramının neden tanıma, içselleştirme ve uygulama aşamalarından meydana

geldiğini ve affetme esnekliği kavramının süreç odaklı yapısını vurgulaması açısından ele alınmasının önemli olduğu düşünülmüştür. Tüm bu kavramlar incelendiğinde, bireylerin kişilerarası ilişkileri üzerinde çokça durulduğu görüldüğünden toplumsal ilgi ve yalnızlık kavramlarının affetme esnekliği ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi açıklamada önemli olabileceği ifade edilebilir. Bu bağlamda, affetme esnekliği ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide toplumsal ilgi ve yalnızlığın aracı rolünün incelenmesinin alanyazına katkı sağlayacağı ve burdaki bir boşluğu dolduracağı söylenebilir.

2.2. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ KAVRAMINA İLİŞKİN KURAMSAL ÇERÇEVE

Psikolojik iyi oluş kavramına ilişkin kuramsal çerçevenin incelenmesinde, psikolojik iyi oluş kavramının ortaya çıkmasında ve geliştirilmesinde etkili olan pozitif psikoloji yaklaşımından bahsedilerek ele alınmıştır.

2.2.1. Pozitif Psikoloji Yaklaşımının Ortaya Çıkışı

Psikoloji bilimi, insan ve hayvan davranışlarının çeşitli yöntemlerle incelenmesine dayanan bir bilim dalı olarak tanımlanmaktadır. Psikoloji bilimi, bireyin yaşama uyum sağlamasını odağa alarak davranışların tanımlanması, betimlenmesi, tahmin ve kontrol edilmesi adına çeşitli uygulamalar ve çalışmalar yapıldığı bir sosyal bilim dalıdır (Eryılmaz, 2014, s.2). Psikolojinin tarihsel süreci incelendiğinde iki önemli yaklaşım olduğu görülmektedir. Bunlardan ilki, patoloji odaklı yaklaşımdır. Patoloji odaklı yaklaşımda, bireylerin çeşitli uyaranlara yanıtlar veren pasif varlıklar olduğu ve davranışlarının dürtüler, içgüdüler ve olumsuz erken yaşam deneyimleri aracılığıyla açıklandığı vurgulanmaktadır. Patoloji odaklı yaklaşımın çalıştığı konular; şiddet, travma, fiziksel istismar, cinsel istismar, ölüm, umutsuzluk, depresyon ve boşanma gibi konulardır. Bu bağlamda, yapılan uygulamalar ve bilimsel çalışmalarda insanların çeşitli rahatsızlıklara sahip olduğu ve bu rahatsızlıklardan arındırılmaları gerektiği düşüncesi ile hareket edilmiştir (Eryılmaz, 2014, s.2). Patoloji odaklı yaklaşımın yalnızca problemlere odaklanarak psikolojiyi bir “mağdur bilimi” haline getirmesi ile insanların yaşamlarını geliştirip iyileştirmeyi ve gelişen toplum fikrini göz ardı etmesi nedeniyle psikolojinin ikinci yaklaşımı olan pozitif psikoloji yaklaşımı ortaya çıkmıştır (Seligman, 2002, s.4).

Pozitif psikoloji yaklaşımı, psikolojinin yalnızca hastalık, zayıflık ve hasara ilişkin bir çalışma alanı olmadığını aynı zamanda bireylerin güçleri ve erdemlerine ilişkin çalışmaları da kapsadığını belirtmektedir. Sağaltımın yalnızca hasta olanı iyileştirmek veya yanlış olanı düzeltmek olmadığını bunun yanında bireysel ve toplumsal anlamda doğru olanı inşa etmek olduğunu vurgulamaktadır. Psikoloji biliminin, hastalık veya sağlığın yanı sıra içgörü, sevgi, büyüme, eğitim, çalışma ve keyif alma ile de ilgili olduğunu vurgulamaktadır. Bu yaklaşımın, en iyi olana dair arayışta kendini kandırma veya sadece pozitive odaklanmaya dayalı olmadığı aynı zamanda insan davranışının en karmaşık şekliyle açıklanmaya çalışılarak, insanların problemlerinin bilimsel yollarla çözüme kavuşturulması anlayışına sahip olduğu vurgulanmaktadır (Seligman, 2002, s.4). Dolayısıyla, insan patolojik yönlerinin yanında pozitif yanları da bulunan bir varlıktır. Bu nedenle, hem patoloji odaklı yaklaşım hem de pozitif psikoloji yaklaşımı bireylerin ruh sağlığını olduğundan daha iyi bir duruma getirmeyi amaçladığından birbirine rakip değil, birbirini tamamlayıcı alanlardır (Eryılmaz, 2013a).

2.2.2. İyi Oluş Kavramının Tanımlanması

Pozitif psikoloji yaklaşımının ortaya çıkması ile birlikte bireyin olumlu düzeydeki işlevselliğini açıklamada farklı kavramlar kullanılmaya başlanmıştır. Bu kavramlar, iyi olma, iyilik hali, iyi oluş, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluştur (Eryılmaz, 2014, s.9). İyi olmak kavramının tanımı Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımına dayanmaktadır. Ruh sağlığı, bireylerde hastalık bulunmaması değil aynı zamanda beden, psikolojik olarak ve sosyal olarak bütün bir iyi olma haline sahip olmaları olarak tanımlanmıştır (Dünya Sağlık Örgütü, 1948). İnsanların iyi olma halini psikolojik boyutta inceleyen kavram ise iyi oluştur. Dünya Sağlık Örgütü'nün ruh sağlığı tanımı doğrultusunda iyi oluş üç ögeye ayrılabilir. Bunlar: Öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve sosyal iyi oluştur. (Westerhof ve Keyes, 2000; Akt. Bannink, 2017, s.14). Öznel İyi oluş: Bireyin mevcut yaşamından tatmin olması ve merak, mutluluk gibi olumlu duygular deneyimlemesidir. Bu kavram aynı zamanda duygusal iyi oluş olarak da ifade edilebilmektedir (Diener ve diğerleri, 1999). Sosyal iyi oluş: Bireylerin yakın çevresi ve gruplardaki işlevselliğine dolayısıyla toplum içerisindeki işleyişine odaklanan bir kavramdır. Bireyin içerisinde yer aldığı topluluğun bir üyesi olarak hissetmesi, kişinin diğer insanlara karşı olumlu tutum ve davranışlara sahip olması ve diğerlerinin bireyi eylemlerinden dolayı takdir etmesi gibi konuları içermektedir (Keyes, 1998).

Psikolojik iyi oluş: Bireyin olumlu işlevselliğine odaklanmaktadır. Bireylerin yaşamlarında bir amaç ve yön duygusuna sahip olmaları ve bu doğrultuda kendilerini gerçekleştirmelerini odağa koyan bir yaklaşıma sahiptir. Bireylerin gelişimleri ve aynı zamanda kendilerine karşı olumlu tutumlara sahip olmalarını da içeren ideal işleyişe odaklı bir yapıdır (Ryff, 1989).

2.2.3. Psikolojik İyi Oluş

Ryff (1989), psikolojide hakim olan hedonik iyi oluş (özel iyi oluş) görüşüne meydan okumak için psikolojik iyi oluş modelini formüle etmiş ve ölçümünü ortaya koymuştur (Deci ve Ryan, 2008). Ryff'ın formülasyonu, Aristoteles'e kadar uzanan teorisyenlerin çalışmaları ile aynı zamanda Jung (1933), Maslow (1968), Allport (1961) ve Rogers (1962) gibi psikodinamik ve hümanistik kökenli araştırmacıların çalışmalarından beslenmektedir. Ryff (1989) iyi oluş yaklaşımında, psikolojik iyi oluşun, kendini kabul, kişisel gelişim, yaşamda anlam bulma, çevresel hakimiyet, özerklik (otonomi), diğerleriyle pozitif ilişkiler olmak üzere altı özelliği olduğunu ifade etmiştir (Deci ve Ryan, 2008).

Psikolojik iyi oluş altı boyuttan oluşmaktadır:

a) Kendini kabul:

Kendini kabul, iyi oluşun en çok üzerinde durulan özelliği olmasını yanı sıra ruh sağlığının merkezi bir özelliğidir. Bunun yanında bireyin kendini gerçekleştirme, en iyi düzeyde işlevsellikte bulunma ve olgunluğun bir özelliği olarak da ifade edilmektedir. Bireyin kendisine yönelik olumlu tutuma sahip olması, psikolojik işleyişin pozitif yöndeki merkezi özelliği olarak görülmektedir (Ryff, 1989).

b) Kişisel Gelişim:

Bireyin en iyi düzeyde işlevsellik göstermesi anlamına gelen bu yapı aynı zamanda bireyin potansiyelini geliştirmeye devam etmesi ve olgunlaşarak büyümesini ifade etmektedir. Bireyin yeni deneyimlere açık olmasını, yaşamın getirdiği farklı zorluklarla ve problemlerle baş ederek potansiyellerini keşfetmesini ve durağanlık yerine büyüme ve gelişmeyi ifade etmektedir. Böylelikle kişinin sürekli bir değişim ve dönüşüm sürecinde olması ile kendini gerçekleştirmesine vurgu yapılmaktadır (Ryff, 1989).

c) Yaşamda Anlam Bulma:

Ruh sağlığı yerinde olan bireyin yaşamında bir anlam ve amaç duygusu olduğu ifade

edilmektedir. Dolayısıyla ruh sağığı yerinde olan bir birey, yaşamı içerisinde üretken ve verimlidir ve bu davranışlarını ortaya koymasındaki temel motivasyonu yaşamındaki değışen amaçları, hedefleri ve bunlara attettiğı anlamdır. İyi oluşıa sahip bir bireyin yaşamında hedefleri, niyetleri ve yön duygusu bulunmakta ve bunların tümü bireyin yaşamının anlamlı olduğı hissine katkıda bulunmaktadır (Ryff, 1989).

d) Çevresel Hakimiyet:

Bireyin kendisine uygun ortamları seçebilmesi veya meydana getirebilmesi olarak ifade edilmektedir. Bireyin, çevresine aktif katılımıda bulunabilme, çevreyi kontrol edebilme becerisi, fırsatlardan yararlanabilme ve dünyada ilerleme veya fiziksel veya zihinsel faaliyetler aracılığıyla dünyayı değıştirebilme yeteneğı olarak ifade edilmektedir. Çevresel hakimiyet, psikolojik işleyişin önemli pozitif bir göstergesi olarak vurgulanmaktadır (Ryff, 1989).

e) Özerklik (Otonomi):

Bireyin onay için kendi içsel değerlerine sahip olması ve kendi içsel değerlendirme odağı ile kendini kendi kişisel standartlarına göre değerlendirmesi anlamına gelmektedir. Bireyin, kolektif korkulardan, inançlardan, yasalardan bağımsızlaşarak gerekli onayı diğerlerinden almak yerine kendi kendisinden almasıdır. Bu özelliklere sahip olan kişi aynı zamanda davranışlarını düzenleme kapasitesine sahip ve kendi yaşamını kendisi belirleyebilme kabiliyetlerine de sahip olan kişidir (Ryff, 1989).

f) Diğerleriyle Pozitif İlişkiler:

Sevme yeteneğı, ruh sağığının merkezi bir bileşeni olarak görölmektedir. Bireyin diğerleri ile sıcak ve güvene dayalı ilişkiler kurabilmesi, güçlü empati ve şefkat duygularına sahip olması, diğerleriyle daha derin dostluk ve özdeşleşme kurabilmesi anlamlarına gelmektedir. Diğer insanlar ile sıcak ilişkiler kurabilmek aynı zamanda olgunluğun bir kriteri olarak görölmektedir (Ryff, 1989).

Psikolojik iyi oluş kavramının ortaya çıkışı ve yapılandırılmasına bakıldığında bireyin iyi oluşunu çok boyutlu bir şekilde ele alan bir kavram olduğı söylenebilir. Psikolojik iyi oluş kavramı, bireyin hem kendisi hem diğer insanlar hem de dünya ile ilişkileri bağlamında olumlu işlevsellik göstermesi olarak ifade edilebilir. Buradan yola çıkıldığında, bireyin kendisiyle ilişkisi, kişilerarası ilişkileri ve yaşam içerisinde başına gelen olumsuz olaylara karşı gösterdiği düşünce, duygu ve davranışlar bakımından süreç bağlamında değerlendirme yapan affetme esnekliğı kavramı ile

ilişkilendirilmesinin gerekli ve önemli olduğu düşünülmektedir. Bireyin içerisinde yaşadığı toplumun iyiliğini ve gelişimini gözeterek katkı sağlaması anlamına gelen toplumsal ilgi kavramının da bu bağlamda yeri olduğu ifade edilebilir. Bireyin diğer insanlardan uzaklaşması ve izole bir yaşam sürmesi olarak ifade edilebilen yalnızlık kavramının ise bu çalışmada ele alınmasının konuyu daha iyi açıklama ve nedenlerini tespit etme hususlarında önemli olabileceği düşünülmektedir.

2.2.4. Mental İyi Oluş:

Mental iyi oluş, bireylerin psikolojik açıdan işlevselliği, yaşam doyumu seviyesi ve karşılıklı fayda sağlayan ilişkiler kurma ve sürdürme becerisiyle ilgilidir. Bu doğrultuda Wareick-Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği geliştirilmiştir. Bu ölçek aracılığıyla bireylerin mental iyi oluş düzeyleri ölçülmektedir (Stewart-Brown ve Janmohamed, 2008).

2.3. TOPLUMSAL İLGİ KAVRAMINA İLİŞKİN KURAMSAL ÇERÇEVE

2.3.1. Bireysel Psikoloji Yaklaşımının Ortaya Çıkışı

Bireysel psikoloji yaklaşımı, Alfred Adler tarafından 20. yüzyılın başında Viyana'da ortaya konmuştur. Adler, göz doktoru olarak başladığı kariyerini genel pratisyenlik ve nörolojinin ardından psikiyatrist olarak devam ettirmiştir. Adler'in ana teması tüm eğitimciler için geçerli olan psikoloji alanındaki ilk makalesi "Eğitimci Olarak Hekim" adlı makalesidir. Adler, bu makalede yetişkinlerin özellikle hasta veya şımartılmış çocuklara rehberlik etmeleri konusunda "çocuğun gücüne güvenmenin önemi" üzerinde durmuştur (Adler, 1964). Adler, bir kişilik kuramının, terapistler ve de nihai olarak herkes için yalın ve faydalı bir rehber olması gerektiğini düşündüğü için, Freud ve Jung'tan farklı olarak, oldukça yalın ve sınırlı sayıda temel kavram ve ilkenin yer aldığı bir kuram ortaya koymuştur (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2013, s. 43). Bunun yanında Adler'in Bireysel Psikolojisi bir derinlik psikolojisi olarak da tanımlanmaktadır (Adler, 1964, s.3).

Derinlik psikolojisi, yöntemi, kavramları ve kuramsal temeli bağlamında Freud tarafından ortaya konmuş bir yaklaşımdır. Bu yaklaşımın derinlik psikolojisi olarak isimlendirilmesinin nedeni, dinamik psikolojinin yüzeysel olguların altına ve ötesine inen, bilinçdışı motivasyonu öne çıkaran bir anlayışta olmasıdır. Derinlik psikolojisi Freud tarafından kurulan bir yapı olsa da Freud, Adler ve Jung bu yapının önemli

temsilcileri olarak görülmektedir. Bu bağlamda, Freud'un topoğrafik yaklaşımına nazaran Adler, bilinçdışını bilinçten ayrı bir kategori olarak sınıflandırmamış, bireyin anlayamadığı çabasının bir parçası olarak nitelendirmiştir (Adler, 1964, s.3). Gladding'e (2004) göre, Freudyen ve Adleryan teoriler, yaklaşık olarak aynı zamanda ve benzer bir ortamda geliştirilmiş olmalarına rağmen birçok açıdan farklılık göstermektedir. Psikanaliz biyolojik temellidir ve nedenselliği, psikoseksüel gelişimi, zihnin dinamiklerini ve içgüdüleri vurgulamaktadır. Adlerian yaklaşım ise sosyal temelli, kişiler arası ve öznelidir. Geleceği, bütünselliği, eşitlikçiliği ve seçimi vurgulamaktadır.

Aşağıda Adler'in geliştirmiş olduğu bireysel psikoloji yaklaşımının temel içeriğinden özet şeklinde bahsedilmiştir (Adler, 1964, s.1,2).

1. Tüm insan faaliyetlerinin arkasında temel bir dinamik güç bulunmaktadır; hissedilen eksi durumdan artı duruma, aşağılık duygusundan üstünlüğe, mükemmelliğe, bütünlüğe doğru bir çaba vardır.
2. Çaba, kendine özgü yönünü, biyolojik ve çevresel faktörlerden etkilense de nihayetinde bireyin yaratımı olan, bireye özgü bir hedeften ya da öz idealden almaktadır. Bireyin oluşturmuş olduğu bir ideal olduğu için, hedef bir kurgudur.
3. Hedef, birey tarafından yalnızca "belli belirsiz görülmektedir"; bu da birey tarafından büyük ölçüde bilinmediği ve anlaşılmadığı anlamına gelmektedir. Bu durum "hedefin bilinmeyen kısmı" biçiminde Adler'in bilinçdışı tanımını meydana getirmektedir.
4. Hedef, nihai neden, nihai bağımsız değişken haline gelmektedir. Hedef, bireyi anlama konusundaki en önemli etkenlerdendir.
5. Tüm psikolojik süreçler hedef açısından kendi içinde tutarlı bir organizasyon meydana getirmektedir. Bu kendi içinde tutarlı kişilik yapısı Adler'in yaşam tarzı olarak adlandırdığı kavramdır. Erken yaşlarda sağlam bir şekilde kristalize olmakta ve o andan itibaren görünüşte çelişkili olan davranışlar yalnızca farklı araçların aynı hedefe uyarlanması şeklinde biçimlenmektedir.
6. Farklı dürtüler ya da bilinçli ve bilinçdışı arasındaki karşıtlık gibi tüm görünür psikolojik kategoriler, sadece birleşik bir ilişkisel sistemin yönleridir, ayrı varlıkları veya nicelikleri temsil etmemektedirler.
7. Biyolojik faktörler ve geçmiş yaşantılar gibi tüm nesnel belirleyiciler bireyin yaşam hedefinin biçimlenmesinde doğrudan etki etmemektedirler, sadece olasılıklar sağlamaktadırlar. Birey tüm nesnel faktörleri kendi yaşam tarzına uygun olarak kullanmaktadır.

8. Bireyin kendisi ve dünya hakkındaki görüşü, “algılama şeması”, yorumları, hepsi yaşam tarzının yönleri olarak bireyin her psikolojik sürecini etkilemektedir.

9. Birey sosyal ortamından ve sosyal çevresinden ayrı düşünülemez.

10. Bireyin belirli dürtü tatminlerini de kapsamak üzere tüm önemli yaşam sorunları toplumsal sorunlar haline gelmektedir. Bireyin tüm değerleri sosyal değerler haline gelmektedir.

11. Bireyin topluma uyum sağlaması, diğer insanlarla sosyalleşmesi bastırma savunma mekanizmasını kullanması ile değil, bireyin sahip olduğu doğuştan gelen fakat geliştirilmesi gereken insani bir yeteneği aracılığıyla gerçekleştirilmektedir. Adler'in sosyal ilgi ya da toplumsal ilgi olarak kavramsallaştırdığı yetenek, bu yetenektir.

12. Uyumsuzluk, artan aşağılık duyguları, gelişmemiş sosyal ilgi ve abartılı işbirlikçi olmayan kişisel üstünlük hedefi ile karakterize edilmektedir. Bu bağlamda, problemler görev merkezli “ortak akıl” tarzından ziyade ben merkezli “özel akıl” tarzında çözülmektedir. Nevrotikte bu durum başarısızlık deneyimine yol açar çünkü eylemlerinin sosyal geçerliliğini hala nihai ölçüt olarak kabul eder. Öte yandan psikotik, nesnel olarak da başarısız olsa da, başarısızlık deneyimi yaşamaz çünkü sosyal geçerliliğin nihai kriterini kabul etmez.

Açıkça görüldüğü üzere Adler, insanları değerli, sosyal olarak motive olan ve yaratıcı, bağımsız eylem yeteneğine sahip varlıklar olarak görmektedir. Adler'in yaklaşımı, sosyal demokrasinin felsefesini ve değerlerini özümseyen ve başarılı bir şekilde yansıtan bir yapıya sahiptir. Bu nedenle, ancak yakın tarihte eğitim ve psikoloji alanında bir etki yaratmaya başlamıştır. Ancak bugün bile Alfred Adler'in Bireysel Psikolojisinden haberdar olan kişi sayısı oldukça azdır (Sweeney, 2009, s.4). Bölümün devamında Adler'in geliştirmiş olduğu Bireysel Psikoloji yaklaşımında ele alınan ve oldukça önemli bir kavram olan sosyal ilgi kavramına değinilecektir. Sosyal ilgi kavramı aynı zamanda toplumsal ilgi anlamına gelmektedir.

2.3.2. Toplumsal İlgi Kavramının Tanımlanması

Toplumsal ilgi kavramı, bireyin sosyal durum olan gerçekliğe ilişkin duyarlılığına işaret eden doğuştan sahip olduğu yeteneği ifade etmektedir. Adler'in kuramında toplumsal ilgi, üstünlük çabasını dengeleyen ikinci bir dinamik güç değildir. Diğer psikolojik süreçler ya da özellikler gibi, bireyin donanımının bir parçasıdır, ancak en önemli parçasıdır. Üstünlük ya da mükemmellik çabasında kendisi tarafından kullanılmakta ve

kendi içinde sosyal olarak nötr bir yapıdadır (Sweeney, 2009, s.154). Adler, toplumsal ilginin ne yalnızca doğuştan getirilen bir yetenek ne de kişisel bir eğilim olmadığını belirterek her ikisinin bir kombinasyonu olduğunu ileri sürmüştür. Adler'e göre, toplumsal ilgi doğuştan gelen bir eğilime dayanmaktadır, ancak gelişebilmesi için beslenmesi gerekmektedir. Adler sosyal kaygı ya da sosyallik duygusunu, belirli sosyal davranışlar açısından değil, çok daha geniş anlamda aileye, topluma, insanlığa, hatta yaşama değer verme anlamlarında ifade etmiştir. Adler, toplumsal ilgiyi ruh sağlığının bir göstergesi olarak işaret etmiştir. Bu bağlamda, suçlular, sapıklar, nevrotikler, psikotikler, ayyaşlar, problemli çocuklar gibi toplum içerisindeki tüm başarısızların toplumsal ilgiden yoksun olduklarını çünkü, yaşamlarındaki başarı hedeflerinin yalnızca kişisel üstünlük ve güç odaklı olduğunu ve zaferlerinin de sadece kendileri için anlamlı olduğunu vurgulamıştır (Boeree, 2006).

Adler, insanların daha büyük bir sosyal bütünün parçası olmaya yönelik temel bir eğilime, aidiyet hissetmeye yönelik bir çabaya ve insanlığın iyiliği için daha büyük bir iyiliğe hizmet etme isteğine sahip olduğuna inanmaktadır. Buna *Gemeinschaftsgef hl* adını vermiştir. Bu kelimenin en yakın karşılığı *toplumsal ilgidir*. Bu eğilimin bir ifadesi olarak, her insanın kendine bir yer edinme gayretinde bulunduğu ve aidiyet hissetme çabasında olduğu görülmektedir (Sweeney, 2009, s.9). Ebeveynler, önemli diğer yetişkinler ve kardeşler, bireyin bir grup içerisinde nasıl yer alacağına ilişkin kendi fikirlerini oluşturması için fırsatlar sunmaktadır. Bilişsel süreçler ve yaşam deneyimleri çocuklar için oldukça sınırlı olduğundan, bu kavramların veya kuralların çoğu sınırlı bir değere sahiptir veya davranışlarını gözlemleyen biri tarafından dışarıdan bakıldığında tatmin edici olmayabilir. Yine de çocuk tarafından bu kurallar algılanmakta ve bu süreçler ve deneyimler büyük ölçüde eleştirel bir şekilde incelenmemiş olsa da seçimler yaparken bireylere yardımcı olmaktadır (Sweeney, 2009, s.9). Bu nedenle Adler, bir bireyi tanımanın en iyi yolunun, başkalarıyla olan ilişkilerinin sosyal bağlamının incelenmesi olduğunu belirtmiştir. Bunun yanında, bireylerin benzersizliğinin üzerinde durmuştur. Kendine özgü ait olmayı, başkalarıyla ilişki kurmayı, kendimiz olma yollarımızı (yani yaşam tarzımızı) meydana getiririz (Sweeney, 2009, s.10,11).

Adler'e göre insan olumlu sosyal dürtülerle motive olmaktadır. İnsanların bencil çıkarlarından (kişisel kazançlarından) toplum çıkarları uğruna vazgeçmelerine yol açan sosyal bir içgüdü tarafından güdülendiklerini gözleyen Adler, bu durumu toplumsal ilgi kavramıyla açıklamaktadır. Bu bakış açısına göre insanlar, toplumsal bir çıkar uğruna

kendi ihtiyaçlarını ikinci plana atabilmektedir. Toplumsal ilgi esas olarak bütünle birmiş gibi hissetmek ve sonsuza kadar süreceği düşünülen bir toplum biçimi için çaba göstermektir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2013, s. 44,45). Toplumsal ilgi, Adler'in insanoğlunun sorumlu, işbirlikçi ve yaratıcı üyeleri olma eğilimini meydana getiren bir nitelik kavramsallaştırmasıdır. Toplumsal ilgi düzeyi yüksek bireyler kendileri ile olmaktan, başkaları ile zaman geçirmekten ve yaşamdan zevk alır ve bunları severler. Bununla birlikte sosyal ilginin beslenmesi gerekmektedir. Örneğin; ebeveynlerin çocuklarına bu konuda olumlu rol model olmaları önce aile içerisinde sonra da diğer insanlara karşı sosyal ilgi duygusunun geliştirilmesi konusunda önemlidir. Aksi takdirde bireyin kendisiyle ilgili hatalı algıları cesaret kırıcı, eleştirel ve kendi kendini sabote eden davranışlarla sonuçlanabilmektedir (Sweeney, 2009, s.31).

Adler, toplumsal ilginin kişinin ruh sağlığını değerlendirmeye yarayan bir ölçüt olduğunu bildirmiştir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2013, s.45). Toplumsal ilgi yeterince geliştirildiğinde, eşitlik duygusuna, işbirliğine dayalı karşılıklı dayanışmaya ve yardımcı olma arzusunu sağlamaktadır. Dolayısıyla, Adleryan psikoterapinin temel amacı bireyde toplumsal ilgiyi güçlendirmektir (Stein ve Edwards, 2002).

Toplumsal ilgi kavramının ortaya çıkışı ve temel felsefesinin ortaya konmasının bireylerin iyi oluş halini birden fazla boyutta ele alan psikolojik iyi oluş kavramı ile ilişkilendirilmesi konusunda açıklayıcı olduğu düşünülmektedir. Ayrıca bireyin yaşam içerisinde maruz kaldığı olumsuz olaylara\kişilere karşı deneyimlediği kırgınlık, öfke, intikam alma arzusu gibi duyguların işlenerek yerlerini olumlu duyguların alması süreci olarak ifade edilen affetme esnekliği kavramı ile ilişkilendirilmesi hususunda daha anlaşılır olabileceği düşünülmektedir. Bunun yanında toplumsal ilgi kavramının aksi bir tarafta yer alan yalnızlık kavramının da ortaya konan modelin açıklanması konusunda gerekli olduğu düşünülmektedir.

2.4. YALNIZLIK KAVRAMINA İLİŞKİN KURAMSAL ÇERÇEVE

2.4.1. Yalnızlık Kavramının Tanımlanması

Yalnızlık bireyin kişilerarası ilişkilerinde nitelik ya da nicelik olarak algılanan eksiklik duygusundan kaynaklanan birey açısından üzücü ve hoş olmayan öznel bir deneyim olarak tanımlanmaktadır (Perlman, 1988). Yalnızlık, bireyin sahip olmak istediği kişilerarası ilişkiler ile sahip olduğu kişilerarası ilişkiler arasındaki uyumsuzluktan

kaynaklanan olumsuz bir duygusal durum şeklinde de ifade edilmektedir (Heinrich ve Gullone, 2006; Perlman ve Peplau, 1982). Yalnızlık kavramı tek boyutlu bir kavram olarak görülebilmesinin yanı sıra çok boyutlu bir kavram olarak da ifade edilmiştir. Weiss'e (1973) göre yalnızlık, sosyal yalnızlık ve duygusal yalnızlık olarak iki boyuttan meydana gelmektedir. Sosyal yalnızlık; bireyin sahip olduğu sosyal ağların kısıtlı ve yetersiz olması nedeniyle akranlar, iş arkadaşları, komşular gibi sosyal ilişkiler veya sosyal faaliyetlere dair algılanan eksiklik duygusuyla ilişkilidir (Russell ve diğerleri, 1984). Sosyal yalnızlık bireylerde can sıkıntısı, dışlanma ve marjinalite duygularına yol açabilmektedir (De Jong Gierveld ve Van Tilburg, 2006). Duygusal yalnızlık ise, bireyin ebeveyn, çocuk, romantik partner gibi yakın veya samimi ilişkilerin eksikliğine ilişkin algılanan bir duygu olarak ifade edilmiştir (Russell ve diğerleri, 1984). Duygusal yalnızlık özellikle bir partnerin yokluğuyla yani yakın bir duygusal bağın olmadığı algısı ile ilgilidir (Dykstra ve Fokkema, 2007).

Yalnızlık kavramı zamansal perspektif açısından üç ögeye ayrılmıştır. Bunlar: Kronik yalnızlık, durumsal yalnızlık ve geçici yalnızlıktır. Kronik yalnızlık, bireyin uzun süre boyunca tatmin edici kişilerarası ilişkiler kuramaması anlamına gelmektedir. Durumsal yalnızlık, bireyin yaşamı içerisinde sevdiği birinin ölümü veya bireyin statüsünde beklenmedik olumsuz değişikliklerle ilişkili biçimde ortaya çıkan yalnızlık türüdür. (Beck ve Young, 1978). Geçici yalnızlık ise, her bireyin zaman zaman deneyimleyebildiği anlık boşluk duygusu olarak tanımlanmaktadır. Bu yalnızlık türü, bireyin arkadaşlarıyla görüşükten sonra ayrıldığında ortaya çıkan bir duygu şeklinde olabilmektedir (Wang ve diğerleri, 2008). Her bireyin yaşamı içerisinde zaman zaman yalnızlık duygusunu deneyimlemeleri doğal bir durumdur. Fakat; bazen yaşam içerisindeki durumsal faktörler bu yalnızlık duygusunun sıklığını veya kronikliğini artırabilmektedir (Cacioppo ve diğerleri, 2006).

Dolayısıyla yalnızlık kavramını tanımlamada deneyimin ağırlıkla bireyin öznel değerlendirmesine dayandığı üzerinde durulmaktadır. Bu bakımdan yalnızlık ile tek başına olmak aynı anlamama gelmemektedir. Bir bireyin yalnız hissetmesi nesnel bir biçimde tek başına olmaktan kaynaklanmamakta, birey başka insanların yanında olsa da yalnızlık duygusu hissedebilmektedir (Heinrich ve Gullone, 2006; Marangoni ve Ickes, 1989; Russell ve diğerleri, 2012). Buradan yola çıkılarak yalnızlık kavramının kavramsallaştırılması yabancılaşma (Sadler, 1978), ayrılık (Lynch ve Convey, 1979) ya da faydalı bir şeye hizmet etmeyen sıkıntı duygusu (Weiss, 1973) gibi erken dönem

nitelendirmelerinden, bireyin sahip olmak istediği ile sahip olduğu kişilerarası ilişkiler arasında bireyin öznel algılamalarına dayanan uyumsuzluk durumundan kaynaklanan hoş olmayan ve üzücü bir duygu olarak tanımlanmaya doğru yönelmiştir (Perlman ve Peplau, 1981).

2.4.2. Yalnızlık Kavramının Kavramsallaştırılması

2.4.2.1. Yalnızlık Kuramları

2.4.2.1.1. Sosyal İhtiyaçlar Yaklaşımı

Sosyal ihtiyaçlar yaklaşımı, bireylerin öznel yalnızlık deneyimi ile sosyal ilişkilerindeki nesnel eksikliklerin ilişkili olduğunu öne sürmektedir (Heinrich ve Gullone, 2006; Marangoni ve Ickes, 1989). Bu yaklaşıma göre, bireylerin mevcut ilişkilerinde meydana gelen yalnızlık türlerinin bireylerin karşılanmayan sosyal ihtiyaçları sonucunda ortaya çıktığını belirtmektedirler (DiTommaso ve Spinner, 1997).

2.4.2.1.2. Bilişsel Uyumsuzluk Yaklaşımı

Bilişsel uyumsuzluk yaklaşımı, bireylerin sosyal ilişkilerindeki nesnel eksikliklere veya bireylerin ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmadığına odaklanmaktan ziyade bireyin içsel süreçleri üzerinde durmaktadır. Bu yönüyle, bireyin sahip olduğu sosyal ilişkilere dair öznel değerlendirmeleri kuramın odak noktasında bulunmaktadır. Bütün bireylerin sosyal ilişkilerini değerlendirme konusunda içsel bir standarda sahip oldukları ve bu standartlara göre değerlendirmeler yaptıkları ifade edilmektedir (Marangoni ve Ickes, 1989; Russell ve diğerleri, 2012). Bireylerin sahip oldukları bu standart, ilişkilerinin nicelik ve nitelik açısından hangi düzeyde olmasını istediklerini ifade etmektedir. Ayrıca bu standart kısmen de olsa kendileri ile benzer kişilerin ilişkilerinin kıyaslanmasına dayanmaktadır (Russell ve diğerleri, 2012). Yalnızlığın, bireylerin içsel standartları ile mevcut sosyal ilişkilerinin niceliği ve niteliğinin değerlendirilmesi sonucunda algıladıkları bir tutarsızlık sonucunda ortaya çıktığı ifade edilmektedir (Marangoni ve Ickes, 1989; Russell ve diğerleri, 2012). Dolayısıyla, bu yaklaşıma göre yalnızlık bireylerin sosyal ilişkilerindeki nesnel eksiklerden ziyade öznel eksiklik algısına dayanmaktadır.

2.4.2.1.3. Evrimsel Yalnızlık Kuramı

Sosyal ihtiyaçlar yaklaşımı ve bilişsel uyumsuzluk kuramı yalnızlık kavramını ifade ederken yoğunlukla sosyal çevrenin rolünü vurgulamakta ve yalnızlığın olumsuz bir

duygu olarak ifade etmektedirler (Marangoni ve Ickes, 1989). Öte yandan evrimsel yalnızlık kuramı, yalnızlık kavramını tanımlamada hem sosyal çevre hem de genetik yapı üzerinde durmaktadır. Ayrıca bu kuram, yalnızlık kavramını tümüyle olumsuz bir deneyim olmaktan çıkararak olumlu yönleri üzerinde de durmaktadır (Spithoven ve diğerleri, 2019). Evrimsel yalnızlık kuramı, yalnızlığın bireylere sosyal ilişkilerinin tehlikeye girdiği ya da zarar gördüğü mesajını vermesi ve bireyi kendisi için önemli olan diğerleriyle tekrar bağlantı kurması konusunda teşvik eden kalıtsal bir adaptasyon olduğunu öne sürmektedir (Spithoven ve diğerleri, 2019). Evrimsel yalnızlık yaklaşımı, bireylerin maruz kaldığı dışlanma gibi eylemlerin bir gruba veya kültüre dahil olmak isteyen yeni üyelerin sosyalleşmesini kolaylaştırmak için gerçekleştirilmiş olduğunu savunmaktadır. Örneğin, bir çocuk diğer çocuklarla oyun oynarken oyunun kuralını veya o gruba ilişkin sosyal bir normu ihlal ettiğinde diğer çocukların onu dışlaması çocuğun sosyal izolasyon algısını artırabilir. Bu durum da çocuğun aynı şeye maruz kalmamak ve sosyal izolasyon duygusu yaşamamak için gelecekte sosyal açıdan uygun davranışlar benimsemesine katkıda bulunacaktır (Cacioppo ve Patrick, 2008).

Bireylerin diğer insanlarla ilişkilerinde arzu ettiği nitelik ve niceliğe sahip olmamalarının beraberinde getirdiği öznel ve acı verici deneyim olarak tanımlanabilen yalnızlık kavramının bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile toplumsal ilgi düzeyleri ve affetme esnekliği ile ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Bu nedenle yalnızlık kavramının mevcut araştırmadaki yerinin daha iyi anlaşılabilmesi için detaylı bir şekilde ele alınmıştır.

2.5. ALGILANAN SOSYAL DESTEK KAVRAMINA İLİŞKİN KURAMSAL ÇERÇEVE

2.5.1. Sosyal Destek Kavramının Tanımlanması

Cobb (1976), bireysel iyi oluşun geliştirilerek sürdürülmesi ve psikolojik sıkıntıların giderilmesinde bireylerin içinde bulundukları sosyal çevrenin önemini vurgulamıştır (Vaux ve Harrison, 1985). Ruh sağlığı alanındaki araştırmacılar, bireylerin zorlayıcı yaşam olaylarının psikolojik ve fiziksel iyi oluşları üzerindeki etkisinde sosyal ilişkilerin farklı boyutlarının etkisinin incelenmesinde yöntemler geliştirerek araştırmalar yapmışlardır. (Dohrenwend, 1973; Dohrenwend, 1975; House ve diğerleri, 1988; Rabkin ve Struening, 1976). Dolayısıyla Cobb'un (1976) yaklaşımı sonrasında

“sosyal destek” kavramına dair geniş çaplı bir ampirik literatür ortaya konmuştur (Vaux ve Harrison, 1985). Sosyal desteğin bireyler üzerindeki etkilerini ele alan araştırmalar öncesinde sosyal destek ve ilişkili kavramların daha iyi anlaşılabilmesi ve ayırt edilebilmesi adına birtakım kavramlar ile arasındaki farkların ifade edilmesi uygun olacaktır.

“Sosyal destek” kavramı, çoğunlukla sosyal ağlar ve sosyal entegrasyonu kapsayan bir anlamda kullanılmaktadır. Fakat sosyal destek kavramının daha anlaşılır olabilmesi ve diğer kavramlardan ayrılan yönlerinin görülebilmesi için her bir kavramın üzerinde durulması gerekmektedir. *Sosyal ağlar*, sosyal destek ve sosyal entegrasyon için gerekli olan temeli teşkil etmektedir, diğer bir ifadeyle bireyin çevresindeki insan sayısını ve muhtemel destek sağlayıcıları içerisinde barındıran yapı olarak tanımlanmaktadır. *Sosyal entegrasyon*, bireylerin çevrelerindeki insanlarla olan ilişkilerinde ne derece yakınlık, bağlılık, aidiyet hissettiklerini ifade eden bir kavramdır. Bu kavram, bireylerin sosyal çevrelerinin genişliği, onlarla etkileşim sıklığı gibi sosyal ilişkilerin hem niceliğine hem de niteliğine atıfta bulunan bir kavramdır. *Sosyal destek ise*, bireyin sosyal çevre ile olan ilişkilerinde algılanan yardım ve fiili olarak alınan destek gibi sosyal ilişkilerin kalitesi ve işlevini vurgulayan bir kavramdır. Sosyal destek, bireylerin karşılıklı etkileşimleri ile ortaya çıkmakta ve sorumluluk duygusu, karşılıklılık ve özgeci davranışlarla ilişkili olabilmektedir. (Schwarzer ve Leppin, 1991).

Sosyal ağlar, sosyal etki, sosyal kontrol, sosyal baltalama, sosyal karşılaştırma, arkadaşlık ve sosyal destek olmak üzere bireylere çeşitli sosyal işlevler sağlamaktadır (Heaney ve Israel, 2008; Bölüm 9, s.189). Bu bağlamda, sosyal destek kavramı detaylı olarak şu şekilde tanımlanmıştır: Sosyal destek, desteği veren birey tarafından yardımcı olma amacı taşıması ve bilinçli bir biçimde kötü niyetli sosyal baltalayıcı davranışlardan arınık olması nedeniyle sosyal ağların diğer işlevlerinden ayrılmaktadır (Burg ve Seeman, 1994). Sosyal destek, bireyin diğer insanlar tarafından sevildiği, önemsendiği, değer gördüğü, saygı duyulduğu ve karşılıklı yardım ve yükümlülüklerden oluşan bir sosyal ağın parçası olduğu algısı veya deneyimi olarak tanımlanmaktadır (Wills, 1991). Başka bir ifadeyle, sosyal destek bireyin güvenebileceği, önemsendiği, değer gördüğü ve sevildiğini hissettiği insanların varlığı ya da mevcudiyeti olarak tanımlanmaktadır (Sarason ve diğerleri, 1983). Bireylerin sosyal destek kaynaklarının, ailesi, eşi, akrabaları arkadaşları, iş arkadaşları, sosyal ve toplumsal bağlar ve hatta sadık bir evcil hayvan olabileceği belirtilmektedir (Allen, Blascovich ve Mendes, 2002). House’a

(1981) göre, sosyal destek dört destek sağlayıcı davranış türüne ayrılabilen bir yapıya sahiptir:

1. *Duygusal destek*; bireye empati, sevgi, güven ve şefkatin sağlanmasını içermektedir.
2. *Araçsal destek*; bireyin ihtiyaç duyduğunda kendisine doğrudan yardımcı olan somut yardım ve hizmetlerin sağlanmasını içermektedir.
3. *Bilgilendirici destek*; bireyin problemlerini çözme konusunda ona yardımcı olabilecek öneri, tavsiye ve bilgilerin sağlanmasıdır.
4. *Değerlendirme desteği*; bireyin farkındalık kazanması konusunda içsel değerlendirmesini işlevsel bir biçimde yapabilmesinde faydalı olacak bilgilerin sağlanması, yapıcı geri bildirim ve onaylamayı içermektedir.

Sosyal destek kavramı ile ilişkili yapılan araştırmalar, bireylerin içerisinde bulundukları sosyal ilişkilerin düşüncelerini, duygularını, davranışlarını ve biyolojilerini nasıl etkilediğine dair pek çok sonuç ortaya koymuştur (Lakey ve Cohen, 2000, Bölüm 2, s.29). Araştırmalar, bireylerin zorlu yaşam olaylarıyla karşı karşıya kaldıkları durumlarda sosyal desteğin depresyon veya anksiyete gibi psikolojik sorunları azalttığını (Fleming ve diğerleri, 1982 ; Lin ve diğerleri, 1999), grip veya soğuk algınlığı gibi virüslere yakalanmama veya yakalandıktan sonra daha hızlı iyileşmelerini sağladığı (Cohen ve diğerleri, 1997) diyabet, AIDS (Turner-Cobb ve diğerleri, 2002), kanser (Penninx ve diğerleri, 1998), böbrek hastalıkları (Dimond, 1979), çocukluk çağı lösemisi (Magni ve diğerleri, 1988) gibi stresli hastalıklarda ise bireylerin psikolojik uyumunu geliştirdiği bildirilmiştir. Sosyal desteğin yaşlılarda hafıza, benzerlikleri fark etme, hikaye hatırlama, şekilleri kopyalama, isimleri hatırlama olmak üzere toplam bilişsel performansın ölçülmesi sonucunda elde edilen verilere dayalı bilişsel gerilemeye (Seeman ve diğerleri, 2001) ve aniden gelişen bir patlama veya yıkım gibi travmatik olaylar sonucunda ortaya çıkan psikolojik sorunlara (Simeon ve diğerleri, 2005) karşı koruma sağladığı belirtilmiştir.

Sosyal desteğin aynı zamanda bireylerin yaşam süresini uzattığı ve çeşitli nedenler yüzünden meydana gelen ölüm risklerini ise azalttığı ifade edilmiştir. Bu bağlamda yapılan ve dokuz yıl süren boylamsal bir çalışmanın sonuçlarına göre, sosyal ilişkiler geliştiren, sürdüren ve sosyal bağlara sahip olan kişilerin olmayanlara kıyasla daha uzun ömürlü oldukları ve farklı nedenlerle meydana gelen ölüm riskleriyle karşılaşma olasılıklarının ise daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Berkman ve Syme, 1979). Bu çalışma ile aynı doğrultudaki başka bir araştırmada da sosyal ilişkilerinin yoğunluğu ve

kalitesi daha yüksek olan bireylerin diğerlerine kıyasla erken ölüm risklerinin daha düşük olduğu bulunmuştur (Herbst-Damm ve Kulik, 2005; Seeman, 1996). Diğer taraftan, sosyal destek düzeyi düşük olması nedeniyle yaşanan yalnızlık veya sosyal izolasyonun ise hem insanlarda hem de hayvanlarda erken ölüm için önemli bir risk faktörü olduğu tespit edilmiştir (House ve diğerleri, 1988).

Sosyal destek kavramı, destek algısı ve sağlanış şekli bakımından çok boyutlu bir kavram olarak ele alınmaktadır (Haber ve diğerleri, 2007). Dolayısıyla sosyal desteğe ilişkin çalışmalar incelendiğinde, sosyal desteğin alınan ve algılanan sosyal destek olmak üzere ikiye ayrıldığı görülmüştür. Alınan sosyal destek, destek alan bireylere sosyal destek ağları tarafından sağlanan belirli destekleyici davranışları ifade edebilmek üzere geliştirilmiş olan bir kavramdır (Haber ve diğerleri, 2007). Algılanan sosyal destek kavramı ise aşağıda detaylı olarak ele alınmıştır.

2.5.2. Algılanan Sosyal Destek Kavramının Tanımlanması

Algılanan sosyal destek, bireyin sahip olduğu sosyal ağların kişi üzerindeki etkisi olarak açıklanmaktadır. Bireyin sahip olduğu sosyal ağlar ihtiyaç duyduğunda destek, bilgi ve geri bildirim sağladığında (Caplan, 1974), bu desteklerin bireyin ihtiyaçlarını ne ölçüde karşıladığına dair inançları, algılanan sosyal destek olarak tanımlanmaktadır (Procidano ve Heller, 1983). Algılanan sosyal destek, bireyin cevap vermesi gereken bir tehditle karşı karşıya kaldığı, bu tehditle baş edebilmek için yardıma veya bilgiye ihtiyaç duyması durumunda sahip olduğu sosyal ağlarda ihtiyaç duyduğu yardımın mevcut olduğuna ilişkin algısı ve bu destekten duyduğu memnuniyet olarak tanımlanmaktadır (Procidano ve Heller, 1983; Sarason, Sarason ve Pierce, 1990).

Bireyin sosyal destek algısı, sosyal ağların varlığına bağlı olsa da aynı zamanda bireyin içsel süreçlerinden ve duygu durum değişikliklerinden etkilenebilmektedir. Bu nedenle sosyal ağların varlığının yanı sıra bireylerin sahip olduğu öznel unsurlar da algılanan sosyal destek üzerinde etkilidir (Kaul ve Lakey, 2003; Lakey ve Drew, 1997; Procidano ve Heller, 1983). Algılanan sosyal desteğin, bireylerin stres faktörlerini değerlendirerek bunlarla baş etmesi konusunda önemli bir unsur olduğu belirtilmektedir (Lazarus, 1966; Lazarus, Averill ve Opton, 1974). Algılanan sosyal destek kavramının, bireyde stresin neden olduğu olumsuz psikolojik etkileri bertaraf eden bir yapı olduğu bildirilmiştir (Kessler ve McLeod, 1985).

Bireyin sahip olduğu sosyal ağlar tarafından nemsendiğine dair öznel algısının, gerçekte doğru olup olmamasından bağımsız olarak iyi olma durumunu desteklediği belirtilmektedir (Cobb, 1976; Hirsch, 1980). Bunun yanında, bireyin sahip olduğu sosyal destek algısının öncelikli olarak sosyal çevresindeki destek kaynaklarından sağlanması da gerekli olmadığı ifade edilmektedir (Liem ve Liem, 1978). 35 ila 66 yaş arasındaki yetişkinlerde algılanan sosyal desteğin kaçınan bağlanma ile mental iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur (Kafetsios ve Sideridis, 2006). Algılanan sosyal desteğin, diğer sosyal destek türlerine kıyasla ruh sağlığı üzerinde daha büyük bir etkiye sahip olduğu bildirilmiş (Brissette ve diğerleri, 2002; Levendosky ve diğerleri, 2002) ve olumlu sağlık sonuçları ile ilişkilendirilmiştir (Holt-Lunstad ve diğerleri, 2010; Uchino, 2009; Uchino ve diğerleri, 2012).

2.6. İLGİLİ ARAşTIRMALAR

Tezin bu bölümünde, tez değişkenleri olan affetme esnekliği, psikolojik iyi oluş, toplumsal ilgi, yalnızlık ve algılanan sosyal destek değişkenleri ile ilgili yurt içi ve yurt dışında yapılmış araştırmalara yer verilmiştir. Bu kapsamda, bu araştırmalar yurt içi ve yurt dışı olarak iki temel başlık altında ve ocuk, ergen, genç yetişkin, yetişkin ve yaşlı olmak üzere beş alt kategoride incelenmiştir. Syme ve Hagen (2020) tarafından yapılan çalışmada, depresyon ve TSSB'nin bireylerdeki kimyasal düzensizlikler yerine kişilerin olumsuzluklara karşı verdikleri tepkiler olabileceğini ifade etmişlerdir. Buradan yola çıkıldığında, bireylerde ruh sağlığı bozukluğu olarak ifade edilen çeşitli durumların yaşamın değişip dönüşümü ile birlikte bireylerin bu değişimlere adapte olabilmeleri ve organizmanın bütünlüğünü koruma konusunda göstermiş olduğu tepkiler olabileceği ifade edilebilir.

APA (American Psychiatric Association) Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından yayımlanan ruh hastalıklarının tanı kriterleri ve istatistiklerini içeren bir el kitabıdır. DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabının son sürümü DSM-V olarak 2013 yılında yayımlanmıştır. Ardından 2019 yılında DSM-V'in içerisinde bazı revizyonlar gerçekleştirilmiştir. Bu revizyonlar içerisinde tanı kriterleri veya belirteç tanımlarında değişiklikler, tanısal varlıkların ve semptom kodlarının eklenmesi, terminolojinin güncellenmesi ve kapsamlı metin güncellemelerinin yer aldığı bildirilmektedir (First ve diğerleri, 2022). Dolayısıyla DSM'in ruh hastalıkları tanı kriterleri ve istatistiklerinde

farklı zamanlarda yenilenmelerin, gözden geçirmelerin olması sonucunda çeşitli sürümleri bulunması nedeniyle ilgili araştırmalar bölümünde, yer verilen araştırmaların güncelliği açısından 2025 yılından başlayarak son zamanlarda yapılan çalışmalara yer verilmiştir. Bu bağlamda incelenen araştırmaların, yakın zamanlı yapılmış araştırmalar olmasına dikkat edilmiştir. Bunun nedeni olarak, araştırmaların güncel olması ve değişen ve gelişen topluma ve toplum ihtiyaçlarına etkin bir biçimde odaklanılarak geleceğe ışık tutulması durumları göz önünde bulundurulmaya çalışılmıştır.

2.6.1.Affetme Esnekliği İle İlgili Yapılan Araştırmalar

2.6.1.1.Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

2.6.1.1.2. Ergen Örnekleminde Yapılan Araştırmalar

Eker (2017), affetme esnekliği kazandırma amaçlı bilişsel davranışçı yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının ergenlerdeki umutsuzluk üzerindeki etkisini incelediği çalışması sonucunda, grupla psikolojik danışma uygulamasının umutsuzluğu azaltmada etkili olduğunu ve bu etkinin 60 günlük izleme süreci sonunda da kalıcılığını koruduğunu saptamıştır. Asıcı (2019), affetme esnekliğinin ergenlerin iyi oluşunu yordayıcı rolünü incelediği araştırması sonucunda, affetme esnekliğinin tanıma, içselleştirme ve uygulama alt boyutları ile iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğunu tespit etmiştir. Affetme esnekliğinin alt boyutlarının hep birlikte ergenlerin iyi oluşundaki değişimin %19'unu açıkladığını bildirmiştir.

2.6.1.1.3. Genç Yetişkin Örnekleminde Yapılan Araştırmalar

Karakaş (2014), tarafından gerçekleştirilen, Gerçeklik Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programının affetme esnekliği, empati ve stresle başa çıkma üzerindeki etkisini incelediği araştırması sonucunda, uygulamanın affetme esnekliği kazandırmada ölçeğin alt boyutları olan tanıma, içselleştirme ve uygulama olmak üzere tüm alt boyutlarında, empati, bilişsel, duyuşsal ve toplam boyutlarında ve stresle başa çıkmanın tüm alt boyutlarında etkili olduğu tespit edilmiştir. Koç vd. (2016) yaptıkları araştırmada, affetme eğilimi ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde yüksek düzeyde ilişki olduğunu bildirmişlerdir. Karakaş (2017), manevi zekanın iç yönelimli dindarlık, affetme esnekliği ve öznel iyi oluşla ilişkisini inceldiği araştırması sonucunda, affetme esnekliğinin, iç yönelimli dindarlığın ve öznel iyi oluşun manevi zekanın %12,9'nu açıkladığını tespit etmiştir. Bu bağlamda, kişinin manevi zekası geliştikçe affetme esnekliği ile iç güdümlü dindarlığının da gelişebileceği bildirilmiştir.

Koç vd. (2018) tarafından affetme esnekliği ile psikolojik iyi oluş ve sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda, affetme esnekliğinin alt boyutları olan “tanıma”, “içselleştirme” ve “uygulama” boyutları ile psikolojik iyi oluşun alt boyutları olan “öz kabul”, “yaşam amaçları”, “diğerleriyle olumlu ilişkiler”, “bireysel gelişim” arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan, psikolojik iyi oluş ölçeğinin “özerklik” alt boyutu ve affetme esnekliği ölçeğinin “tanıma” ve “uygulama” alt boyutları arasında pozitif yönlü ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu saptanmış fakat içselleştirme alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Psikolojik iyi oluşun alt boyutu olan “çevresel hâkimiyet” ile affetme esnekliği ölçeğinin “tanıma” ve “içselleştirme” alt boyutları arasında pozitif yönlü ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmişken “uygulama” alt boyutu ile arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Kara (2020), spor yapan ve yapmayan bireylerde yaşamın anlamı, affetme esnekliği, bilişsel esneklik ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkileri incelediği çalışması sonucunda, spor yapan bireylerin spor yapmayan bireylere kıyasla psikolojik belirti puanlarının daha az, bilişsel esneklik puanlarının ise daha yüksek olduğu görülmüştür. Öte yandan spor yapmayan öğrencilerin spor yapanlara kıyasla affetme esnekliği ve yaşamın anlamı puanlarının ise daha yüksek olduğu bildirilmiştir.

Ergi vd. (2021), affetme esnekliğinin özgecilik üzerindeki etkisini inceledikleri araştırma sonucunda, affetme esnekliği ölçeğinin tanıma alt boyutunun özgecilik ölçeğinin yakınlık duygusundan kaynaklanan yardım ile fiziksel güce dayalı yardım alt boyutlarını anlamlı düzeyde yordarken; travmatik durumlarda yapılan yardım, eğitim sürecinde yapılan yardım, maddi yardım, gönüllü faaliyetlere katılma, hasta\yaşlılara yapılan yardım alt boyutlarını yordamadığı bildirilmiştir. Affetme esnekliği ölçeğinin içselleştirme ve uygulama alt boyutlarının özgecilik ölçeğinin tüm alt boyutlarını anlamlı olarak yordadığı bildirilmiştir. Kara vd. (2023) genç sporcuların sportmenlik yönelimleri ile affetme esneklikleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmaları sonucunda, sportmenlik yönelimlerine verilen değerin artması ile birlikte affetme esnekliğinin de artacağını belirtmişlerdir.

2.6.1.1.4. Yetişkin Örnekleminde Yapılan Araştırmalar

Fırat (2021), evli bireylerin bağlanma stilleri ile bağlanma yaralanmaları arasındaki ilişkide affetme esnekliğinin aracı rolünü incelediği araştırması sonucunda, kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin bağlanma yaralanmalarını pozitif yönde yordadığı; affetme

esnekliğini ise negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Affetme esnekliğinin bağlanma tarzları ve bağlanma yaralanmaları arasındaki ilişkide kısmi aracı role sahip olduğu bildirilmiştir. Koç (2021), yetişkinlerin bağlanma stilleri ve anne baba tutumlarının affetme esnekliğine etkisini incelediği araştırması sonucunda, affetme esnekliğinin tanıma alt boyutunun kaçınma ve kaygılı bağlanma stilleriyle negatif yönde ilişkili olduğu; anne kabul/ilgi/sevgi ve baba kabul/ilgi/sevgi tutumları ile pozitif yönde ilişkili olduğu; baba sıkı denetim kontrol boyutuyla ilişkisi olmadığı tespit edilmiştir. Affetme esnekliğinin içselleştirme alt boyutuyla kaçınma ve kaygılı bağlanma stili ile negatif yönde ilişkili olduğu; baba kabul/ilgi/sevgi tutumu ile pozitif yönde ilişkisi olduğu ve anne kabul/ilgi/sevgi, anne sıkı denetim/kontrol ve baba sıkı denetim/kontrol ile ilişkisi olmadığı saptanmıştır. Affetme esnekliğinin uygulama alt boyutuyla kaygılı bağlanma tarzı, anne sıkı denetim/kontrol tutumu arasında negatif yönde bir ilişki bulunurken; anne kabul/ilgi/sevgi ve baba kabul/ilgi/sevgi tutumu boyutlarıyla pozitif yönlü bir ilişkiye sahip olduğu; kaçınma ve baba sıkı denetim/kontrol ile ilişkisi olmadığı tespit edilmiştir.

Affetme esnekliği değişkeni ile farklı yaş gruplarında yer alan bireylerle yapılan araştırmalar incelendiğinde, affetme esnekliği değişkeninin empati, özgecilik gibi değişkenlerle pozitif yönlü ilişkiye sahip olduğu bildirilmiştir. Bu değişkenler bireylerin diğer insanlar ile pozitif ilişkiler geliştirmelerinde ve içerisinde yer aldıkları önce insan topluluklarına sonra da topluma aidiyet hissi geliştirmelerinde ve bu hissi güçlendirmelerinde etkili olabileceği düşünülen değişkenlerdir. Ayrıca affetme esnekliği ile iyi oluş, yaşamın anlamı, psikolojik iyi oluş, stresle baş etme, bilişsel esneklik, öznel iyi oluş arasında bulunan pozitif yönlü ilişkiler; umutsuzluk ve psikolojik belirtiler ile psikolojik iyi oluş arasında bulunan negatif yönlü ilişkiler olduğu görülmüştür. Psikolojik iyi oluşun meydana geldiği; kendini kabul, özerklik, yaşamın anlamı, diğerleri ile olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet, kişisel büyüme alt boyutlarında pozitif işlev göstermenin ve dolayısıyla bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin olumlu seviyede olmasının önemli olduğu ve bireylerin yaşamları içerisinde aktif ve etkin bir şekilde yer almalarında önemli katkıları olduğu düşünülen değişkenlerdir. Buradan yola çıkıldığında, affetme esnekliği değişkeninin tüm bu değişkenlerle ilişkileri göz önünde bulundurulduğunda affetme esnekliği ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide toplumsal ilgi ve yalnızlığın aracı rolünün incelenmesinin önemli olduğu görülmektedir.

2.6.2.Psikolojik İyi Oluşla İlgili Yapılan Araştırmalar

2.6.2.1.Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

2.6.2.1.1.Çocuk Örnekleminde Yapılan Araştırmalar

Kaya Memiş'in (2019) ilkökul öğrencileri ile yapmış olduğu araştırmada, öğrencilerin okul nezaket algısı ile psikolojik ve duygusal iyi oluşları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Okul nezaket algısının öğrencilerin psikolojik ve duygusal iyi oluşlarının %14'ünü yordadığı tespit edilmiştir. Atan (2020), 5-6 yaş çocukların psikolojik iyi oluşları ile ilgili bir model oluşturma ve öğretmenlerin ve ebeveynlerin kişilik tipleri, ego durumları ve psikolojik iyi oluşları ile çocukların psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile bir çalışma yapmıştır. Çalışma sonucunda; anne, baba ve öğretmenler kişilik tipleri, ego durumları, çocukların psikolojik iyi oluşlarını birçok boyutta anlamlı olarak yordamıştır. Anne, baba ve öğretmenlerin psikolojik iyi oluşları ise, çocukların psikolojik iyi oluşlarının tüm boyutlarını anlamlı şekilde yordamıştır.

Özdemir (2021) tarafından yapılan araştırmada anne ebeveyn tutumu, okul öncesi dönemde kaygı ve iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Analiz bulgularına göre; baskıcı otoriter ebeveyn tutumu ile okul öncesi sosyal kaygı arasında pozitif, iyi oluş arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Buna ek olarak; baskıcı otoriter tutum ve kaygının çocuklarda iyi oluşu anlamlı şekilde yordadığı ortaya konmuştur. Erol (2022) tasarlamış olduğu ilkökul öğrencilerinin arkadaşlık ilişkilerini geliştirme programının, öğrencilerin arkadaşlık kurma becerisi, akranları ile ilişkileri ve psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisini incelemiştir. Bu bağlamda, uygulamasını gerçekleştirmiş olduğu program sonrasında öğrencilerin arkadaşlık kurma becerileri, akran ilişkileri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı ilişki olduğunu tespit etmiştir.

Orman (2022) tarafından yapılan çalışmada, yaratıcı drama etkinliklerinin çocukların psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda, yaratıcı drama etkinliklerinin çocukların psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde olumlu bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Mevcut olumlu etkinin 1 ay sonraki izleme çalışmasında da sürdüğü bildirilmiştir. Gürbüz (2022) okul öncesi yaş grubundaki çocukların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile ebeveynlerinin evlilik kaliteleri ve hoşgörü eğilimleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulgusuna göre, çocukların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile

ebeveynlerinin evlilik kaliteleri ve hoşgörü eğilimleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

Dağlı (2023) ilkokul öğrencilerine yönelik geliştirmiş olduğu duygu odaklı pozitif müdahalenin öğrencilerin iyi oluş düzeyleri ve ruh sağlıkları ile ilişkisini incelemiştir. Uygulama sonucunda, deney grubunun kontrol grubuna kıyasla olumlu duygu, psikolojik iyi oluş, içselleştirilmiş problemler, dışsallaştırılmış problemler, olumsuz duygu ve psikolojik stres son test puanlarında deney grubunun lehine anlamlı farklılaşma olduğu bulunmuştur. Mevcut olumlu etkinin 1 ay sonraki izleme çalışmasında da sürdüğü ifade edilmiştir. Dolayısıyla uygulanan müdahalenin deney grubunda ruh sağlığı ve iyi oluş düzeyleri üzerinde olumlu yönlü etkiye sahip olduğu görülmüştür.

Aladağ (2023) okul öncesi yaş grubundaki çocukların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile anne-babalarının stres durumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucuna göre, anne-babalarının stres durumları ile çocukların psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Şahin Acar (2024) anne-babaların uyum bozan şemalarının çocukların psikolojik iyi oluşu üzerindeki etkisi aile ittifakını aracı değişken olarak ele alınarak incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, anne-babaların uyum bozucu şemaları ile çocukların psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu ifade edilmiştir. Anne-babaların bozulmuş özerklik şemasının çocukların iyi oluşunu anlamlı biçimde açıkladığı bildirilmiştir.

2.6.2.1.2. Ergen Örnekleminde Yapılan Araştırmalar

Meral ve Bahar (2016) tarafından yapılan çalışmada, cinsiyet, okul türüne göre problemlili internet kullanımının farklılaşma durumu ve yalnızlık ile psikolojik iyi oluşun problemlili internet kullanımının yordayıcıları olup olmadığı incelenmiştir. Okul türü ve cinsiyetin problemlili internet kullanımında farklılaşmalara neden olduğu bulunmuştur. Psikolojik iyi oluşun problemlili internet kullanımının pozitif bir yordayıcısı iken; yalnızlığın problemlili internet kullanımının negatif yönlü bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Kara (2019), Türkiye'nin doğusundaki gençlerle yürüttüğü çalışmasında, sosyoekonomik zorluklar, düşük yoğunluklu silahlı çatışma ortamı ve aile içi şiddet gibi ailevi risk faktörleri ile gençlerin psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Çalışmanın sonucunda, aile içi şiddet, yoksulluk ve silahlı çatışmanın ötesinde, çocuklardaki dışsallaştırma problemlerinin en büyük yordayıcısı olarak bulunmuştur.

Bu bulgu, çocukların psikolojik iyi oluşuna, aile içi şiddetinin diğer tüm değişkenlerden daha olumsuz etki edebileceğini göstermiştir.

Çelenk ve Peker (2020) tarafından yapılan çalışmada, psikolojik iyi oluş ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolü incelenmiştir. Araştırma sonucunda, psikolojik iyi oluş ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkide benlik saygısının tam aracı role sahip olduğu tespit edilmiştir. Çalışkan ve Dilmaç (2021) tarafından yapılan çalışmada, psikolojik iyi oluş, gelecek beklentisi, umut arasındaki yordayıcı ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda, gelecek beklentisinin umut düzeyinin ve psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür.

Tohumcu (2022) anne baba tutumu ve bilinçli farkındalığın ortaokul öğrencilerinde iyi oluşu ne düzeyde yordadığını ortaya koymak için bir çalışma yürütmüştür. Araştırmanın sonucunda, anne baba tutumunun alt boyutları olan sorumluluk ve kabul ile bilinçli farkındalığın anlamlı bir şekilde çocuklarda iyi oluşu yordadığı bulunmuştur. Bu değişkenler birlikte toplam varyansın %29'unu açıklarken, sorumluluk ve kabulün, bilinçli farkındalığa göre daha kuvvetli bir yordayıcı olduğu görülmüştür.

Gönültaş ve Karataş (2023) tarafından özel yetenekli ergenlerle yapılan çalışmada, algılanan sosyal yetkinlik ile psikolojik iyi oluş ve cinsiyet arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda, algılanan sosyal yetkinlik ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur. Özel yetenekli ergenlerde algılanan sosyal yetkinliğin psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu bildirilmiştir.

Anuştekin ve Kuşat (2024) tarafından yapılan çalışmada, psikolojik iyi oluş ile dindarlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda, psikolojik iyi oluş ile dindarlık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Söner ve Kırkış (2024) tarafından 10-14 yaş arası 254 ortaokul öğrencisi ile yaptıkları çalışmada duygusal ve psikolojik iyi oluşları ile kariyer gelişimi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Hiyerarşik regresyon analizi kullanılarak, yaş ve akademik başarının duygusal ve psikolojik iyi oluş üzerinde %10, kariyer gelişimi alt boyutlarının ise %24 oranında etkili olduğu bulunmuştur.

Söner vd. (2024) tarafından yapılan bir çalışmada, ortaokul kademesinde öğrenim gören özel yetenekli öğrencilerin duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin yaş, farklı öğrenme becerileri ve akademik başarı değişkenleri tarafından ne düzeyde açıklanabildiği araştırılmıştır. Araştırma sonucunda, akademik başarı ortalaması ve yaş

değişkenlerinin öğrencilerin duygusal ve psikolojik iyi oluşunu %11 oranında açıkladığı; düşünme becerileri, değerlendirme becerileri, araştırma becerileri, strateji kullanma becerileri ve akranla işbirlikli öğrenme becerilerinin ise %22 oranında katkı sunduğu tespit edilmiştir. Bu değişkenlerin birlikte ele alındığında toplamda duygusal ve psikolojik iyi oluşun %33'ünü açıkladığı bildirilmiştir. Demirtaş ve Ünal Bozcan (2025) tarafından yapılan çalışmada, psikolojik iyi oluş ile kariyer uyumluluğu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda, kariyer uyumluluğu ve alt boyutları ile psikolojik iyi oluş değişkeni arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

2.6.2.1.3. Genç Yetişkin Örnekleminde Yapılan Araştırmalar

Çeçen ve Cenkseven (2007) üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile ilgili boyutların yalnızlık düzeylerini ne ölçüde yordadığına ilişkin bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma bulgularına göre, öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile psikolojik iyi oluş boyutlarının anlamlı ilişkilere sahip olduğu ve psikolojik iyi oluşun yalnızlık düzeylerini %49 oranında yordadığını bildirmişlerdir. Psikolojik iyi oluşun yalnızlığı en fazla yordayan alt boyutunun ise diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutu olduğu ifade edilmiştir. Güler-Edwards (2008) yapmış olduğu çalışmada, genç yetişkin, yetişkin ve yaşlı yetişkin olmak üzere farklı yaş gruplarında yer alan bireylerde psikolojik iyi oluş değişkenini gelecek zaman yönelimi ve uyumsal öz-yönetim çerçevesinde incelemiştir. Araştırma bulgularına göre, bireylerin koydukları hedefler, hedeflerin niteliği ve bireylerin geleceğe bakışlarının farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu durumların da psikolojik iyi oluş düzeyleri ile ilişkili olduğu bildirilmiştir.

Gülaçtı (2009) üniversite öğrencilerine yönelik geliştirmiş olduğu sosyal beceri programının, öğrencilerin sosyal beceri, psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırması sonucunda, deney grubundaki katılımcıların kontrol grubundakilere kıyasla sosyal beceri, psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş düzeylerinin arttığı ifade edilmiştir. Deney grubunda yer alan katılımcıların kontrol grubundakilere göre, psikolojik iyi oluşun diğerleriyle olumlu ilişkiler ve yaşam amacı alt boyutları haricinde diğer tüm alt boyutlarında daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmüştür. Akın (2009) üniversite öğrencilerinde Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasının psikolojik iyi oluş ve öz-duyarlılık üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma bulgularına göre, deney grubundaki

katılımcıların kontrol grubu ve plasebo gruplarındaki katılımcılara göre psikolojik iyi oluş ve öz-duyarlık düzeylerinin arttığı ve bu artışın izleme ölçümlerinde de devam ettiği bildirilmiştir.

Arıcı (2011) üniversite öğrencilerinde toplumsal cinsiyet rollerine dair algılar ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda, toplumsal cinsiyet rollerini geleneksel algılama düzeyi yüksek olanların düşük olanlara kıyasla kişisel gelişim alt boyutu haricinde psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha düşük olduğu; toplumsal cinsiyet rollerini eşitlikçi algılama düzeyi yüksek olanların ise düşük olanlara kıyasla psikolojik iyi oluş düzeylerinin tüm alt boyutlarıyla daha yüksek olduğu bildirilmiştir. İşgör (2011) üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu araştırma sonucunda, öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile muhafazakar yaşam tarzı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğunu tespit etmiştir.

Özpolat vd. (2012) üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşunu yaşam tarzlarına göre inceledikleri araştırmaları sonucunda, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile kontrol, mükemmeliyetçilik alt ölçekleri ve beklentiler arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu; memnun etme ihtiyacı ve öz saygı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Sezer (2013) 15-45 yaş grubunda yer alan ergen, genç yetişkin ve yetişkin katılımcılarla yaptığı çalışmada, bireylerin psikolojik iyi oluşları ile internetin kullanım sıklığı ve dinlenen müzik türü arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile internet kullanım sıklığı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Psikolojik iyi oluş üzerinde dinlenen müzik türünün etkili olduğu saptanmıştır.

Çelikler (2017) genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulgularına göre, katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyi ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Psikolojik iyi oluş ile başa çıkma tutumlarından inkar ve davranışsal boş verme arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu bildirilmiştir. Bunun yanında eğitim ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu belirtilmiştir. Deniz vd. (2017) genç yetişkinlerde bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracı rolünü incelemiştir. Araştırma sonucunda, bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zekanın tam aracı etkiye sahip olduğu bildirilmiştir.

Yılmaz (2020), üniversite öğrencileri ile gerçekleştirmiş olduğu romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçiliğin psikolojik iyi oluş ve çocukluk çağı travmalarıyla ilişkilendirilmesi başlıklı araştırmasında, öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Karaca ve Aksu (2020) üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rolleri tutumu ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, toplumsal cinsiyet rolleri ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu bildirilmiştir.

Kurt (2021) üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş değişkenini stresle başa çıkma tarzları ve toplumsal cinsiyet rolleri tutumu açısından incelemiştir. Çalışması sonucunda, eşitlikçi cinsiyet rolü tutumlarıyla stresle başa çıkma stillerinin dört değişkeninin psikolojik iyi oluşu yordadığı belirtilmiştir. Geleneksel cinsiyet rolü tutumunun ise psikolojik iyi oluşu yordamadığı bildirilmiştir.

Abu rmilah (2024) tarafından yapılan genç yetişkinlerde duygusal zeka ve özgüven değişkenlerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki rollerinin incelendiği araştırması sonucunda, duygusal zeka ve öz saygının genç yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu ifade edilmiştir. Çam (2024) genç yetişkinlerin sosyal medya kullanımlarıyla psikolojik iyi oluş ve benlik saygıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Üniversite öğrencilerinden oluşan örneklem ile gerçekleştirilen araştırma sonucunda, sosyal medya kullanımının alt boyutlarıyla katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında güçlü ve tutarlı ilişkiler olduğu saptanmıştır.

2.6.2.1.4. Yetişkin Örnekleminde Yapılan Araştırmalar

Güler-Edwards (2008) yapmış olduğu çalışmada, genç yetişkin, yetişkin ve yaşlı yetişkin olmak üzere farklı yaş gruplarında yer alan bireylerde psikolojik iyi oluş değişkenini gelecek zaman yönelimi ve uyumsal öz-yönetim çerçevesinde incelemiştir. Araştırma bulgularına göre, bireylerin koydukları hedefler, hedeflerin niteliği ve bireylerin geleceğe bakışlarının farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu durumların da psikolojik iyi oluş düzeyleri ile ilişkili olduğu bildirilmiştir.

Yeşiltepe (2011) öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi oluş ve bazı değişkenlerce farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, psikolojik iyi oluş alt boyutlarından olan kendini kabul, otonomi ve kişisel gelişim

puanlarının evlilik uyumunu anlamlı düzeyde yordadıkları bildirilmiştir. Kuyumcu ve Güven (2012) üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık ve duygularını ifade etme yeteneklerini psikolojik iyi oluş düzeylerini yordama açısından incelemişlerdir. Araştırmaları sonucunda, katılımcıların duygusal farkındalık ve duygularını ifade etme yeteneklerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordadığını bildirmişlerdir.

Sezer (2013) 15-45 yaş grubunda yer alan ergen, genç yetişkin ve yetişkin katılımcılarla yaptığı çalışmada, bireylerin psikolojik iyi oluşları ile internetin kullanım sıklığı ve dinlenen müzik türü arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile internet kullanım sıklığı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Psikolojik iyi oluş üzerinde dinlenen müzik türünün etkili olduğu saptanmıştır. Sarı ve Çakır (2016) mutluluk korkusunun psikolojik iyi oluşu negatif yönde yordadığını bildirmişlerdir.

Başar ve Sarı (2018) düzenli egzersiz yapmanın psikolojik iyi oluşu pozitif yönde anlamlı olarak yordadığını belirtmişlerdir. Muşdal Çelebi ve Polat (2019) yetişkinlerle yapmış oldukları çalışmada, çocukluk çağı travmaları, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluşun evlilik doyumuna etkisini incelemişlerdir. Araştırmada psikolojik iyi oluş değişkeni psikolojik iyi oluş semptom değerlendirme ölçeği ile incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, psikolojik iyi oluş ile evlilik doyumu arasında negatif yönlü ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

Aydoğan (2019) tarafından öğretmenlerle yapılan çalışmada, psikolojik iyi oluşu yordayıcısı olarak okul iklimi algısı incelenmiştir. Araştırma sonucunda, öğretmenlerin okul iklimi algısıyla psikolojik iyi oluşları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Çelebi ve Polat (2019) tarafından yapılan çalışmada, evli bireylerde bağlanma tarzları, çocukluk çağı travmaları ve psikolojik iyi oluşun evlilik doyumu üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırma sonucunda, psikolojik iyi oluş ile bağlanma tarzları ve çocukluk çağı travmatik yaşantılarının evlilik doyumu ile arasında anlamlı bir ilişki olduğu bildirilmiştir. Bağlanma tarzları ile evlilik doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik iyi oluş ile çocukluk çağı travmaları arasında da negatif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır.

İmiroğlu, Demir ve Murat (2021) tarafından yapılan çalışmada, bilişsel esneklik, umut ve bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkileri incelenmiştir. Araştırma sonucunda, psikolojik iyi oluş ile umut, bilinçli farkındalık ve bilişsel

esneklik arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında, bilinçli farkındalık ve umut değişkenlerinin psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğu fakat bilişsel esnekliğin yordayıcı etkisi olmadığı bulunmuştur. Bilinçli farkındalık ve umut değişkenlerinin ortak etkilerinin psikolojik iyi oluş değişkenine ilişkin toplam varyansın %47'sini açıkladıkları saptanmıştır.

Konuk (2021) tarafından yetişkin örnekleminde gerçekleştirilen çalışmada bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluş değişkenlerinin duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, psikolojik iyi oluş ve bilişsel esnekliğin duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarını negatif yönde; belirsizliğe tahammülsüzlüğü ise pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir. İnce ve Demirhan (2022) tarafından öğretmenlerle yapılan çalışmada, psikolojik iyi oluş ile olumlu liderlik algısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda, psikolojik iyi oluş ile olumlu liderlik algısı arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

2.6.2.1.5. Yaşlı Örnekleminde Yapılan Araştırmalar

Güler-Edwards (2008) yapmış olduğu çalışmada, genç yetişkin, yetişkin ve yaşlı yetişkin olmak üzere farklı yaş gruplarında yer alan bireylerde psikolojik iyi oluş değişkenini gelecek zaman yönelimi ve uyumsal öz-yönetim çerçevesinde incelemiştir. Araştırma bulgularına göre, bireylerin koydukları hedefler, hedeflerin niteliği ve bireylerin geleceğe bakışlarının farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu durumların da psikolojik iyi oluş düzeyleri ile ilişkili olduğu bildirilmiştir. Hacıhasanoğlu ve Türkleş (2008), 65 yaş üzerindeki katılımcıların depresyon düzeyi ile etkili faktörleri incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre, bireylerin eğitim düzeyleri, kronik hastalıklarının bulunması, yaşadıkları ortamdan memnun olup olmamaları, medeni durumları ve cinsiyetleri ile depresyona sahip olma durumları arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Buna göre, boşanmış yaşlılarda depresyon görülmesinin evlilere göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bildirilmiştir.

Yavuz ve Yavuz (2018) tarafından yapılan çalışmada, bir kutu oyununun yaşlıların bilişsel becerileri, psikolojik iyi oluş düzeyleri ve yalnızlık seviyeleri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırma sonucunda, kutu oyununun yaşlıların bilişsel becerilerini geliştirdiği, psikolojik iyi oluş düzeylerini yükselttiği ve yalnızlık düzeylerini düşürdüğü tespit edilmiştir. İnel Manav, Bozkurt ve Coşkun (2021) tarafından yapılan çalışmada,

psikolojik iyi oluş ve kişisel anlam profilinin belirlenmesi gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, kişisel anlam profili değişkeninin alt boyutları olan kendini aşma, din, ilişkiler, kendini kabul ve yakınlık ile psikolojik iyi oluş değişkeninin toplam puan ortalamaları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

Kabakcı (2022) tarafından yapılan çalışmada, huzurevinde yaşayanlarla gerçekleştirilen bahçecilik aktivitelerinin bireylerin psikolojik iyi oluş ve depresyon düzeylerine etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda, bahçecilik aktivitelerinin bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini artırdığı ve depresyon düzeylerini azalttığı tespit edilmiştir. Dağcı (2023) tarafından yapılan çalışmada, huzurevinde yaşayan bireylerin manevi ihtiyaçlarını tespit etmek ve bunları gidermek için hazırlanan içeriklerin psikolojik iyi oluş, umut düzeyleri ve Tanrı algısı düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda, manevi ihtiyaçları gidermeye yönelik hazırlana ve uygulanan içeriklerin yaşlıların psikolojik iyi oluş ve umut düzeylerini artırdığı, Tanrı algısı puanlarını da yükselttiği tespit edilmiştir.

Borhan ve Bozo Özen (2023) tarafından yapılan çalışmada, bilgelik, maneviyat, içsel dindarlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda, psikolojik iyi oluş ile bilgelik ve maneviyat arasında anlamlı ilişkiler olduğu; içsel dindarlıkla ise aralarında herhangi bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Psikolojik iyi oluş ile bilgelik arasındaki ilişkide manevi iyi oluşun düzenleyici rolü olduğu görülürken; içsel dindarlığın düzenleyici role sahip olmadığı saptanmıştır.

2.6.2.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

2.6.2.2.1. Çocuk Örnekleminde Yapılan Araştırmalar

Cluver ve Gardner (2007) AIDS nedeniyle yetim kalan çocukların psikolojik iyi oluşu için risk ve koruyucu faktörlere ilişkin bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre, aileden algılanan sosyal destek düzeyi ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü; depresyon düzeyi ile ise negatif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir. Biddle ve Asare (2011) yapmış oldukları derleme çalışmasında, çocuk ve ergenlerde fiziksel aktivite ile depresyon, anksiyete, öz saygı ve bilişsel işlevler, hareketsizlik, mental sağlık arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, hareketsizlik ile mental sağlık arasında negatif yönlü ilişkiler olduğu görülmüştür. Fiziksel aktivite müdahalelerinin kaygı düzeyini azaltmada etkili olduğu, öz saygıyı iyileştirdiği bildirilmiştir. Rutin fiziksel aktivitenin gelişmiş bilişsel performans ve akademik başarı

ile ilişkilendirilebileceği ifade edilmiştir.

Camero vd. (2012) 6-18 yaş aralığındaki katılımcıların yer aldığı fiziksel aktivite yaşam tarzı müdahalesinin çocuk ve ergenlerde ruh sağlığı belirleyicileri üzerindeki etkilerinin incelendiği bir derleme araştırması gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonucunda, fiziksel aktivite yapmanın depresyon, öz değer, öz yeterlilik gibi ruh sağlığı belirleyicileri üzerinde iyileştirici etkiye sahip olduğu ifade edilmiştir. Crescentini vd. (2016) tarafından yapılan çalışmada, bilinçli farkındalık temelli müdahalenin ilkökul öğrencilerinde psikolojik iyi oluş ve dikkat sorunları üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırma sonucunda, bilinçli farkındalık temelli müdahalenin çocuklardaki dikkat sorunlarını ve içselleştirme problemlerini azaltmada olumlu etkisinin olduğu ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde olumlu etkisi olduğu tespit edilmiştir.

Gräbel (2017) ilkökul ve ortaokul öğrencileri örnekleminde iyi oluş ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi inceleyen sistematik bir derleme çalışması yapmıştır. Araştırma bulgularına göre, psikolojik iyi oluş ve duygusal iyi oluş ile akademik başarı arasında pozitif yönlü ilişki olduğu bildirilmiştir. Ayrıca olumlu duyguların, temel ihtiyaçların karşılanmasının, içsel motivasyonun, kişisel güçlü yönlerin ve katılımın, iyi oluş v ve akademik başarı arasındaki ilişkide etkili olduğu ifade edilmiştir. Tracey vd. (2018) yapmış oldukları çalışmada, zorlayıcı davranışları veya duygusal ihtiyaçları olan ilkökul çağındaki çocuklar ile hem kabul ve kararlılık terapisinin hem de macera terapisinin temel ilkelerini birleştiren 'ACT in the Outdoors' adlı yeni geliştirilen 8 haftalık bir müdahalenin etkililiğini incelemişlerdir. Programın etkililiği hem katılımcıların psikolojik ölçümleri ile hem de katılımcılar ve öğretmenlerle yapılan görüşmeler aracılığıyla değerlendirilmiştir. Değerlendirme sonucunda, çocukların bir kısmının psikolojik iyi oluş ve beceri gelişiminde iyileşmeler ortaya çıktığı bulunmuştur. Przybylski ve Weinstein (2019) tarafından yapılan çalışmada, 2-5 yaş arası çocukların dijital ekran kullanımı ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda, dijital ekran kullanımı ile psikolojik iyi oluşun bazı alt boyutları arasında doğrusal ve parabolik ilişkiler olduğu bildirilmiştir.

2.6.2.2.2. Ergen Örnekleminde Yapılan Araştırmalar

Ruini vd. (2009) ergenlerde psikolojik iyi oluşu desteklemek için bir okul müdahalesi programının etkililiğini araştırmışlardır. Gerçekleştirmiş oldukları çalışmada, psikolojik iyi oluşu artırma amaçlı bir okul programı, lise ortamında dikkat-plasebo müdahalesiyle

karşılaştırılmıştır. Değerlendirme ölçümleri müdahaleden önce, sonra ve altı ay sonra yapılmıştır. Müdahale programının psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından olan kişisel büyümeyi iyileştirmede önemli bir etkisi olduğu görülmüştür. Bunun yanında somatizasyonu, kaygıyı ve fizyolojik kaygıyı azaltmada; fiziksel iyi oluşu artırmada da önemli bir etkisi olduğu ifade edilmiştir. Olumlu duyguları ve iyi oluşu teşvik etmeye dayalı okul müdahalesinin, ergenler arasında yalnızca psikolojik iyi oluşu artırmada değil, aynı zamanda özellikle kaygı ve somatizasyon gibi sıkıntıları azaltmada da etkili olduğu belirtilmiştir.

Biddle ve Asare (2011) yapmış oldukları derleme çalışmasında, çocuk ve ergenlerde fiziksel aktivite ile depresyon, anksiyete, öz saygı ve bilişsel işlevler, hareketsizlik, mental sağlık arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, hareketsizlik ile mental sağlık arasında negatif yönlü ilişkiler olduğu görülmüştür. Fiziksel aktivite müdahalelerinin kaygı düzeyini azaltmada etkili olduğu, öz saygıyı iyileştirdiği bildirilmiştir. Rutin fiziksel aktivitenin gelişmiş bilişsel performans ve akademik başarı ile ilişkilendirilebileceği ifade edilmiştir.

Camero vd. (2012) 6-18 yaş aralığındaki katılımcıların yer aldığı fiziksel aktivite yaşam tarzı müdahalesinin çocuk ve ergenlerde ruh sağlığı belirleyicileri üzerindeki etkilerinin incelendiği bir derleme araştırması gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonucunda, fiziksel aktivite yapmanın depresyon, öz değer, öz yeterlilik gibi ruh sağlığı belirleyicileri üzerinde iyileştirici etkiye sahip olduğu ifade edilmiştir. Rangul vd. (2012) tarafından ergenlikten genç yetişkinliğe kadar fiziksel aktivite kalıplarındaki farklılıkların, sonraki kardiyometabolik risk faktörleri ve genç yetişkinlikte mental iyi oluş ile farklı ilişkiler gösterip göstermediğini inceleyen on yıllık prospektif boylamsal bir çalışma yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, ergenlikten genç yetişkinliğe kadar fiziksel aktivitelerini sürdürenlerin, fiziksel aktivitelerinin sürdürmeyenlere kıyasla önemli ölçüde daha düşük kardiyovasküler riske sahip olduğu ve daha iyi düzeyde mental iyi oluşa sahip oldukları bulunmuştur.

Eime vd. (2013) çocukların ve ergenlerin spora katılımının psikolojik ve sosyal iyi oluş düzeyleri üzerindeki olumlu etkisine ilişkin sistematik bir inceleme gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre, çocuk ve ergen örnekleminin spora katılımlarının psikolojik ve sosyal iyi oluşları, öz saygı düzeyleri, sosyal etkileşim düzeyleri üzerinde olumlu etkileri olduğu; depresif belirtiler üzerinde olumsuz etkileri olduğu tespit edilmiştir. Jewett vd. (2014) ergenlik döneminde okul sporlarına katılım

ile beliren yetişkinlik dönemindeki iyi mental iyi oluş arasındaki ilişkiyi boylamsal bir araştırma gerçekleştirerek incelemişlerdir. Ergenlik döneminde okul sporlarına katılımın, beliren yetişkinlik döneminde daha düşük düzeyde depresif belirtilerin, daha düşük düzeyde algılanan stresin ve daha yüksek düzeyde mental iyi oluşun istatistiksel olarak anlamlı bir öngörücüsü olduğu bildirilmiştir.

Gigantesco vd. (2015) lise öğrencileriyle yapmış oldukları çalışmada, öz yeterliği, psikolojik iyi oluşu ve yaşam memnuniyetini artırmak amacıyla bir müdahale programı uygulanmıştır. Programın etkililiğinin ölçülmesinde bir müdahale bir de kontrol grubu kullanılmıştır. Programın etkililiğinin tespit edilmesinde kullanılan ön test-son test ölçümleri sonucunda, müdahale grubundaki katılımcıların öz yeterlilik düzeylerinde, psikolojik iyi oluş düzeylerinde ve yaşam memnuniyetlerinde iyileşme meydana geldiği tespit edilmiştir. Dolayısıyla programın katılımcı öğrencilerin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiler meydana getirdiği belirtilmiştir.

Burckhardt vd. (2016) pozitif psikolojiyi kabul ve kararlılık terapisiyle birleştiren okul tabanlı bir ruh sağlığı programını (Strong Minds), 10. ve 11. sınıf lise öğrencisinden oluşan bir örneklemle randomize kontrollü bir deneme çalışması gerçekleştirerek incelemişlerdir. Yüksek depresyon, anksiyete ve stres puanlarıyla programa başlayan öğrencilerin semptomlarında azalma olup olmadığı ve programın tüm öğrencilerin iyi oluş puanlarında artışa yol açıp açmadığı incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, deney grubunda yer alan yüksek semptom puanlarına sahip katılımcıların kontrol grubuyla karşılaştırıldığında depresyonda ($p=.047$), streste ($p=.01$) ve bileşik depresyon/anksiyete semptomlarında ($p=.02$) orta ila güçlü etki büyüklükleriyle (sırasıyla Cohen'in $d=0.53$, 0.74 ve 0.57) önemli azalmalar bildirdiği tespit edilmiştir. Yüksek semptomları olan öğrenciler için toplam örneklemdeki artan iyi oluş düzeyinin ($p=.03$) ve azalan anksiyete puanlarının ($p=.048$), orta etki büyüklükleriyle (sırasıyla Cohen'in $d=0.43$ ve 0.54) 10. sınıf öğrencileri için önemli olduğu saptanmıştır.

Rees-Evans ve Pevalin (2017) karma bir yöntem kullandıkları araştırmalarında Zihin, Bilinç ve Düşüncenin İlke Tabanlı Modeli (PBM) müdahalesinin personel ve öğrencilerin psikolojik iyi oluşunu artırmanın bir yolu olarak etkinliğini araştırmışlardır. Araştırma on personel ve dokuz lise öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Müdahale öncesi ve sonrasında hem öğrencilerin hem de personelin psikolojik iyi oluş düzeyleri ölçülmüştür. Ölçümler sonucunda hem personelin hem de öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde bir artış meydana geldiği ancak bu farklılığın yalnızca öğrenciler için

istatistiksel olarak anlamlı olduğu gör÷lm÷ştür. Takip sonrası toplam psikolojik iyi oluş puanlarının ise hem personel hem de öğrenciler için önemli bir değışim göstermediğı tespit edilmiştir.

van Lier vd. (2017) lise öğrencileriyle yapmış oldukları çalışmada, ev bahçeciliğı ile beslenme davranışları, fiziksel aktivite, iyi oluş ve sosyal ilişkiler arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, bahçeciliğın öğrencilerin daha fazla meyve ve sebze tüketimi gibi sağlıklı beslenme alışkanlıklarıyla pozitif olarak ilişkili olduğunu, fiziksel aktivite ve gelişmiş ruh sağlığı ve iyi oluşla pozitif yönlü ilişkilere sahip olduğunu tespit edilmiştir. Bahçecilikle uğraşan öğrencilerin, bahçecilikle uğraşmayan öğrencilere göre daha düşük seviyelerde depresif semptomlara sahip oldukları, gelişmiş duygusal iyi oluş bildirdikleri ve daha yüksek düzeyde aile bağlantısı deneyimledikleri saptanmıştır.

He vd. (2018) tarafından 13-18 yaş aralığındaki ergenlerle yapılmış olan çalışmada fiziksel olarak daha aktif olan ergenlerin ruh sağlığı sorunları yaşama ihtimalinin önemli ölçüde daha düşük olduğu bildirilmiştir. Dolayısıyla fiziksel aktivitenin ergenlerde ruh sağlığını koruyucu bir faktör olduğu söylenebilir. Tejada-Gallardo vd. (2020) ergenlerde okul tabanlı çok bileşenli pozitif psikoloji müdahalelerinin iyi oluş ve psikolojik sıkıntı üzerindeki etkilerini inceledikleri sistematik bir inceleme ve meta analiz çalışması gerçekleştirmişlerdir. İncelenen bu müdahalelerin ergenlerin öznel ve psikolojik iyi oluş düzeyleri ile depresyon, anksiyete, stres belirtileri üzerindeki etkilerini sentezleyerek elde ettikleri sonuçları bildirmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre, ergenlerle yapılan çok bileşenli pozitif psikoloji müdahalelerinin ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri ve psikolojik iyi oluş düzeylerini artırmada; depresyon belirtilerini ise azaltmada etkili olduğu görülürken anksiyete belirtileri için herhangi bir etki bulunmamıştır. Sonuç olarak, çok bileşenli pozitif psikoloji müdahalelerinin ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ve depresyon belirtileri üzerindeki uzun vadede etkili olduğu gör÷ldüğünden bu müdahalelerin ergenlerin okullardaki ruh sağlığını korumak ve iyileştirmek için bir fırsat sunduğı ifade edilmiştir.

2.6.2.2.3. Genç Yetişkin Örnekleminde Yapılan Araştırmalar

Skowron vd. (2009) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin benliğın farklılaşması ile psikolojik ve ilişkisel iyi oluş düzeyleri arasındaki zaman içindeki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, benliğın daha fazla farklılaşmasının

(yani daha düşük duygusal tepkisellik ve kişinin ilişkilerinde "ben" pozisyonları alabilme yeteneği) yanı sıra, yarıyılın başlarında değerlendirilen ilişkilerde daha az duygusal kopukluk veya başkalarıyla kaynaşma ile birlikte, yarıyıl sonunda daha az psikolojik semptom ve kişilerarası sorun öngördüğü tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, duygusal olarak tepkisel olduklarını ve duygularını düzenlemede daha az yetenekli olduklarını bildiren, ilişkilerinde net bir benlik duygusunu sürdürmekte zorluk çeken ve başkalarıyla duygusal kopukluk veya kaynaşma eğiliminde olan kişilerin, erken yarıyıl sorun seviyeleri istatistiksel olarak kontrol edildikten sonra bile, 3 ay sonra en büyük kişilerarası sıkıntıyı ve psikososyal sorunları yaşadıkları görülmüştür. Bunun aksine, duygu düzenleme becerisi daha iyi olan, stres altında net düşünebilen ve ilişkilerinde net bir benlik duygusunu korurken başkalarıyla iyi bir duygusal temas halinde kalabilenlerin, 3 ay sonra en yüksek psikososyal ve kişilerarası iyi oluş seviyelerini bildirdikleri bulunmuştur.

Perolini (2011) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada, mükemmeliyetçilik ile Doğu ve Batı farkındalık görüşlerinin psikolojik iyi oluşu ve fiziksel sağlığı öngörüp öngörmediğini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, Doğu ve Batı farkındalık ile algılanan sağlık ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Mükemmeliyetçiliğin ise algılanan sağlık düzeyi ve psikolojik iyi oluş düzeyi ile negatif yönlü ilişkilere sahip olduğu saptanmıştır.

Chih-Che (2015) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmada, minnettarlık ve depresyon arasındaki ilişki için hem öz saygının hem de psikolojik iyi oluşun aracı rolleri incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre, öz saygı ve psikolojik iyi oluşun minnettarlık ve depresyon arasındaki ilişkide tam aracı role sahip oldukları bulunmuştur. Conner vd. (2017) tarafından yapılan çalışmada, genç yetişkinlerde meyve ve sebze tüketiminin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, genç yetişkinlerin sebze ve meyve tüketimi ile psikolojik iyi oluşları arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğu belirtilmiştir.

Ozer ve Schwartz (2019) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinde akademik motivasyon, yetişkinliğin özellikleri ve psikolojik adaptasyonun yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş ve algılanan stresle ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, otonom motivasyonun yaşam doyumuyla doğrudan ve olumlu ilişkileri olduğu ve kontrollü motivasyon ile psikolojik iyi oluş arasında doğrudan olumsuz bir bağlantı olduğu görülmüştür. Otonom motivasyonun dolaylı ve olumlu bir

şekilde yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğu ve yaşam olasılıkları ve deneyler yoluyla algılanan stresle olumsuz bir şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ferrari vd. (2022) üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşu artırmaya yönelik dijital ruh sağlığı müdahalelerinin etkinliğini sistematik derleme ve meta-analiz çalışması aracılığıyla değerlendirmişlerdir. Sistematik derleme ve meta analiz sonucunda, dijital ruh sağlığı müdahalelerinin üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini iyileştirme üzerinde küçük ila orta düzeyde etkileri olduğu bulunmuştur.

2.6.2.2.4.Yetişkin Örnekleminde Yapılan Araştırmalar

Ellison ve Fan (2008) yetişkin örnekleminde yapmış oldukları araştırmada günlük manevi deneyimler ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucuna göre, günlük manevi deneyimler ile psikolojik iyi oluş arasında güçlü bir pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Herrenkohl vd. (2012) tarafından yapılan çalışmada, çocuk istismarı ile yetişkin psikolojik iyi oluşunun göstergeleri arasındaki ilişkinin ileriye dönük bir araştırması gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, yetişkinlik dönemindeki ortalama öfke düzeyinin otuz yıl önce kötü muamele gördüğü tespit edilen bireylerde önemli ölçüde daha yüksek olduğu görülmüştür. Ortalama öz saygı, özerklik, yaşam amacı, algılanan kısıtlama, mutluluk ve memnuniyet düzeylerinin, çocuk iyi oluşu raporlarına göre kötü muamele görenlerde daha düşük olduğu bulunmuştur. Resmi olarak kaydedilen çocuklara kötü muamelenin, cinsiyet ve çocuk istismarı ve ihmaline ilişkin diğer veri kaynakları hesaba katıldıktan sonra, çeşitli psikolojik iyi oluş göstergeleri ile orta derecede ($r < .30$) ilişkili olduğu ve yetişkin öfkesi, benlik saygısı, özerklik ve mutluluk / yaşam memnuniyetini öngördüğü tespit edilmiştir.

Kokko vd. (2013) tarafından yapılmış olan araştırmada, nevroz, dışadönüklük, vicdanlılık, açıklık ve uyumluluk kişilik özelliklerinin psikolojik iyi oluşla ilişkileri, devam eden bir Finlandiya boylamsal çalışmasının parçası olarak 33 ila 50 yaşları arasındaki yetişkinlerin verileri ile incelenmiştir. Bu ilişkilerin sadece psikolojik iyi oluşa mı özgü olduğunu yoksa duygusal iyi oluş için de geçerli olup olmadığını teyit etmek için analizlere yaşam memnuniyeti de dahil edilmiştir. İki değişkenli örtük büyüme eğrisi analizleri, psikolojik iyi oluşa katkıda bulunan kişilik özelliklerinin zaman içindeki değişimlerinden ziyade başlangıçtaki düzeyleri olduğunu; ikinci olarak, yüksek psikolojik iyi oluşla en güçlü şekilde ilişkili olanın düşük nevroz olduğunu; üçüncü olarak, değişim faktörünün yalnızca açıklık için anlamlı olduğunu göstermiştir:

başlangıçtaki psikolojik iyi oluş düzeyi ne kadar yüksekse, 33 yaşından 50 yaşına kadar açıklıktaki artışın da o kadar yüksek olduğu görülmüştür. Nevrotikliğin başlangıç seviyeleri ile psikolojik iyi oluş arasındaki korelasyon katsayısı $-.75$ olarak bulunmuştur. Diğer özellikler için ise, dışadönüklük ile $.55$, vicdanlılık ile $.36$, uyumluluk ile $.29$ ve açıklık ile $.20$ olarak tespit edilmiştir. Tüm bu diğer özelliklerin psikolojik iyi oluşla ilişkisi istatistiksel olarak anlamlı olmakla birlikte nevroitiklikle olan ilişkisinden anlamlı derecede düşük olduğu bulunmuştur; dışadönüklüğün psikolojik iyi oluşla ilişkisinin açıklık ve uyumlulukla olan ilişkisinden anlamlı derecede daha güçlü olduğu saptanmıştır. Duygusal iyi oluşun bir göstergesi olarak yaşam memnuniyetinin ise, düşük düzeyde nevroitiklik ($-.44$); yüksek düzeyde vicdanlılık ($.21$) ve dışadönüklük ($.20$) ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Nevrotiklik, dışadönüklük ve açıklık düzeylerinin yaşam memnuniyetiyle olan bağlantılarının, psikolojik iyi oluşla olan ilişkilerinden önemli ölçüde daha düşük olduğu görülmüştür.

Nurius vd. (2015) yetişkin örnekleminde yapmış oldukları araştırma sonucunda, olumsuzlukların ve diğer stresli deneyimlerin ruh sağlığı ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini yumuşatmada sosyal kaynakların ve sağlıklı yaşamı destekleyici davranışların önemli rolü olduğunu bildirmişlerdir.

Ryff vd. (2015) tarafından yapılan çalışmada, 9 ila 10 yıllık bir süre boyunca birden fazla endeksle ölçülen kümülatif psikolojik iyi oluş profillerinin daha iyi sağlığı öngörüp öngörmeyeceği incelenmiştir. Katılımcıların çoğunun istikrarlı psikolojik iyi oluş profilleri sergilediği görülmüştür. Bu bağlamda, sürekli olarak yüksek düzeyde psikolojik iyi oluşa sahip olanların, sürekli olarak düşük veya orta düzeyde psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olanlara kıyasla zaman içerisinde daha iyi sağlık durumuna sahip olup olmayacağını incelenmesi gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, hem psikolojik iyi oluş düzeyi ile hem de sağlıkla bağlantılı olduğu bilinen sosyodemografik faktörlerden (eğitim durumu, yaş ve cinsiyet) arındırılmış bir biçimde incelendiğinde, tüm sonuçlar için (öznel sağlık, kronik durumlar, semptomlar ve işlevsel bozukluk), sürekli olarak yüksek düzeyde özerklik, çevresel ustalık, kişisel gelişim, başkalarıyla olumlu ilişkiler, yaşam amacı ve kendini kabullenme düzeyine sahip olan bireylerin, sürekli olarak düşük psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olanlara göre daha iyi bir sağlık düzeyine sahip oldukları bulunmuştur.

Evans (2016) tarafından yetişkin örnekleminde yapılan çalışmada, çocukluk yoksulluğu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Düşük gelirli

ailelerden gelen yetişkinlerin, kronik fizyolojik stresin bir göstergesi olan daha fazla allostatik yük, daha yüksek düzeyde dışsallaştırıcı semptomlar (örn. saldırganlık) gösterirken, içselleştirici semptomlar (örn. depresyon) göstermedikleri ve çaresizlik davranışları sergilemedikleri bulunmuştur. Kong (2018) tarafından yapılan çalışmada, ebeveynlerin çocukluk döneminde kötü muameleye maruz kalması ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkide, istismarcı bir ebeveynle daha sonraki yaşam ilişkilerinin aracılık etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda, çocukluk çağı ihmal ve istismarının anneye duygusal yakınlığın azalmasıyla ilişkili olduğu ve bunun da psikolojik iyi oluşun azalmasıyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Çocukluk çağı ihmalinin, annelerle daha az sıklıkta sosyal destek alışverişi ile ilişkili olduğu ve bu durumun da psikolojik iyi oluşun azalması ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, çocukluk istismarına rağmen ebeveyn-çocuk ilişkilerinin yaşam boyunca sürdüğü ve istismarcı bir ebeveynle devam eden ilişkinin yetişkin kurbanların psikolojik iyi oluşunu baltalayabileceği ifade edilmiştir.

Matud vd. (2019) yetişkinlerde cinsiyet ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre, erkeklerin psikolojik iyi oluşun alt boyutları olan, kendini kabul ve özerklik konularında kadınlardan daha yüksek puana sahip olduğu; kadınların ise kişisel gelişim ve başkalarıyla olumlu ilişkiler alt boyutlarında daha yüksek puana sahip oldukları görülmüştür. Hem kadınların hem de erkeklerin psikolojik iyi oluş düzeyleriyle en ilişkili değişkenin yüksek maskülenite olduğu bulunmuştur. Kadınların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile ilgili diğer değişkenlerin yüksek kadınsılık, el işi yapmama, ev hanımı olmama ve profesyonel meslek sahibi olma olarak bulunmuştur. Erkeklerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin profesyonel erkeklerde, vasıflı ve el becerisi gerektirmeyen bir mesleği olan erkeklerde, yüksek kadınsılığa sahip erkeklerde ve bekar, boşanmış veya dul olmayan erkeklerde daha yüksek olduğu görülmüştür. Geleneksel toplumsal cinsiyet rollerine bağlılığın, kadın ve erkeklerin psikolojik iyi oluş düzeyleriyle ilgili olduğu ve benlik kavramı hem erkeksi araçsal hem de kadınsı ifade özelliklerini içeren kadınlar ve erkeklerde daha iyi olma haline sahip olduğu bulunmuştur. Becchetti vd. (2019) tarafından yetişkin örnekleminde yapılan çalışmada, psikolojik iyi olma hali ile ölüm riski arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, zayıf psikolojik iyi olma halinin sosyodemografik faktörlerin, yaşam tarzlarının, semptomların, yaşam ve sağlık memnuniyeti kontrollerinin etkisinden bağımsız olarak, ölüm riskiyle anlamlı ve pozitif

yönlü ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur.

2.6.2.2.5.Yaşlı Örnekleminde Yapılan Araştırmalar

Wells vd. (2012) tarafından yaşlı Katolik rahibelerle gerçekleştirilen araştırmada, dayanıklılık, fiziksel performans ölçümleri ve algılanan fiziksel ve mental sağlık arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, daha az depresif semptom ve daha iyi sağlık durumuna sahip olanların daha yüksek dayanıklılık seviyelerine sahip oldukları görülmüştür. Yürüyüş hızının dayanıklılıkla pozitif olarak ilişkili olduğu bulunmuştur. Dayanıklılık ve yürüyüş hızı arasındaki pozitif ilişkinin, fiziksel ve mental sağlık arasındaki bağlantıyı güçlendirdiği için çalışmanın önemli bir bulgusu olduğu ifade edilmiştir. Vivaldi ve Barra (2012) yaşlı yetişkinlerde psikolojik iyi oluş, algılanan sosyal destek ve sağlık algısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, psikolojik iyi oluşun algılanan sosyal destekle sağlık algısından daha yüksek bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Erkeklerin kadınlardan daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyi ve daha yüksek sağlık algısı bildirdiği ve evli katılımcıların eşi olmayan katılımcılardan daha yüksek düzeyde psikolojik iyi oluş ve daha yüksek düzeyde algılanan sosyal destek bildirdiği tespit edilmiştir.

Andrew vd. (2012) tarafından yaşlı yetişkinlerde psikolojik iyi oluş ile kırılganlık ve ölüm oranı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, her ek zayıflık tanımlayıcı eksiklik için, psikolojik iyi oluş puanının yaş, cinsiyet, eğitim, biliş ve ruh sağlığından bağımsız olarak 0,3 puan (0,29, %95 CI: 0,22-0,36, $p < 0,001$) azaldığı görülmüştür. Psikolojik iyi oluşun altı alt boyutu arasında, yalnızca "yaşam anlamı" ve "özerklik" alt boyutlarının kırılganlıkla ilişkisi olmadığı bulunmuştur (diğerleri, $p < 0,001$). Dolayısıyla kırılganlık düşük psikolojik iyi oluş düzeyiyle ilişkilendirilmiştir. Kırılganlık ile bozulan psikolojik iyi oluşun yaşlı yetişkinlerde öznel sağlığı tanımlama konusunda önemli bir rol oynayabileceği ifade edilmiştir.

Sabik (2015) orta yaşın sonlarındaki Afrikalı Amerikalı ve Avrupalı Amerikalı kadınlarda yaş ayrımcılığı ve beden saygısının psikolojik iyi oluşla ilişkilerini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, yaş ayrımcılığı ve beden saygısı algılarının her iki etnik grup için de daha düşük düzeyde psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Beden saygısının, Avrupalı Amerikalı kadınlar arasında yaş ayrımcılığı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide kısmi aracı role sahip olduğu ancak Afrikalı Amerikalı kadınlar arasında aracı role sahip olmadığı saptanmıştır. Yaşa bağlı

ayrımcılığın, yaşlı yetişkinler için psikolojik sıkıntının bir kaynağı olduğu, ancak yaş ayrımcılığının beden saygısı, sağlık ve psikolojik iyi oluşla ilişkileri Avrupa Amerikalı ve Afrika Amerikalı kadınlar için önemli ölçüde farklılık gösterdiği bulunmuştur.

Mao ve Han (2018) tarafından yaşlı yetişkinlerin yaşam düzenlemeleri ile psikolojik iyi oluşları ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkiler ve sosyal desteğin aracı rolü incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, çocuklarıyla yaşayan yaşlılarla karşılaştırıldığında, tek başına yaşamayan kırsal kesimdeki yaşlıların yaşam memnuniyetiyle negatif yönde ilişkiliyken; huzurevlerinde yaşayan kentsel yaşlıların yaşamlarından memnun olma olasılıklarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yaşam düzenlemelerinin yaşlı yetişkinlerin psikolojik iyi oluşları ve yaşam memnuniyetleri üzerinde sosyal destek yoluyla hem doğrudan hem de dolaylı etkileri olduğu görülmüştür. Sosyal desteğin aracılık rolünün sosyal destek türlerine ve kaynaklarına göre farklılık gösterdiği belirtilmiştir.

Matud vd. (2019) tarafından yapılan çalışmada, yetişkinlerde cinsiyet ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, özsaygı ve sosyal destek düzeyi daha yüksek olan yaşlıların diğerlerine kıyasla psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kang ve Kim (2022) yaşlılık ayrımcılığı ile yaşlı yetişkinlerin psikolojik iyi oluşu arasındaki ilişkiyi inceleyen sistematik bir derleme çalışması gerçekleştirmişlerdir. Araştırma bulgularına göre, yaşlılık ayrımcılığı ile yaşlı yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek olan yaşlı yetişkinlerin özellikle yaş gruplarıyla gurur duyan, daha az olumsuz duygu yaşayan, yaşlanma ve gelecekleri konusunda daha iyimser olan, bedenleri konusunda daha özgüvenli olan ve hedef belirlemede esnek olanların yaşlılık ayrımcılığından daha az olumsuz etkilenebileceği bulunmuştur.

Rodríguez-Cifuentes vd. (2024) tarafından yaşlı yetişkinlerde boş zaman tutumu, öz bildirim dayalı sağlık değerlendirmesi ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenmiş ve bu ilişkilerde cinsiyetin olası düzenleyici rolü analiz edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, boş zaman tutumunun öz bildirim dayalı sağlık ve psikolojik iyi oluş düzeyi üzerinde olumlu bir etkisi olduğu, öz bildirim dayalı sağlığın boş zaman tutumunun davranışsal bileşeni ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide tam aracı role sahip olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyetin öz bildirim dayalı sağlık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide düzenleyici etkisinin erkekler arasında daha güçlü olduğu

bulunmuştur.

Psikolojik iyi oluş değişkeni ile farklı yaş gruplarında yer alan bireylerle yapılan araştırmalar incelendiğinde; okul nezaket algısı, duygusal iyi oluş, anne ebeveyn tutumu, kaygı, hoşgörü eğilimleri, ebeveyn stres durumu, ebeveynlerin uyum bozan şemaları, problemli internet kullanımı, yalnızlık, aile içi şiddet, stresle başa çıkma tarzları, benlik saygısı, gelecek beklentisi, umut, bilinçli farkındalık, algılanan sosyal yetkinlik, dindarlık, kariyer gelişimi, akademik başarı, farklı öğrenme becerileri, kariyer uyumluluğu, uyumsal öz yönetim, gelecek zaman yönelimi, sosyal beceri, öznel iyi oluş, öz duyarlılık, toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin algılar, muhafazakar yaşam tarzı, dinlenen müzik türü, internet kullanım sıklığı, duygusal zeka, başa çıkma tutumları, romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçilik, çocukluk çağı travmaları, toplumsal cinsiyet rolleri tutumu, özgüven, sosyal medya kullanımı, benlik saygısı, evlilik uyumu, duygusal farkındalık, duyguları ifade etme yeteneği, mutluluk korkusu, düzenli egzersiz yapmak, bağlanma stilleri, evlilik doyumu, okul iklimi algısı, bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük, olumlu liderlik algısı, kişisel anlam profili, Tanrı algısı düzeyi, bilgelik, maneviyat, içsel dindarlık, dijital ekran kullanımı, spora katılım, fiziksel aktivite, beslenme davranışları, psikolojik sıkıntı, ilişkisel iyi oluş, mükemmeliyetçilik, minnettarlık, algılanan sağlık, akademik motivasyon, psikolojik adaptasyon, algılanan stres, yaşam doyumu, yetişkinlik özellikleri, vicdanlılık, uyumluluk, dışadönüklük, nevroz, stresli deneyimler, olumsuzluklar, ölüm riski, algılanan fiziksel sağlık, fiziksel performans ölçümleri, kırılganlık, beden saygısı, yaş ayrımcılığı, yaşam düzenlemesi, boş zaman tutumları arasında ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Bu değişkenler bireylerin yaşamlarını kaliteli bir biçimde hem fiziksel hem de mental açıdan sağlıklı ve verimli bir şekilde geçirmeleri üzerinde etkili olduğu görülen unsurlardır. Psikolojik iyi oluş ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, bireylerin yaşamlarına hem bireysel hem kişilerarası hem de toplumsal açıdan odaklanıldığı görülmüştür. Bu bağlamda, kişilerin hem kendileriyle ilişkileri hem diğer insanlarla ilişkileri hem de başlarına gelen olumsuz durumlara ilişkin affetme süreçlerini inceleyen affetme esnekliği kavramı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesinin ve bu ilişkide toplumsal ilgi ve yalnızlık değişkenlerinin aracı rollerinin araştırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmanın, özellikle yetişkinliğe geçiş bir hazırlık evresi olan ve yetişkin rollerine hazırlanılmasında, bu rollerin kazanılmasında çeşitli gelişim ödevleri bulunan 18-26 yaş arası genç yetişkinlerden

meydana gelmesinin çalışmanın özgünlüğü ve gelecek çalışmalara kaynak teşkil etmesi bakımında gerekli ve önemli olduğu düşünölmektedir.

2.6.3.Toplumsal İlgı İle İlgili Yapılan Araştırmalar

2.6.3.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

2.6.3.1.1.Ergen Örnekleminde Yapılan Araştırmalar

Yıldız (2013) ergenlerle yapmış olduğu bir çalışma sonucunda sosyal kabul ile yaşam doyumu arasında olumlu ilişkilerin olduğunu belirtmiştir. Arslan (2015b) yapmış olduğu araştırma sonucunda, psikolojik kötü muameleye maruz kalmanın bireylerin sosyal bağıllık düzeyleri ile sosyal kabul düzeylerinin negatif yordayıcısı olduğunu bildirmiştir. Duru (2015) tarafından yapılmış olan çalışma sonucunda sosyal bağıllık ile sosyal kabulün yaşam memnuniyeti ve olumlu duygulanım ile pozitif yönlü; olumsuz duygulanım ile negatif yönlü ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Akpınar (2016) lise örnekleminde yapmış olduğu araştırma sonucunda katılımcıların doğaya maruz kalma düzeylerinin artırılmasıyla sosyal bağıllık düzeylerinin arttığını bildirmiştir. Satıcı ve Tekin (2016) tarafından yapılan çalışmada, sosyal bağıllık ve sosyal kabul ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğu ifade edilmiştir.

Arslan (2018) lise kademesinde öğrenim gören ergenlerde psikolojik kötü muamelenin öznel iyi oluş üzerindeki etkisinde sosyal kabul ve sosyal bağıllığın aracılık rolünü incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, psikolojik kötü muamelenin sosyal bağıllık ile sosyal kabulün negatif ve anlamlı bir yordayıcısı olduğu; ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerini ise anlamlı bir biçimde yordamadığı bulunmuştur. Sosyal bağıllık ile sosyal kabulün öznel iyi oluşu pozitif yönde anlamlı bir biçimde yordadığı bulunmuştur. Sosyal bağıllık ve sosyal kabulün psikolojik kötü muamele ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide tam aracı role sahip olduğu tespit edilmiştir.

Bostan ve Duru (2019) tarafından yapılan çalışmada, ergenlerde öznel iyi oluş ile algılanan psikolojik istismar arasındaki ilişkide sosyal bağıllık ve psikolojik dayanıklılığın aracı rolleri incelenmiştir. Araştırma sonucunda, öznel iyi oluş ile algılanan psikolojik istismar arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın tam aracı role sahip olduğu; psikolojik dayanıklılık ile algılanan psikolojik istismar arasındaki ilişkide sosyal bağıllığın kısmi aracı role sahip olduğu tespit edilmiştir. Efe (2024) tarafından yapılan çalışmada, öz anlayış ile sosyal bağıllık arasındaki ilişkide duygusal baş etmenin aracı rolü incelenmiştir. Araştırma sonucunda, öz anlayış ile sosyal bağıllık

arasındaki ilişkide duygusal baş etmenin aracı rolü olduğu tespit edilmiştir.

2.6.3.1.2. Genç Yetişkin Örnekleminde Yapılan Araştırmalar

Duru (2008) üniversiteye uyum sürecinde yalnızlığı yordamada sosyal bağlılık ve sosyal desteğin rollerini incelemiştir. Araştırma bulgularına göre, sosyal bağlılık ve sosyal desteğin yalnızlık ile negatif yönlü ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca sosyal bağlılık, sosyal destek ve uyum güçlüklerinin yalnızlığın önemli yordayıcıları olduğu bildirilmiştir. Erginsoy (2010) genç yetişkinlerle yapmış olduğu çalışmada, sosyal ilgi düzeyleri ile bilişsel çarpıtmaları ve ilk anıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulgularına göre, katılımcıların sosyal ilgileri ile bilişsel çarpıtmaların boyutları olan zihin okuma ve gerçekçi olmayan ilişki beklentileri arasında pozitif yönlü; yakınlıktan kaçınma boyutuyla ise negatif yönlü ilişki olduğu saptanmıştır. Katılımcıların sosyal ilgileri ile ilk anıları arasında negatif yönlü ilişkiler; grup yaşantı deneyimlerinin varlığı arasında ise pozitif yönlü ilişkiler olduğu bulunmuştur.

Kalkan (2010) genç yetişkinlerle yapmış olduğu araştırma sonucunda, sosyal ilgi ile fiziksel istismar ve duygusal istismarın negatif yönde; soruna yönelme ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bunun yanında sosyal ilginin fiziksel istismar, duygusal istismar ve soruna yönelmenin anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Duru ve Poyrazlı (2011) tarafından yapılan çalışmada, ABD’de öğrenim gören Türk öğrencilerin sosyal bağlılık, sosyal temas örüntüleri, algılanan ayrımcılık, cinsiyet, yaş, İngilizce dil yeterliliği, ABD’de öğrenim görme yılının uyum güçlükleri üzerindeki etkisi ele alınmıştır. Araştırma bulgularına göre, sosyal bağlılık düzeyi, İngilizce dil yetkinliği, ABD’de daha fazla öğrenim yılına sahip olma ile uyum güçlüğü arasında negatif yönlü; algılanan ayrımcılık ile uyum güçlüğü arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğu bulunmuştur. Ayrıca sosyal bağlılık eksikliği ile algılanan ayrımcılık değişkenlerinin uyum güçlüğünün yordayıcıları olduğu belirtilmiştir. Helvacı (2012) tarafından genç yetişkinlerle yapılmış olan çalışma sonucunda, sosyal ilgi ile aşk biçimleri arasında pozitif yönlü ilişki olduğu ifade edilmiştir.

Kayacı ve Özbay (2016) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinde sosyal ilgi, psikolojik doğum sırası, travmatik yaşantıya sahip olmanın psikolojik dayanıklılık değişkeni üzerindeki yordayıcı etkileri incelenmiştir. Araştırma sonucunda, sosyal ilgi ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Erdem (2019) genç yetişkinlerle yapmış olduğu araştırma sonucunda, katılımcıların sosyal ilgi

düzeyleri ile akılcı olmayan inançların alt boyutları olan kendini suçlama, diğerlerini suçlama ve felaketleştirme arasında negatif yönlü ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Sosyal ilginin pozitif yeniden odaklanma, düşünceye odaklanma, pozitif yeniden değerlendirme, plana tekrar odaklanma ve bakış açısına yerleştirme alt boyutlarını yordadığı bildirilmiştir.

Vural Batık vd. (2020), romantik ilişkisi olan üniversite öğrencileriyle yapmış oldukları araştırmada toplumsal ilgi ve temas engellerinin romantik ilişkilerdeki ilişki doyumunu yordayıcı etkilerini incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre, toplumsal ilginin temas ve tam temasın romantik ilişkilerdeki ilişki doyumunu anlamlı bir biçimde yordadığı bulunmuştur. İlişki doyumunun birinci sıradaki yordayıcısının toplumsal ilgi, ikinci sıradakinin tam temas üçüncü sıradakinin ise temas olduğu ifade edilmiştir. İlgili üç değişkenin ilişki doyumunu %31 oranında yordadığı bildirilmiştir.

2.6.3.1.3.Yetişkin Örnekleminde Yapılan Araştırmalar

Özaydınlık (2014) evli çiftlerle yapmış olduğu çalışmada, katılımcıların kişilik özellikleri ile evlilik uyumları ve romantik ilişkilerindeki sosyal ilgilerinin incelenmesini gerçekleştirmiştir. Katılımcıların evlilik uyumları ile romantik ilişkilerindeki sosyal ilgi düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu belirtilmiştir. Ergüner-Tekinalp ve Terzi (2016) toplumsal ilgi, başa çıkma stratejileri ve psikolojik doğum sırası ve bu değişkenlerin birbirleriyle etkileşimlerinin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre, toplumsal ilgi, aktif planlama, kabullenme ve bilişsel yeniden yapılandırma başa çıkma stratejileri, dış yardım arama ve en küçük ve ortanca çocuğun psikolojik doğum sırasının psikolojik sağlamlığın yordayıcıları olduğunu bulmuşlardır.

Kaynak ve Işık (2019) okul psikolojik danışmanlarının ruh sağlığı hizmetlerinde toplumsal ilgi kavramının kullanımına ilişkin nitel bir araştırma yürütmüşlerdir. Araştırma bulgularına göre, toplumsal ilgiye ilişkin temaların aidiyet, topluma yararlı, psikolojik iyilik hali, topluma uyum, başa çıkma, yaşam görevleri temalarında bir araya geldiği ifade edilmiştir. Bolat vd. (2020) tarafından yapılan çalışmada, örgütsel destek ve sosyal bağlılık algısının dünyaya ilişkin varsayımlar ve acının dönüştürücü gücünün travma sonrası büyümeyi pozitif yönlü ve anlamlı bir biçimde etkileyebileceği varsayımı incelenmiştir. Araştırma sonucunda, sosyal bağlılık ve dünyaya ilişkin varsayımlar değişkenlerinin travma sonrası büyüme değişkeninin anlamlı birer

yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında, algılanan örgütsel destek ve dünyaya ilişkin varsayımların travma sonrası büyüme üzerindeki etkisinde acının dönüştürücü gücünün düzenleyici rolünün olduğu görülmüştür. Travma sonrası büyüme ile sosyal bağlılık algısı arasındaki ilişkide acının dönüştürücü gücünün anlamlı olarak düzenleyici bir role sahip olmadığı bulunmuştur. Dünyaya ilişkin varsayımlar değişkeninin travma sonrası büyüme değişkeni üzerinde pozitif yönlü bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Örgütsel destek ve sosyal bağlılık algılarının travma sonrası büyüme üzerinde pozitif yönlü anlamlı etkilerinin olduğu görülmüştür. Örgütsel destek değişkeninin travma sonrası büyüme değişkenindeki toplam varyansın %29'unu, sosyal bağlılık değişkeninin ise %23'ünü açıkladığı bildirilmiştir. Özkan (2021) tarafından yapılan çalışmada, psikolojik dayanıklılık odaklı geliştirilen bir müdahale programının bireylerin psikolojik dayanıklılık, toplumsal ilgi ve duygusal zeka düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Araştırma sonucunda, uygulaması gerçekleştirilen müdahale programının yetişkinlerin psikolojik dayanıklılık, toplumsal ilgi ve duygusal zeka düzeylerini artırdığı tespit edilmiştir.

2.6.3.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

2.6.3.2.1. Çocuk Örnekleminde Yapılan Araştırmalar

Lee (2014) tarafından beş ve altıncı sınıf öğrencileriyle yapılan çalışmada, çocukların proaktif ve reaktif atılganlıklarının akran kabulü ile ilişkileri sosyal ilginin ılımlaştırıcı etkileri ele alınarak incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, proaktif atılganlığın sosyal ilgiden bağımsız olarak akran kabulü ile olumlu yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Reaktif atılganlığın ise sosyal ilgi düzeyinin yüksek olduğu durumda akran kabulü ile olumlu yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Sosyal ilgi düzeyinin düşük olduğu durumda akran kabulü ile negatif ilişkili olduğu görülmüştür.

Braithwaite vd. (2015) tarafından yapılan araştırmada, ebeveyn-çocuk bağlılığı, evlilik çatışması ve çocukların içselleştirme\dışsallaştırma sorunları ile arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda, ebeveyn-çocuk bağlılığının daha düşük düzeyde dışsallaştırma ve içselleştirme problemleri ile ilişkili olduğu ifade edilmiştir. Alizadeh, Walton ve Soheili (2016) tarafından 7-12 yaş arasında yer alan dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanısı olan ve olmayan çocukların sosyal düzeyleri karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucunda, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanısına sahip çocukların sosyal ilgi değişkeninin üç alt boyutunda diğer gruba göre

daha düşük düzeyde puana sahip olduğu tespit edilmiştir.

West (2016) yapmış olduğu çalışmada, erken çocukluk dönemindeki çocukların ebeveynlerinin okul tarafından organize edilen sosyal ilgi deneyimlerine ilişkin algılarını incelemiştir. Yarı yapılandırılmış görüşme ve odak grup çalışması şeklinde gerçekleştirilen araştırma sonucunda, ebeveynlerin çocuklarının okul tarafından organize edilen sosyal ilgi deneyimlerinin (a) çocuklarının öz saygısını, (b) çocuklarının empati düzeyi ve (c) ebeveynler ile çocukların dünya görüşü ve vatandaşlık duygusunu etkilediğini algıladıkları bulunmuştur. Ebeveynlerin çocuklarının sosyal ilgi deneyimlerine değer verdiği ve bu deneyimlerin çocuklarının empati, olumlu benlik saygısı, içsel motivasyon ve vatandaşlık duygusu gibi özellikleri geliştirmelerinde önemli bir rol oynadığına inanmaktadırlar. Ebeveynler, okul tarafından organize edilen bu sosyal ilgi deneyimlerinin ardından çocuklarıyla gurur duydukları belirtmiş ve çocuklarının bu etkinliklere katılımını izlemenin çocuklarını yetenekli olarak görmelerinde etkili olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca, ebeveynler okuldaki sosyal ilgi deneyimlerinin aile hizmeti çalışmaları ile evde çocuklarıyla anlamlı sohbetler etmelerini desteklediğini ifade etmişlerdir. Ebeveynlerin, çocuklarının okulda başkalarına yardım etmek ve onlarla ilgilenmek konusunda edindikleri deneyimleri takdir ettiklerini, öncelikle okullarında ardından toplumda fark yaratma yetenekleri üzerinde düşündüklerini bildirmiştir.

Alizadeh vd. (2019) tarafından karşıt gelme bozukluğu olan ve olmayan 9-12 yaş arasında yer alan çocuklarla yapılan çalışmada, sosyal ilgi düzeyleri incelenmiştir. Araştırma sonucunda, karşıt gelme bozukluğu tanısına sahip olan çocukların sosyal ilgi düzeylerinin diğer gruba göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Rezayi ve Bakhtyari (2020) tarafından 6-12 yaş arasında yer alan otizm tanısına sahip çocuklarla yapılan çalışmada, tasarlanan müdahale programının çocukların sosyal profili ve sosyal ilgi düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda, müdahale programının çocukların sosyal profilleri ve sosyal ilgi düzeylerine olumlu yönde etkisi olduğu tespit edilmiştir.

2.6.3.2.2.Ergen Örnekleminde Yapılan Araştırmalar

Kidd vd. (2006) ergen örnekleminde intihar girişimlerinin ebeveyn, akran ve okul ilişkileri arasındaki etkileşimleri inceledikleri boylamsal bir çalışma yürütmüşlerdir. Araştırma bulgularına göre, ebeveyn ilişkilerinin ergen intiharı konusunda en tutarlı

koruyucu faktör olduğu bulunmuş ve daha önce intihar girişiminde bulunmuş olan erkekler arasında, akran ilişkileri düşük düzeyde olduğunda okul ilişkilerinin ebeveyn ilişkilerinin etkilerini artırdığı tespit edilmiştir. Shochet vd. (2006) tarafından yapılan 12 ila 14 yaş grubunda yer alan katılımcılardan meydana gelen araştırmada, okul bağlılığı ile ergen ruh sağlığı belirtilerini incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre, okul bağlılığı ile ruh sağlığı belirtileri arasında anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Okul bağlılığının ruh sağlığı belirtilerinden olan genel işlevsellikle %26 ila %46, depresyon ile %38 ve anksiyete belirtileriyle %9 ila %16 arasında ortak değişkenlik göstermek üzere ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca, okul bağlılığının özellikle ergen depresif semptomlarıyla güçlü bir ilişkiye sahip olduğu ifade edilmiştir.

Kaminski vd. (2010) ergen örnekleminde farklı sosyal bağlılık alanları ile kendine yönelik şiddet arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre, aile bağlılığı değişkeninin intihar düşüncesi, intihar planları, ölümcül olmayan intihar davranışı ve intihar dışı kendine zarar vermede akran bağlılığı, okul bağlılığı ve okuldaki yetişkinlere bağlılık değişkenlerinden daha güçlü bir yordayıcı olduğu bulunmuştur. Ayrıca aile bağlılığı ve okul bağlılığı değişkenlerinin bireylerin kendilerine yönelik şiddetin azalmasını öngördüğü ifade edilmiştir.

Young, Sweeting ve Ellaway (2011), yaptıkları okul temelli boylamsal bir araştırmada 11 yaşında (ilkokul), 15 yaşında (ortaokul) ve beliren yetişkinlik döneminde (19 yaşında) olmak üzere 1698 genç ile araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma bulgularına göre, okul bağlılığı düşük olan öğrencilerin intihar davranışı bildirme olasılığının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Matlin vd. (2011) tarafından Afro-Amerikan ergenlerde çeşitli sosyal destek türleriyle intihar arasındaki ilişki ve sosyal desteğin depresif belirtiler arasındaki ilişkiyi ne düzeyde ılımlı hale getirdiği incelenmiştir. Bu bağlamda aile sosyal desteği, akran sosyal desteği ve topluluk bağlılığı olmak üzere sosyal destek üç tür olarak ele alınmıştır. Araştırma sonucunda, akran desteğinin artmasının intihar eğiliminin azalmasıyla ilişkili olduğu ve akran desteği ve topluluk bağlılığının depresif belirtiler ile intihar arasındaki ilişkiyi hafiflettiği bulunmuştur.

Allen vd. (2014) tarafından ergen örnekleminde yapılan çalışmada sosyal medya kullanımının sosyal bağlılık, psikososyal refah ve kimlik gelişimi ve süreçleri ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda, sosyal medyanın sosyal bağlılığın geliştirilmesinde oynadığı role ilişkin karışık bulgular rapor edilmiştir; bu durum da ergenlerin hem

olumlu hem de olumsuz psikolojik sonuçlar yaşayabileceği şeklinde ifade edilmiştir. Sonuç olarak, çevrimiçi araçların sosyal bağlılık için bir paradoks meydana getirdiği bildirilmektedir. Bir yandan bireylerin çevrimiçi gruplar ve topluluklar oluşturmalarını kolaylaştırırken, diğer yandan yabancılaşma ve dışlanma kaynağı olabildikleri ifade edilmiştir.

Malaquias vd. (2015) tarafından yapılan araştırmada yaşları 15 ila 20 arasında değişen öğrenciler arasında aile ritüeli anlamı, sosyal bağlılık, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, aile ritüeli anlamının sosyal bağlılık değişkeni ile pozitif yönlü; depresyon ile negatif yönlü ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Sosyal bağlılık değişkeninin kaygı ve depresyon ile negatif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Yapılan aracılık analizi sonucunda aile ritüeli anlamının hem depresyonla hem de anksiyete semptomlarıyla sosyal bağlılık değişkeni yoluyla negatif bağlantılı olduğu bulunmuştur. Snowshoe vd. (2015) tarafından kültürel bağlılık ölçeği geliştirilmiştir. Bu ölçeğin geliştirilme aşamasında örneklem olarak 8-12. Sınıf kademelerinde öğrenim gören gençlerden veri toplanmıştır. Toplanan verilerin analizi sonucunda ortaya çıkan envanterin alt boyutları olan kimlik, gelenekler ve maneviyat ile gençlerin iyi oluş göstergeleri arasında pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Arrango vd. (2016) 12-15 yaş grubunda yer alan ergenlerle yaptıkları araştırmada, zorbalık mağduriyeti, zorbalığa maruz kalma ve/veya düşük sosyal bağlılık bildiren gençlerden oluşan bir örneklemde intihar düşüncesi ve girişimleri ile ilişkili olarak zorbalık katılımı ve sosyal bağlılığın özelliklerini incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre, daha düşük düzeydeki sosyal bağlılık ile daha yüksek zorbalık mağduriyeti ve devamlılığının intihar düşüncesi ve girişimleri ile önemli ölçüde ilişkili olduğu bulunmuştur. Sosyal bağlılık düzeyinin, zorbalık katılımı ile intihar riski arasındaki ilişki üzerinde ılımlatıcı bir etkiye sahip olmadığı bulunmuştur.

Foster vd. (2017) sosyal açıdan savunmasız ergenlerde aile, okul ve toplum bağlılığını incelemişlerdir. Çalışmanın örneklemini, 12-15 yaş aralığında yer alan gençlerden meydana gelmiştir. Araştırma sonucunda, ebeveynlerine daha bağlı hisseden gençlerin depresif belirtiler, intihar düşünceleri, intihar amaçlı olmayan kendine zarar verme ve davranış sorunları daha düşük düzeyde çıkarken; benlik saygısı daha yüksek çıkmıştır ve gençlerin boş zamanlarını daha uyumlu kullandıkları bulunmuştur. Okul bağlılık düzeyi yüksek olan gençlerin depresif belirtiler, intihar düşüncesi, sosyal kaygı ve cinsel aktivite düzeyleri daha düşük düzeyde iken; benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek

olduğu ve boş zamanlarını daha uyumlu kullandıkları tespit edilmiştir. Toplumsal bağlılık düzeyinin sosyal kaygı ile olumsuz yönde ilişkili olduğu; cinsel aktivite düzeyiyle olumlu yönde ilişkili olduğu bulunurken; akran bağlılığının gençlerin uyumlarıyla ilişkili olmadığı görülmüştür.

Kuramoto-Crawford, Ali ve Wilcox (2017) Ebeveyn –çocuk bağlılığı ile intihar düşüncesi konusundaki uzun vadeli riski incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre, ergenlik döneminde daha yüksek ebeveyn-çocuk bağlılığı bildiren ergenlerin hem ergenlik hem de yetişkinlik döneminde intihar düşüncesi bildirme olasılıklarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Ja ve Jose (2017), ergen örnekleminde yaptıkları araştırma sonucunda sosyal bağlılığın benlik saygısı ve içselleştirme davranışlarıyla doğrudan ilişkili olduğunu ve her ikisinin de yetişkinlikte sağlıklı ve bağımsız bir öz kimlik oluşturmada kritik öneme sahip olduğunu bulmuştur.

Gunn III, Goldstein ve Gager (2018) ergen örnekleminde boylamsal bir çalışma yaparak sosyal bağlılık ile intihar düşünceleri ve davranışlarını incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre, sosyal bağlılık ile ebeveyn bağlılığı fark puanları artan ergenlerin intihar düşüncesi yaşama olasılığının daha düşük olduğu bulunmuştur. Algılanan okul bağlılığı puanlarındaki fark puanlarındaki artış ile intihar düşüncesi bildirmiş olan gençleri intihar girişiminde bulunmaktan koruduğu tespit edilmiştir. Sosyal bağlantı algılarının, ergen intihar düşünceleri ve davranışlarını anlamada kilit faktörler olduğu bildirilmiştir. McLoughlin vd. (2019) 12-17 yaş arasında yer alan ergenlerle yaptıkları araştırmada siber zorbalık deneyimleri, sosyal bağlılık düzeyleri, depresyon, anksiyete ve stres incelenmiştir. Araştırma sonucunda, sosyal bağlılığın siber mağduriyetle ilişkili olumsuz ruh sağlığı sonuçlarına karşı koruyucu bir tampon görevi görebileceği bildirilmiştir.

Hindistan'da 74 ortaokulda yapılan büyük bir randomize kontrollü çalışmada, 13-15 yaş arası öğrencilere Ergen Sağlığının Geliştirilmesine Yönelik Okul Temelli Müdahalelere İlişkin Kanıt Tabanının Güçlendirilmesi (SEHER) programı uygulanmıştır. Program sonucunda okul ikliminde, toplumsal cinsiyet eşitliğine yönelik tutumlarda, şiddet mağduriyetinde ve devamında, zorbalıkta ve depresif belirtilerde önemli iyileşmeler olduğu bildirilmiştir. Programın etkilerinin uzun vadeli takipte (17 ay) en yüksek düzeyde olduğu görülmüş ve programın zaman içinde artan faydaları olduğu bildirilmiştir (Shinde ve diğerleri, 2020).

2.6.3.2.3. Genç Yetişkin Örnekleminde Yapılan Araştırmalar

Herrington vd. (2005) üniversiteli kadın örnekleminde yapmış oldukları araştırmada aidiyet, toplumsal ilgi ve sosyal desteğin duygusal sıkıntıyı öngörmeye belirgin rollere sahip olduğunu belirtmişlerdir. Williams ve Galliher (2006) yapmış oldukları araştırmada üniversite öğrencilerinde sosyal bağlılık, sosyal destek ve sosyal yetkinlikten depresyon ve öz saygıyı düzeylerini öngörmeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonuçlarına göre, sosyal bağlılığın aracı değişkeni üzerinden benlik saygısı ve depresyona giden dolaylı yollar, sosyal destek veya sosyal yetkinlikten psikolojik sonuçlara giden doğrudan yollardan daha güçlü bir şekilde desteklendiği görülmüştür.

Tandy (2007), üniversite öğrencileri örnekleminde üniversiteye uyumda ifade edildiği ve sosyal ilginin aracılık ettiği şekilde hizmet-öğrenmenin faydasını incelemiştir. Çalışmaya yaklaşık 200 birinci sınıf öğrencisi katılmıştır. Hizmet-öğrenme ve sosyal ilginin her ikisinin de üniversite yaşamına uyumu artırdığı varsayılmıştır. Araştırma sonucunda, hizmet-öğrenmenin sosyal ilginin bir ifadesi olabileceğini ve sosyal ilginin üniversiteye uyumu destekleyen uyarlanabilir bir özellik olduğu bildirilmiştir.

Lee vd. (2008) üniversite öğrencileriyle yapmış oldukları çalışmada dışadönüklük ile öznel iyi oluş arasında sosyal bağlılığın aracı rolünü incelemiştir. Araştırma sonucunda, dışadönüklük ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide sosyal bağlılığın aracı rolü olduğu bulunmuştur. Armstrong ve Oomen-Early (2009) tarafından yapılmış olan araştırma sonucunda, sporcuların benlik saygısı ve sosyal bağlılık düzeylerinin sporcu olmayanlara kıyasla önemli düzeyde daha yüksek olduğu; depresyon düzeylerinin ise önemli ölçüde daha düşük olduğu bulunmuştur.

Hendrickson vd. (2011) yapmış oldukları araştırmada, uluslararası öğrencilerin arkadaşlık ağları, sosyal bağlılıkları, ev özlemi ve memnuniyet düzeylerini incelemiştir. Araştırma sonucunda, kendi ülkelerinden bireylerin oranı daha yüksek olan uluslararası öğrenciler daha memnun, mutlu ve daha az vatan hasreti çektiklerini iddia etmişlerdir. Ayrıca, ev sahibi ülkeden bireylerle daha fazla arkadaşlık değişkenliği bildiren katılımcılar kendilerini daha memnun, mutlu ve sosyal olarak daha bağlı olarak tanımlamıştır.

Fatima, Niazi ve Ghayas (2017) üniversite öğrencileri örnekleminde benlik saygısı ve sosyal anksiyete arasındaki ilişkide sosyal bağlılığın aracı rolünü incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, benlik saygısının sosyal bağlılığı pozitif ve anlamlı şekilde

yordadığı; sosyal kaygıyı ise negatif yönde anlamlı biçimde yordadığı tespit edilmiştir. Benlik saygısı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide sosyal bağlılığın tam aracı role sahip olduğu görülmüştür.

Macrynika, Miranda ve Soffer (2018) tarafından üniversite eğitimine devam eden genç yetişkinlerde sosyal bağlılık, stresli yaşam olayları ve kendine zarar verici düşünce ve davranışlar arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, düşük sosyal bağlılık düzeyleri ve daha fazla sayıda stresli yaşam olayına maruz kalma, geçen yıl içinde kendine zarar verici düşünce ve davranışlarda bulunma, özellikle de hem intihar girişimleri hem de intihar amaçlı olmayan kendine zarar verme ile ilişkilendirilmiştir. Ancak, sosyal bağlılık stresli yaşam olaylarının kendine zarar verme düşünce ve davranışları üzerindeki etkisine karşı tampon görevi görmediği bulunmuştur.

Costello vd. (2022) üniversiteye yeni başlayan öğrencilerde okul bağlılığını artırarak depresyon ve yalnızlık belirtilerini azaltmak amacıyla tasarlanmış olan deneyimsel, ilişki odaklı bir müdahale olan Bağlantı Projesi'nin etkileri incelenmiştir. Randomize kontrollü bir biçimde yürütülen çalışmadaki katılımcılar 232 deney grubu, 206 kontrol grubu-bekleme listesi olmak üzere 438 birinci sınıf ve yatay geçiş öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre, deney grubundaki öğrencilerde kontrol grubu-bekleme listesinde olanlara kıyasla okul bağlılık düzeylerinde önemli ölçüde artış görülürken; yalnızlık ve depresif belirti düzeylerinde ise önemli düzeyde göreceli azalmalar olduğu bulunmuştur. Uygunan programın etkilerinin sosyoekonomik düzeyi düşük ailelerden gelen öğrencilerde, ırksal ve etnik köken olarak marjinal yapılardan gelen öğrencilerde ve yatay geçişle gelen öğrencilerde daha güçlü olduğu görülmüştür. Iyer ve Jetten (2023) tarafından yapılan çalışmada, hem düşük sosyoekonomik duruma hem de kültürel olarak farklı geçmişlere sahip öğrencilerin daha güçlü bir benlik duygusu geliştirdikleri ve böylece daha yüksek bir sosyal bağlılık rapor edildiğinde üniversite hayatına daha sorunsuz bir şekilde uyum sağladıkları bildirilmiştir. Bu doğrultuda, sosyal bağlılığın sosyal bağlamda özdeşleşmenin gelişimini iyileştirdiği, ancak akademik bağlamda iyileştirmediği bildirilmiştir.

2.6.3.2.4.Yetişkin Örneklemine Yapılan Araştırmalar

Wildschut vd. (2006) yetişkin örneklemiyle yapmış oldukları araştırma sonucunda nostaljinin sosyal bağları güçlendirdiğini, olumlu benlik saygısını artırdığını ve olumlu etki yarattığını ortaya koymuşlardır. Schwartz vd. (2009) özgeci toplumsal ilgi

davranışları sergileyen yetişkinlerin ruh sağlıklarının daha iyi olduğunu ve özgeciliğin kadınlarda sağlıklı, hem erkeklerde hem de kadınlarda iyi oluşla olumlu yönde ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Wildschut vd. (2010) yetişkin örneklemiyle yapmış oldukları araştırma sonucunda nostaljinin bireylerin sosyal bağlılık düzeylerini artırarak yalnızlık duygularını düzenleme konusunda işlevsel olabileceğini belirtmişlerdir. Ayrıca nostaljinin bir sosyal bağlılık kaynağı olmasının yanı sıra katılımcıların başkalarına duygusal destek sağlama konusundaki algılanan kapasitelerini de artırdığı bildirilmiştir. Key ve Dykens (2016) tarafından Williams sendromuna sahip kişilerle yapılan çalışmada, bireylerin artan sosyal ilgi düzeylerinin ardındaki olası nöral mekanizmalar incelenmiştir. Araştırma sonucunda, Williams sendromuna sahip bireylerin tekrarlayan evlere ve yüzlere aşinalık geliştirdikleri fakat sadece tipik yetişkinlerin tekrarlanan yüzler için parietal eski/yeni etkisini kanıtladığı tespit edilmiştir. Bunun yanında, bu bireylerde tekrarlanan yüzler ve evler için bellek görsel olayla ilgili potansiyeller belirteçleri önemli ölçüde farklı olmadığından sosyal bilgilerin belirginliğine ilişkin bir kanıt olmadığı bildirilmiştir. Sonuç olarak, Williams sendromuna sahip kişilerin artan sosyal ilgi ile ilişkili davranışlar sergilerken, belirli komutlar olmadan sosyal bilgileri işlemelerinin kısmen yüzeysel olabileceği ifade edilmiştir.

Humprey vd. (2022) tarafından yapılmış olan çalışmada, COVID-19 korkusu, sosyal bağlılık, psikolojik dayanıklılık, depresif semptomatolojiler ve algılanan stres arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, sosyal bağlılığın COVID-19 korkusu ile psikolojik iyi olma hali arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur. Buna karşılık, COVID-19 korkusu ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye psikolojik dayanıklılığın aracılık etmediği görülmüştür.

2.6.3.2.5.Yaşlı Örnekleminde Yapılan Araştırmalar

McLaren vd. (2007) tarafından yapılan çalışmada, yaşlı yetişkinlerde depresyon ve aidiyet duygusunun intihar düşüncesiyle ilişkisi dayanıklılık modellerinin uygulanabilirliği açısından incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, aidiyet duygusu (psikolojik) koruyucu faktör olduğunda, sonuçlar erkekler ve kadınlar için risk-koruyucu modeli ve sadece kadınlar için telafi edici modeli desteklediğini göstermiştir. Buna karşılık, aidiyet duygusu (öncüller) koruyucu faktör olduğunda, erkekler ve kadınlar için telafi edici model ve sadece kadınlar için meydan okuma modeli için

destek görülmüştür. Sonuçlar, yaşlanan yetişkinler arasında aidiyet duygusunu geliştirmek için müdahaleler geliştirilmesi gerektiğini bildirmektedir.

Ashida ve Heaney (2008) toplum içinde yaşayan yaşlı yetişkinlerle yaptığı çalışmada, ağ yoğunluğu ve yakın çevrede yaşayan ağ üyelerine sahip olmanın algılanan sosyal bağlılık ile olumlu yönde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca, algılanan sosyal bağlılığın sağlık durumu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi varken, sosyal destek ile anlamlı bir ilişkisi olmadığı tespit edilmiştir. Ionedes (2008) geriatrik popülasyon içerisinde yer alan katılımcılarla yaptığı araştırmada toplumsal ilgi kavramının yaşlılarda depresyon tedavisinde nasıl kullanılabileceğini incelemiştir. Araştırmaya geriatrik depresyon ile katılan dokuz katılımcı, iletişim becerilerinin daha iyi bir seviyeye geldiğini, diğerleriyle karşılıklı saygıya dayalı iletişim kurma yollarını öğrendiklerini ifade etmişlerdir. Ayrıca toplumsal ilgi terapisine katılmalarının bir sonucu olarak, katılımcıların kişilerarası ilişkileri gelişmiş, duygusal olarak daha güçlü, daha üretken bir hale gelerek toplum içerisinde daha aktif bir konumda bulunmaya başlamışlardır. Dolayısıyla araştırma sonuçları, sosyal ilgi düzeyinin artmasıyla depresif belirtilerin azalması arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Fässberg vd. (2012), 65 yaş ve üstü bireyler arasında sosyal faktörler ile intihar davranışı (düşünce, ölümcül olmayan intihar davranışı veya ölümler dahil) arasındaki ilişkileri inceleyen karşılaştırma gruplu çalışmaların sistematik analizini gerçekleştirdikleri bir derleme çalışması yapmışlardır. Derleme çalışması içerisinde incelenen sosyal faktörlerin çoğu aile, arkadaşlar ve sosyal gruplarla olumlu bağlılık derecesi olmak üzere olumlu sosyal bağlılık endeksleri olarak kavramsallaştırılmıştır. Araştırma bulgularına göre, sanayileşmiş ülkelerde, sınırlı sosyal bağlılığın intihar düşüncesi, ölümcül olmayan intihar davranışı ve yaşamın ilerleyen dönemlerinde intihar ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Taylor vd. (2018) tarafından yapılan araştırmada yaşlı yetişkinlerde sosyal izolasyon, depresyon ve psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların çoğunluğunun aile veya arkadaşlarından sosyal olarak izole edilmemiş olduğu; %5'inin aileden ve arkadaşlardan nesnel olarak izole edilmiş olduğu ve %1'den azının ise aileden ve arkadaşlardan öznel olarak izole edilmiş olduğu tespit edilmiştir. Her iki sosyal izolasyon ölçütü kullanılarak yapılan regresyon analizleri sonucunda, nesnel sosyal izolasyonun depresif belirtiler ve psikolojik sıkıntı ile ilişkisi olmadığı bulunmuştur. Bununla birlikte hem aile ve arkadaşlardan hem de sadece

arkadaşlardan öznel sosyal izolasyonun daha fazla depresif semptomla ve sadece arkadaşlardan öznel sosyal izolasyonun daha yüksek psikolojik sıkıntı düzeyleriyle ilişkili olduğu saptanmıştır.

Kiely vd. (2021) tarafından yapılan çalışmada, sosyal bağlılığın yapısal bileşenlerinin gayri resmi sosyal bağlantılar (aile ve arkadaşlarla iletişim), sivil katılım (topluma katılım) ve siyasi katılım (siyasi aktivizme katılım) olmak üzere üç spesifik alanda ruh sağlığına faydaları incelenmiştir. Araştırmanın örneklemi, 15-30; 31-50; 51+ yaş grubundaki katılımcılardan meydana gelmiştir. Araştırma sonucunda, gayri resmi sosyal bağlantılar (aile ve arkadaşlarla iletişim) ile ruh sağlığını birbirine bağlayan en güçlü ve en tutarlı çift yönlü yol 50 yaş ve üzeri kişiler arasında gözlemlenmiştir. Bu durumun sosyal bağlılığın özellikle bu yaş grubunda ruh sağlığını iyileştiren koruyucu bir faktör olabileceği ifade edilmiştir. Yeschin Michelle (2024) tarafından yapılan araştırma sonucunda, sosyal bağlılığın intihar düşüncesiyle güçlü bir negatif korelasyona sahip olduğu bulunmuştur. Bu durum da yaşlı yetişkinlerde intihar riskini azaltmaya çalışırken sosyal bağlılık düzeylerini değerlendirmenin ve geliştirmeye çalışmanın değerini üzerinde durmaktadır.

Toplumsal ilgi değişkeni ile farklı yaş gruplarında yer alan bireylerle yapılan araştırmalar incelendiğinde; yaşam doyumu, psikolojik kötü muameleye maruz kalma, olumlu duygulanım, yaşam memnuniyeti, olumsuz duygulanım, doğaya maruz kalma düzeyi, öznel iyi oluş, psikolojik dayanıklılık, algılanan psikolojik istismar, duygusal baş etme, öz anlayış, üniversiteye uyum sürecinde yalnızlık, sosyal destek, bilişsel çarpıtmalar, ilk anılar, fiziksel istismar, duygusal istismar, soruna yönelme, sosyal temas örüntüleri, algılanan ayrımcılık, uyum güçlükleri, dil yeterliliği, aşk biçimleri, psikolojik doğum sırası, akılcı olmayan inançlar, temas engelleri, romantik ilişkilerdeki ilişki doyumu, kişilik özellikleri, evlilik uyumu, başa çıkma stratejileri, örgütsel destek, acının dönüştürücü gücü, dünyaya ilişkin varsayımlar, duygusal zeka, proaktif ve reaktif atılganlık, akran kabulü, evlilik çatışması, çocukların içselleştirme ve dışsallaştırma problemleri, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, öz saygı, empati düzeyi, karşıt gelme bozukluğu, ruh sağlığı belirtileri, kendine yönelik şiddet, intihar davranışı, depresif belirtiler, sosyal medya kullanımı, psikososyal refah, kimlik gelişimi süreçleri, kaygı, depresyon, aile ritüeli anlamı, zorbalık mağduriyeti, intihar düşüncesi ve girişimleri, zorbalık katılımı, intihar riski, davranış sorunları, benlik saygısı, boş zaman kullanımı, sosyal kaygı, içselleştirme davranışları, siber zorbalık deneyimleri, anksiyete,

stres, duygusal sıkıntı, aidiyet, sosyal yetkinlik, üniversite yaşamına uyum, dışadönüklük, ev özlemi, stresli yaşam olayları, kendine zarar verici düşünce ve davranışlar, sosyoekonomik düzey, kültürel geçmiş, nostalji, özgecilik, depresif belirtiler, algılanan stres, COVID-19 korkusu, psikolojik sıkıntı, sosyal izolasyon arasında ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Bu değişkenler bireylerin, kendini kabul, özerklik, kişisel gelişim, yaşamın anlamı, çevresel hakimiyet, diğerleri ile olumlu ilişkiler alanları üzerinde etkili olduğu düşünülen değişkenlerdir. Bahsedilen alanlar ise psikolojik iyi oluş değişkeninin alt boyutlarını meydana getirmektedir. Dolayısıyla bireylerin yaşamlarının kişisel, sosyal, iş, özel alanları olmak üzere sağlıklı, mutlu, üretken ve verimli bir yaşam sürmelerinde toplumsal ilgi kavramının önemli etkenlerden olduğu ifade edilebilir. Tüm bu alanlar içerisinde ise, kişinin kendisiyle, diğer insanlarla, başına gelen olumsuz durumlarla ilgili iç dünyasında yapacağı işlemler ve anlamlandırma süreçlerinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda bireylerin kendi iç dünyalarında kendilerine, diğer insanlara ve olumsuz durumlara karşı tanıma, içselleştirme ve uygulama süreçlerine odaklanan affetme esnekliği kavramının incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Buradan yola çıkıldığında bireylerde affetme esnekliği ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide toplumsal ilgi ve yalnızlığın aracı rolünün incelendiği bu araştırmanın hem diğer araştırmacılara hem de ruh sağlığı uzmanlarına faydalı olacağı ve yol gösterebileceği düşünülmektedir.

2.6.4.Yalnızlık İle İlgili Yapılan Araştırmalar

2.6.4.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

2.6.4.1.1.Çocuk Örnekleminde Yapılan Araştırmalar

Körler (2011), tarafından yapılan çalışmada, ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin sosyodemografik değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediği ve öğrencilerin yalnızlık düzeyini yordamada kişisel özellikleri ve sosyal duygusal öğrenme becerilerinin etkililiği incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, öğrencilerin cinsiyet, kardeş sayısı, gelir düzeyi, anne-baba eğitim düzeyi, ebeveynlerin birliktelik durumu, akademik ortalama, babanın çalışma durumuna göre yalnızlık düzeylerinin önemli ölçüde farklılaştığı tespit edilmiştir. Sosyodemografik değişkenler açısından incelendiğinde, yalnızlık puanlarının kızların lehine farklılaştığı; kardeş sayısı ile yalnızlık puanları arasında negatif yönlü ilişki olduğu; gelir düzeyi ile yalnızlık puanları

arasında negatif yönlü ilişki olduğu; ebeveynleri ayrı olan öğrencilerin yalnızlık puanlarının daha yüksek olduğu; ebeveynlerin eğitim düzeyinin artmasıyla öğrencilerin yalnızlık puanlarının düştüğü; akademik başarısı düşük olan öğrencilerin akademik başarısı orta ve yüksek olanlara kıyasla daha yalnız oldukları; babası herhangi bir işte çalışmayan öğrencilerin çalışanlara göre yalnızlık puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin yalnızlık düzeylerini yordayan değişkenlerin ise annenin eğitim düzeyi, öğrencilerin akademik başarı düzeyi, sosyal duygusal öğrenme becerileri içerisinde yer alan kendilik değerini artıran beceriler ve iletişim becerileri olduğu saptanmıştır.

Öncel ve Tekin (2015) tarafından yapılan çalışmada, ortaokul öğrencilerinin oyun bağımlılığının yalnızlık düzeylerine etkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, cinsiyet ile oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı; sınıf düzeyine göre oyun bağımlılığının farklılaştığı saptanmıştır. Oyun bağımlılık düzeyi yüksek olan öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin oyun bağımlılık düzeyi düşük olanlara kıyasla daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Solmaz (2018) ortaokul 5-6 ve 7. Sınıflarda öğrenim gören Suriyeli sığınmacı çocuklarla yaptığı çalışmada, çocukların yalnızlık ve depresyon durumlarını incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, çocukların anne babalarının sağlık durumları, göç sonrasında istenilen düzeyde arkadaşın olup olmaması, savaş sırasında arkadaş ve komşulardan ölen kişilerin olması, kötü muameleye maruz kalma veya işkenceye maruz kalma durumlarının olması, ölü ya da yaralı görülmesi, bombalı veya silahlı eyleme şahit olunması, bulunduğu ilden memnuniyet düzeyi ile depresyon düzeyleri arasında; bulunduğu ile taşındıktan sonra istenen düzeyde arkadaşın olup olmaması, savaş sırasında arkadaşlardan ölen kişilerin olması, bombalı veya silahlı eyleme şahit olunması, bulunduğu ilden memnuniyet düzeyi ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda, katılımcıların %46'sında depresyon olduğu tespit edilmiştir.

Şahin (2019) tarafından yapılan çalışmada, 60-72 aylık çocukların bağlanma durumları ile yalnızlık ve memnuniyetsizlik duyguları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, 60-72 aylık çocukların yalnızlık ve memnuniyetsizlik duygularının sosyodemografik değişkenlere göre farklılık göstermediği bulunmuştur. Çocukların bağlanma durumları ile yalnızlık ve memnuniyetsizlik duyguları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Ekşi vd. (2020) tarafından yapılan araştırmada, 9-11 yaş arasındaki çocuklarda okul temelli yalnızlık ve yaşam doyumu arasında algılanan stresin aracı rolü incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, çocuklarda algılanan stres ile yaşam doyumu ve okul temelli stres arasında negatif yönlü; algılanan stres ile okul temelli yalnızlık arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Okul temelli yalnızlık ile yaşam doyumu arasında algılanan stresin kısmi aracı role sahip olduğu bulunmuştur.

Tezel Şahin vd. (2020) yapmış oldukları araştırmada, okulöncesi yaş grubundaki çocukların çocuk-ebeveyn ilişkisi ile yalnızlık ve sosyal memnuniyetsizlik düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre, çocuk ebeveyn ilişki ölçeğinin alt boyutları olan olumlu ilişki boyutu, bağlanma boyutu ve çatışma boyutlarıyla yalnızlık ve sosyal memnuniyetsizlik arasında negatif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Sevgili Koçak ve Kan (2021) tarafından yapılan çalışmada, ilkokul 3. ve 4. Sınıf kademesinde öğrenim gören üstün yetenekli öğrencilerin sosyal duygusal gelişimlerine yönelik geliştirilen psiko-eğitim programının sosyal duygusal becerilerine, yalnızlık düzeylerine ve arkadaşlık niteliklerine etkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, deney grubuna uygulanan psikoeğitim programının bu gruptaki öğrencilerde sosyal duygusal beceri algısı ve arkadaşlık nitelikleri değişkenlerinde artış sağladığı ancak yalnızlık düzeylerinde herhangi bir farklılaşmaya neden olmadığı tespit edilmiştir.

Özet (2022) tarafından yapılan çalışmada, 7-9 yaş aralığındaki çocukların pandemi sürecindeki uzaktan eğitimin sosyal gelişimlerine etkisi incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 3. ve 4. Sınıf öğrencilerinden meydana gelmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, çocukların bazılarında yalnızlık düzeyinin yüksek olduğu bulunmasına rağmen ortalama yalnızlık puanlarının düşük düzeyde olduğu görülmüştür. Çocukların çoğunun pandemi nedeniyle gerçekleştirilen uzaktan eğitim sürecinden olumsuz etkilendikleri tespit edilmiştir. Çocukların kendilerini sosyal açıdan izole hissettikleri saptanmıştır.

Meke Yapucu (2024) tarafından yapılan çalışmada, 48-72 aylık çocukların benlik kavramları ile sosyal memnuniyetsizlik ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, çocukların benlik algısı ile yalnızlık düzeyleri arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Benlik algısının sosyal memnuniyetsizlik ve yalnızlık düzeylerinin artması durumunda olumsuz yönde etkilendiği ifade edilmiştir.

2.6.4.1.2. Ergen Örnekleminde Yapılan Araştırmalar

Yıldırım (2007) tarafından lise kademesindeki ergenlerle yapılan çalışmada, şiddete başvuran ve başvurmayan ergenlerin akran baskısı ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca bu ergen gruplarının akran gruplarından etkilenme düzeyleri de ele alınmıştır. Araştırma sonucunda, şiddete başvuran ergenlerin diğerlerine kıyasla yalnızlık düzeylerinin ve akran gruplarından etkilenme düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çivitçi ve Çivitçi (2009) 15-18 yaş grubunda yer alan ergenlerde yalnızlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı ve düzenleyici etkisini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, benlik saygısının yalnızlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide kısmi aracı role sahip olduğu ancak yalnızlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide düzenleyici bir role sahip olmadığı tespit edilmiştir. Pancar (2009) lise kademesinde öğrenim gören tam aileye sahip olan ve parçalanmış aileye sahip olan ergenlerde yalnızlık düzeyinin; cinsiyet, akademik başarı, sınıf kademesi, yakın arkadaş sayısı, arkadaş ve aile ile kurulan ilişkilerdeki memnuniyet düzeyine göre incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, yalnızlık düzeyi açısından akademik başarı yüksek olan, aile ve arkadaşlarıyla kurduğu ilişkilerdeki memnuniyet düzeyi yüksek olan ve dokuzdan fazla yakın arkadaşı olan ergenlerin lehine farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet ve sınıf kademesi değişkenlerine göre herhangi bir farklılaşma olmadığı görülmüştür.

Erözkan (2009) tarafından yapılan çalışmada lise öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcıları incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, sosyal kaygı, utangaçlık ve benlik saygısının yalnızlığın önemli yordayıcıları olduğu tespit edilmiştir. Özatça (2009) lise kademesinde öğrenim gören ergenlerle yaptığı çalışmada, sosyal ve duygusal yalnızlığın yordayıcısı olarak aile işlevlerini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, ergenlerde duygusal yalnızlığın en önemli yordayıcısı olan aile işlevleri alt boyutunun genel işlevler, problem çözme ve duygusal tepki verebilme alt boyutları olduğu bildirilmiştir.

Kapıkıran (2013) tarafından 11-15 yaş grubunda yer alan ortaokul öğrencileriyle yapılan çalışmada, yalnızlık ve yaşam doyumu düzeyleri arasında benlik saygısı ve sosyal desteğin aracı rolü incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, benlik saygısı ve sosyal desteğin öğrencilerin yalnızlık ve yaşam doyumları arasında kısmi aracı role sahip

olduğu tespit edilmiştir. Karababa ve Dilmaç (2016) tarafından yapılan çalışmada, ergenlerin yalnızlık düzeyleri Transaksiyonel Analiz ego durumları, yaşam pozisyonları ve insani değerler açısından incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, ergenlerde yalnızlık düzeyi ile insani değerler arasında negatif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir. İnsani değerler değişkeni içerisinde yer alan barışçı olma ve dostluğun yalnızlığın negatif yönlü bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Ogurlu vd. (2016) üstün zekalı ergenlerle yapılan çalışmada yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, üstün zekalı ergenlerde yalnızlık ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur. Bunun yanında, ergenlerin yalnızlık düzeylerinin yaşam doyumlarındaki toplam varyansın %35'ini açıkladığı bildirilmiştir.

Deniz ve Uzun (2019) tarafından lise kademesindeki ergenlerle yapılan çalışmada, empatik eğilimin yordayıcısı olarak duygusal özerklik ve yalnızlık incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, ergenlerde empatik eğilim düzeyi ile duygusal özerklik arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu; empatik eğilimin artmasıyla duygusal özerkliğin de arttığı bulunmuştur. Bu doğrultuda duygusal özerklik değişkeninin empatik eğilimin anlamlı bir yordayıcısı olduğu ifade edilmiştir. Ergenlerde yalnızlık ile empatik eğilim arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ergenlerde yalnızlık düzeyinin artmasıyla empatik eğilimin azaldığını görülmüştür. Bu doğrultuda yalnızlığın empatik eğilimin anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirtilmiştir.

Gültekin vd. (2024) tarafından ergenlerde çevrimiçi arkadaşlık ile ilişkili psikolojik faktörlerin incelendiği bir sistematik derleme çalışması gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonuçlarına göre, çevrimiçi arkadaşlıkla ilgili psikolojik faktörler incelendiğinde, ergenlerde çevrimiçi arkadaşlığın psikolojik ihtiyaçların doyumu ve yaşam doyumu olmak üzere olumlu; olumsuz duygulanım, düşük iyi oluş, yalnızlık, kıskançlık gibi olumsuz etkileri olduğu görülmüştür. Yalnızlık ve depresyon gibi psikolojik faktörlerin ergenlerin çevrimiçi ilişkiler kurmalarını yordayan kişisel faktörlerden olduğu ifade edilmiştir.

2.6.4.1.3. Genç Yetişkin Örnekleminde Yapılan Araştırmalar

Duru (2008) üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmada, öğrencilerin yalnızlık düzeylerini yordamada sosyal destek ve sosyal bağlılığın rollerini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, aile desteği, arkadaş desteği, özel insan desteği ve sosyal bağlılık değişkenlerinin yalnızlık ile negatif yönlü ilişkiye sahip oldukları bulunmuştur.

Katılımcıların sosyal bağıllık düzeyleri ile aile, arkadaş, diğer önemli kişi desteklerinin artması sonucunda yalnızlık düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Sosyal bağıllık, arkadaş desteği ve diğer önemli kişi desteğinin yalnızlığın önemli yordayıcıları olduğu tespit edilmiştir. Aile desteğinin ise yalnızlığı yordamadığı görülmüştür. Sosyal destek ile sosyal bağıllık değişkenlerinin birlikte yalnızlık varyansının %56'sını açıklayabildikleri bildirilmiştir.

Çeçen (2008) üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu araştırmada, katılımcıların cinsiyetlerine ve algılanan ebeveyn tutumlarına göre algılanan sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesini gerçekleştirmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, cinsiyete göre sosyal destek düzeyleri ve yalnızlık düzeyleri arasında bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir. Ebeveyn tutumlarına göre, sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin farklılaştığı bulunmuştur. Ebeveynlerinin tutumlarını demokratik algılayan öğrencilerin algılanan aile desteği ve algılanan arkadaş desteğinin daha yüksek olduğu ve yalnızlık düzeylerinin daha düşük olduğu bildirilmiştir.

Güloğlu ve Kararımak (2010) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılığın yalnızlığı ne düzeyde yordadığını incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık ile yalnızlık arasında negatif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısının yalnızlığı yordadığı bulunmuştur. Karataş (2014) üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmada, öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolünü incelemiştir. Araştırma sonucuna göre, yalnızlık ile problem çözme arasındaki ilişkide benlik saygısının kısmi aracı role sahip olduğu tespit edilmiştir.

Yalçın (2015) tarafından yapılan çalışmada, 18-24 yaş grubundaki örneklemde sosyal medyanın yoğun bir biçimde kullanılmasının yalnızlık ve depresyon üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, sosyal medya kullanımı yoğun olan katılımcıların yalnızlık ve depresyon düzeylerinde anlamlı derecede farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Alver (2017) üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu araştırmada, katılımcıların yalnızlık düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkilerin bazı değişkenlerce farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir. Araştırma bulgularına göre, öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yalnızlık düzeyinin; algılanan ebeveyn tutumu, algılanan mutluluk düzeyi, anne-baba birliktelik durumu, gelecekte umutlu

olma algısı ve beklentilerini gerçekleştirme algısına göre farklılaştığı; psikolojik dayanıklılık düzeyinin ise; algılanan mutluluk düzeyi, gelecekte umutlu olma algısı, beklentilerini gerçekleştirme algısı, algılanan ebeveyn tutumu, cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, en uzun süre ikamet edilen yerleşim yerine göre farklılaştığı bildirilmiştir.

Danış vd. (2019) üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırmada, beden algısına yönelik kaygı ve içe kapanma\yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucuna göre, beden algısına yönelik kaygıyla içe kapanma\yalnızlık arasında anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların negatif beden algısına sahip olmasının stres ile birlikte içe yönelme\ yalnızlık durumuna neden olduğu ve bu değişkenler arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Yukay Yüksel, Çini ve Yasak (2020), tarafından üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı, yaşam doyumu ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca bu ilişkinin cinsiyet, yaş ve medeni durum sosyodemografik değişkenlerine ve günlük sosyal medya kullanım süresine göre farklılaşma durumu da incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların yalnızlık düzeyleri ile sosyal medya bağımlılık puanları arasında pozitif yönlü; yaşam doyumu arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların cinsiyet ve medeni durumuna göre yalnızlık, yaşam doyumu ve sosyal medya bağımlılık puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür.

Okan ve Şarlak (2022), yapmış oldukları araştırmada, üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları, yalnızlık ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucuna göre, üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları, yalnızlık düzeyi ve öfke ifade tarzları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Akyol Güner, Demir ve Erdem (2022), üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile akademik öz yeterlik ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu; akademik öz yeterlikleri arasında ise negatif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

2.6.4.1.4.Yetişkin Örnekleminde Yapılan Araştırmalar

Demirbaş ve Haşit (2016) akademisyenler ile yapmış oldukları çalışmada, iş yerindeki yalnızlık düzeyinin işten ayrılma niyetleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma

sonucunda, akademisyenlerin iş yerlerindeki yalnızlık düzeyleri ile işten ayrılma niyetleri arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. İş yerindeki yalnızlık düzeyinin işten ayrılma niyetini pozitif yönde etkilediği bildirilmiştir.

Şafak ve Kahraman (2019) tarafından yetişkin örnekleminde yapılan çalışmada, sosyal medya bağımlılığının yalnızlık ve narsistik kişilik özellikleri ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda, sosyal medya bağımlılığı ile narsistik kişilik özellikleri arasında anlamlı ilişki bulunurken; sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Ayrıca yalnızlık değişkeni ile narsistik kişilik özelliği arasında da anlamlı bir ilişki olmadığı belirtilmiştir.

Dökel (2022) tarafından yapılan çalışmada, evli yetişkinlerde yalnızlığın yordayıcıları olarak kök aile ve bilişsel üçlünün rolü incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre, bireylerin yalnızlık düzeyleri ile kök aileleri ile ilişkileri ve bilişsel üçlü arasında anlamlı ilişkiler olduğu ve kök aile ile ilişkiler ve bilişsel üçlünün yalnızlığı yordadığı tespit edilmiştir. Arıbaş ve Özşahin (2022) tarafından yapılan çalışmada, iş yaşamında yalnızlığın bireylerin sosyal medya bağımlılığına etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda, iş yerinde yalnızlık ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Tarı (2022) tarafından evli kadınlarla yapılan çalışmada, yalnızlık, depresyon ve anksiyete ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda, evlilik doyumu değişkeni ile yalnızlık arasında orta düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki bulunurken; depresyon ve anksiyete arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.

Karlıdağ (2023) yetişkinlerle yaptığı çalışmada, yalnızlık düzeyleri, duygu düzenleme ve günlük sosyal medya kullanım süresini incelemiştir. Araştırma sonucunda, yetişkinlerin yalnızlık düzeyleri ile duygu düzenlemenin günlük sosyal medya kullanım süresine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Kahraman ve Nusel (2023) tarafından yetişkinlerle yapılan çalışmada, yalnızlık değişkeni ve olumsuz beden konuşmalarının duygusal yeme üzerindeki yordama gücü araştırılmıştır. Araştırma sonucunda, yalnızlığın ve olumsuz beden konuşmalarının duygusal yeme değişkeninin yordayıcıları olduğu bulunmuştur.

Eker (2023) gebelerle yaptığı çalışmada, hamilelik dönemindeki yetişkinlerin yalnızlık düzeyleri ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma

sonucunda, yalnızlık değişkeni ile sosyal medya bağımlılığı arasında orta düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Hamilelerin yalnızlık düzeylerinin sosyal medya bağımlılıklarını pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Ciddi, Ertaş ve Atılay (2024) tarafından sağlık çalışanları ile yapılan araştırmada, dijital bağımlılık ile yalnızlık düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda, katılımcıların yalnızlık düzeyleri ile dijital bağımlılıkları arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

2.6.4.1.5.Yaşlı Örnekleminde Yapılan Araştırmalar

Dereli vd. (2010) tarafından yapılan çalışmada, huzurevinde kalan yaşlıların yalnızlık düzeyleri incelenmiştir. Araştırma sonucunda, bireylerin huzurevinde bir yıl ya da daha kısa süredir bulunanların yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilirken, huzurevinde geçirilen sürenin artmasıyla yalnızlık düzeylerinin düştüğü görülmüştür fakat puan ortalamaları incelendiğinde aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Ayrıca bireylerin grup etkinliklerine katılma, ziyaretçi gelme, kendini yalnız hissetme, ziyaret dışında diğerleri ile haberleşme, grup ilişki profilleri ile yalnızlık puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Kahraman vd. (2011) tarafından yapılan çalışmada, yaşlılarda kadın erkek ayrı yaşamanın bireylerin yalnızlık düzeyleri ve yaşam doyumları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre, yaşlılarda kadın erkek ayrı yaşamanın sosyal iletişimi azalttığı bu durumun da yalnızlık düzeylerini artırdığı tespit edilmiştir. Yaşam doyumu açısından incelendiğinde ise, kadın erkek ayrı yaşamaktan memnun olan bireylerin kadın erkek ayrı yaşamanın yaşam doyumu düzeylerini artırdığı; fakat kadın erkek ayrı yaşamaktan memnun olmayanların ise yaşam doyumu düzeylerini düşürdüğü bulunmuştur.

Arslantaş vd. (2015) tarafından yapılan araştırmada, yaşlıların yalnızlık düzeylerini etkileyen faktörler ve bu faktörlerin yaşam kalitesiyle ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda, yaşlılarda kronik hastalık ve fiziksel engelliliğin varlığı, hobi eksikliğinin oluşu, düzenli ilaç kullanımı olması ve eş ile yaşama durumlarının yalnızlık düzeylerini artırdığı tespit edilmiştir. Yaşlılarda yalnızlık ile yaşam kalitesi değişkeninin tüm alt boyutları arasında negatif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur.

Çevik Akyl vd. (2018) tarafından yapılan çalışmada, farklı ortamlarda yaşayan (aile ortamında, huzurevinde, gündüz bakım evinde) yaşlıların yalnızlık, sosyal destek ve

mutluluk değişkenleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre, yaşlıların yaşadıkları ortama göre yalnızlık düzeylerinde farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir. Yaşlıların yaşadıkları yere göre algılanan sosyal destek düzeylerinin farklılaştığı görülmüştür. Buna göre, evde yaşayanların algılanan aile desteği düzeyinde; algılanan arkadaş desteği incelendiğinde huzurevinde yaşayanların diğerlerine göre daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmüştür. Mutluluk düzeyleri incelendiğinde ise, evde yaşayan bireylerin mutluluk puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

zvurmaz (2018) yaptığı çalışmada, yaşlıların yalnızlık düzeyleri ile sosyal destek algıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda, yaşlıların algılanan sosyal destek sistemleri ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu bildirilmiştir. Akgl ve Yeşilyaprak (2018) tarafından yapılan araştırmada, yaşlılara yönelik uygulaması gerçekleştirilen yalnızlığı azaltma psikoeğitim programının yaşlıların yalnızlık düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda, uygulanan psikoeğitim programının deney grubundaki katılımcıların yalnızlık düzeylerini azalttığı tespit edilmiştir. Bu etkinin deneysel uygulamanın sona ermesinden iki ay sonra da kısmen azalarak sürdüğü bildirilmiştir.

Taştekin (2018) tarafından bakımevlerinde yaşayan yaşlılarla yapılan çalışmada, yalnızlık düzeyleri, umutsuzluk ve depresyon düzeyleri ilişkisi incelenmiş ve yalnızlığın depresyon düzeyleri üzerindeki etkisinde umutsuzluğun aracı rolü araştırılmıştır. Araştırma sonucunda, yalnızlık değişkeninin depresyonun belirleyicisi olduğu bulunmuştur. Yaşlılarda umutsuzluk ile depresyon arasında pozitif yönlü ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca yaşlılarda yalnızlığın depresyon üzerindeki etkisinde umutsuzluğun tam aracı role sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tel, Koç ve Tel Aydın (2020) tarafından evde yaşayan yaşlıların yalnızlık, yaşam doyumunu ve ölüm kaygısı değişkenleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda, yaşlıların yalnızlık düzeyi ile yaşam doyumları arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde anlamlı ilişki olduğu; yalnızlık ile ölüm kaygısı arasında negatif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu; yaşam doyumunu ile ölüm kaygısı arasında ise negatif yönlü zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Korkmaz Hoşoğlu ve mmet (2021) tarafından yapılan çalışmada, yaşlıların yalnızlık algıları ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda, yaşlıların yalnızlık düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yaşlılarda yalnızlık değişkeninin yaşam kalitesini yordadığı bulunmuştur.

2.6.4.2.Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

2.6.4.2.1.Çocuk Örnekleminde Yapılan Araştırmalar

Dunn, Dunn ve Bayduza (2007) tarafından yapılan çalışmada, 4-6.sınıfta öğrenim gören çocukların algılanan atletik yeterlilik, sosyometrik statü ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, sosyometrik statünün erkekler için yalnızlığın önemli bir yordayıcısı olduğu; sosyometrik statü ve atletik yeterliliğin ise kızlar için önemli yordayıcılar olduğu bildirilmiştir. Hem kızlar hem de erkekler için popüler çocukların daha az yalnızlık bildirdiği ve reddedilen çocuklara göre akranlarından daha yüksek atletik yeterlilik puanları aldığı saptanmıştır.

Shin (2007) tarafından yapılan çalışmada, Koreli çocuklarda yalnızlığın öngörülmesi üzerinde akran ilişkileri aracılığıyla sosyal davranışların ve akademik performansın doğrudan ve dolaylı etkileri incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre, arkadaş sayısı, akran kabulü ve olumlu arkadaşlık kalitesi de dahil olmak üzere çocukların akran ilişkilerinin yalnızlığa katkıda bulunduğu tespit edilmiştir. Geri çekilme ve yalnızlık arasındaki ilişkide akran ilişkilerinin kısmi aracı role sahip olduğu bulunmuştur. Akademik işleyiş ve yalnızlık arasındaki ilişkide akran kabulü ve arkadaşlık kalitesinin tam aracı role sahip olduğu görülmüştür.

Lim ve Smith (2008) tarafından yapılan çalışmada, çocukların anne-babalarının ebeveynlik stillerine (hoşgörü ve kabullenme) ilişkin öz bildirimlerine dayalı veri, çocuklara ilişkin öğretmenlerinden alınan yaratıcı kişiliklerine dair veri ve öğretmenlerinden alınan çocukların okuldaki yalnızlık düzeylerine ilişkin veriler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, daha yüksek düzeyde hoşgörüyü yansıtan ebeveynlik stillerinin daha yüksek düzeyde yalnızlıkla ilişkili olduğu ve çocukların yaratıcı kişiliğiyle herhangi bir ilişkisi olmadığı bulunmuştur. Daha yüksek düzeyde kabulü yansıtan ebeveynlik stillerinin, çocuklarda daha yüksek düzeyde yaratıcılıkla ilişkili olduğu, ancak yalnızlık üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir.

Weeks, Coplan ve Kingsbury (2009) tarafından ilkökul öğrencileriyle yapılan çalışmada, çocuklarda erken ortaya çıkan sosyal kaygının ilişkili olduğu durumlar ve sonuçları incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, sosyal kaygının öz bildirime dayalı yalnızlık, okuldan kaçınma ve içselleştirilmiş başa çıkma ile pozitif yönlü; okul sevgisi ile negatif yönlü ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Junttila ve Vauras (2009)

tarafından yapılan çalışmada, ebeveynler ve çocuklar arasında yalnızlığın kuşaklar arası aktarımının varlığı incelenmiş, istikrarı ve cinsiyet farklılıkları araştırılmıştır. Araştırmanın örneklemini, anneler (n= 834), babalar (n= 661) ve çocuklarından (n= 891) meydana gelmektedir. Araştırma sonuçlarına göre, çocukların yalnızlık düzeylerinde özellikle sosyal yalnızlıklarında ortalama bir istikrar olduğu tespit edilmiştir. Erkek çocukların kızlardan daha yüksek düzeyde duygusal yalnızlığa sahip olduğu bulunmuştur. Anne-babaların yalnızlık düzeyi ile çocuklarının yalnızlık düzeyi arasında doğrudan bir ilişki olmadığı görülmüştür. Fakat anne-babaların yalnızlık düzeylerinin kız çocuklarının akranları tarafından değerlendirilen işbirliği becerilerini azalttığı tespit edilmiştir. Bu durum da kız çocuklarında hem sosyal hem de duygusal yalnızlığın daha yüksek düzeyde olmasına neden olmuştur.

Jia ve Tian (2010) tarafından yapılan çalışmada, kırsal kesimde yaşayan ve ebeveynleri iş bulmak için şehre göç ettiğinde geride kalan çocukların geride kalmayan çocuklara göre yalnızlık düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, geride bırakılmayan çocuklarla karşılaştırıldığında, geride bırakılanların yalnız hissetme olasılığının 2,5 kat daha fazla olduğu ve çok yalnız hissetme olasılığının 6,4 kat daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Büyükanne ve büyükbabaları tarafından büyütülen veya ekonomik durumu düşük, kötü ilişkileri olan ve ebeveynleriyle düşük sıklıkta iletişim kuran geride bırakılan çocukların daha fazla ve daha şiddetli yalnızlık yaşama olasılığının olduğu bulunmuştur. Özellikle, ebeveynleriyle kötü ilişkisi olan çocukların şiddetli yalnızlık yaşama açısından en yüksek risk altındaki grup olduğu bildirilmiştir.

Zhang vd. (2014) tarafından üçüncü ila altıncı sınıfta öğrenim gören çocukların arkadaşlık niteliği, sosyal tercih ve yakınlık prestiji olmak üzere farklı sosyal karmaşıklık düzeyindeki akran ilişkilerinin yalnızlık düzeyleri ile ilişkisi incelenmiş ve çocukların sosyal yeterlilik algılarının bu ilişkilerdeki aracı rolü araştırılmıştır. Arkadaşlık niteliği, sosyal tercih ve yakınlık prestiji olmak üzere akran ilişkilerinin üç ölçüsünün her birinin yalnızlıkla negatif yönlü anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Yapılan aracılık analizi sonucunda ise, çocuklarda algılanan sosyal yeterliliğin arkadaşlık kalitesi ve sosyal tercih ile yalnızlık arasındaki ilişkide aracı role sahip olduğu; ancak algılanan sosyal yeterliliğin yakınlık prestiji ve yalnızlık arasındaki ilişkide aracı role sahip olmadığı tespit edilmiştir.

Lempinen, Junttila ve Sourander (2018) tarafından yapılan çalışmada, çocukların yalnızlık düzeylerindeki zaman eğilimleri ve çocukların yalnızlık düzeyleri ile psikiyatrik semptomlar arasındaki ilişki yirmi dört yıllık süre boyunca incelenmiştir. Çocukların yalnızlık düzeyleri ve arkadaşlıkları ile ilgili bilgiler çocuklardan alınmıştır. Bunun yanında çocukların ebeveynleri ve öğretmenlerinden çocukların kaç tane arkadaşları olduğu bilgisi alınmış ve psikiyatrik semptomları değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, çocukların yaklaşık %20'sinin her zaman noktasında yalnızlık hissettiğini belirttiği; %5'inin her zaman yalnız hissettiği ve %25'inin daha fazla arkadaşı olmasını dilediği görülmüştür. Davranış ve duygusal sorunlar ve hiperaktivite, çoklu regresyon analizinde yalnızlıkla bağımsız olarak ilişkilendirilmiştir. Bu ilişkilerin gücü, yirmi dört yıllık çalışma süresi boyunca benzer seviyelerde kalmıştır. Çekirdek olmayan bir ailede yaşamak, mesleki eğitim seviyesi düşük ebeveynlere sahip olmak ve çalışmadaki kızlar arasında olumsuz yaşam olayları yalnızlıkla ilişkilendirilmiştir.

2.6.4.2.2.Ergen Örnekleminde Yapılan Araştırmalar

Yaacob vd. (2009) tarafından 13-17 yaş aralığındaki ergenlerle yapılan çalışmada, ergenlerde yalnızlık, stres ve öz saygı ile depresyon arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, yalnızlık, stres ve öz saygının depresyonla orta düzeyde anlamlı ilişkilere sahip olduğu ve stresin ergenlik depresyonunun en güçlü yordayıcısı olduğu bildirilmiştir. Woodhouse, Dykas ve Cassidy (2012) tarafından yapılan çalışmada, ergenlik dönemindeki yalnızlık düzeyi akranlarla olumlu ilişkiler bağlamında incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 11.sınıf öğrencilerinden meydana gelmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, ergen yalnızlığının sosyal kabul kontrol değişkeni olarak ele alındığında bile utangaçlıkla pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Yalnızlık değişkeninin mağduriyet ile pozitif yönlü ilişkiye sahipken; prososyal ve yıkıcı davranışlarla negatif yönlü ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Yalnızlık ile mağduriyet arasındaki ilişkide sosyal kabulün tam aracı role sahip olduğu görülmüştür. Bunun yanında, sosyal kabul, karşılıklı hoşlanma ve romantik ilişki geçmişi gibi üç ilişki deneyiminin yalnızlığın yordayıcıları olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte, sosyal kabulün sosyal davranış veya mağduriyet ile yalnızlık arasındaki bağlantıları yönettiğine ilişkin herhangi bir bulgu elde edilmemiştir. Ayrıca, ihmal edilmiş ve utangaç-reddedilmiş, ancak agresif-reddedilmemiş ergenlerin ortalama akranlarından daha yalnız oldukları tespit edilmiştir.

Lodder vd. (2016) tarafından ergenlerle yapılan çalışmada, öz bildirime dayalı sosyal beceri değerlendirmeleri, akran bildirimine dayalı sosyal beceri değerlendirmeleri ve sosyal becerilerin meta değerlendirmeleriyle (ergenlerin sınıf arkadaşlarının onları nasıl değerlendirdiğine ilişkin algıları) ile yalnızlık arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, öz bildirime dayalı sosyal beceri değerlendirmeleri, akran bildirimine dayalı sosyal beceri değerlendirmeleri ve sosyal becerilerin meta değerlendirmeleri birbirine benzer olduğunda, daha yüksek düzeyde yalnızlığın daha zayıf düzeyde sosyal becerilerle ilişkili olduğu görülmüştür. Yalnızlığın, yalnızlığın öz bildirime dayalı değerlendirilmesi ve akran değerlendirmeleri arasındaki daha büyük farklılıklarla bu farklılıkların yönünden bağımsız şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla, bazı yalnız ergenler için yalnızlığın gerçek bir sosyal beceri eksikliğiyle ilişkili olabilirken, diğerleri için kişinin kendi sosyal becerilerine ilişkin olumsuz algıları veya çevreyle uyumsuzluk yaşamalarının yalnızlık düzeyleri ile ilişkili olabileceği bildirilmiştir.

Acquah vd. (2016) tarafından yapılan çalışmada, yedinci ile dokuzuncu sınıf kademesinde öğrenimine devam eden ergenlerde sosyal yalnızlık, duygusal yalnızlık, sosyal kaygı ve akran mağduriyeti arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, ergenlerde hem sosyal hem de duygusal yalnızlığın akran mağduriyetini deneyimlerini artırdığı; fakat yedinci ve sekizinci sınıflarda sosyal yalnızlığın duygusal yalnızlıktan daha yüksek düzeyde akran mağduriyeti ile ilişkili olduğu görülmüştür. Sosyal kaygının erken deneyimlerinin zorbalık mağduriyetini önemli düzeyde öngördüğü bulunmuştur.

Favotto vd. (2019) tarafından yapılan araştırmada, 6 ila 10. Sınıf kademesinde öğrenimine devam eden ergenlerde bilgisayar aracılı iletişim ve yalnızlık duyguları arasındaki ilişki, aile iletişiminin bir etki değiştirici olarak araştırılmasıyla incelenmiştir. Araştırma sonucunda, aile iletişim kalitesinin, günlük bilgisayar aracılı iletişim kullanımı ve yalnızlık arasındaki ilişkide moderatör (düzenleyici) etkiye sahip olduğu görülmüştür. Aile iletişimi kalitesi yüksek düzeyde olan ergenlerde, arkadaşlarla iletişim kurmak için günlük sözlü ve sosyal medya bilgisayar aracılı iletişim kullanımının, günlük kullanmayanlara göre yalnızlık düzeylerine ilişkin raporlarıyla olumlu yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Geukens vd. (2022) tarafından 7 ila 10. Sınıf kademesinde öğrenim gören ergenlerle yapılan çalışmada, yalnızlık düzeylerindeki değişikliklerle olumsuz değerlendirilme

korkusu ve benlik saygısındaki eş zamanlı değişiklikler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Verilerin toplanması yıllık aralıklarla dört ölçümde tamamlanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, yalnızlık düzeyi yüksek olan ergenlerin olumsuz değerlendirilme korkusu düzeylerinin de yüksek olduğu; benlik saygısı düzeylerinin ise düşük olduğu tespit edilmiştir. Ergenlerin yalnızlık düzeylerindeki değişimlere olumsuz değerlendirilme korkusunda aynı yönde; benlik saygısında ise ters yönde değişimlerin eşlik ettiği görülmüştür. Dolayısıyla, olumsuz değerlendirilme korkusu ve düşük özsaygının yalnızlığın gelişimi ve sürdürülmesinde de rol oynayabileceği ifade edilmiştir.

Espinoza ve Hernandez (2022) tarafından yapılan çalışmada, COVID-19 nedeniyle algılanan olumsuz değişikliklerin ergenlerde yalnızlık, stres ve depresif semptomlarla ilişkili olup olmadığı incelenmiş ve arkadaşlık faktörlerinin (çevrimiçi arkadaş iletişimi, arkadaş desteği) bu ilişkilerde koruyucu bir rol oynayıp oynamadığını ele alınmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, COVID-19 nedeniyle daha olumsuz değişiklikler algılayan ergenlerin daha fazla yalnızlık, stres ve depresif semptomlar bildirdiği görülmüştür. Düşük çevrimiçi arkadaş iletişimine sahip ergenlerde, algılanan olumsuz değişiklikler ile yalnızlık arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Yüksek düzeyde arkadaş iletişimi ile COVID-19 olumsuz değişiklikleri ve yalnızlık arasında bir ilişki olmadığı bulunmuştur.

Jefferson vd. (2023) tarafından yapılan çalışmada, ergenlerde yalnızlığın birey, okul ve ülke düzeyindeki ilişkileri araştırılmış ve yalnızlığın akademik performans üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu doğrultuda, 75 ülkeden 15 yaş grubunda yer alan 518.210 öğrenciden öz bildirim dayalı yalnızlık verileri toplanmıştır. Araştırma sonuçlarında, bireysel, okul ve ülke düzeyinde öz bildirim dayalı okul temelli yalnızlık arasındaki ilişkiler tespit edilmiş ve yalnızlık ile akademik performans arasında negatif yönlü ilişki olduğu saptanmıştır. Bu bağlamda, öğrencilerin sosyal ve duygusal becerilerini geliştirmeye, öğretmenler ile öğrenciler arasındaki güveni artırmaya ve okul iklimini daha kapsayıcı hale getirmeye odaklanan müdahalelerin ergenler için en etkili müdahaleler olabileceği belirtilmiştir; ayrıca bu müdahalelerin kültürel açıdan da uygun olması gerektiği belirtilmiştir.

Liu vd. (2024) Gen-çevre etkileşim paradigmasına dayalı olarak yaptıkları çalışmada, 619 ergenin akran ilişkilerinin ergenlik dönemindeki yalnızlık üzerindeki etkisi ve psikolojik dayanıklılık ile oksitosin reseptör geninin (OXTR) rolünü incelemişlerdir.

Araştırma sonuçlarına göre, hem akran ilişkilerinin hem de psikolojik dayanıklılığın ergen yalnızlığını önemli ölçüde etkilediği; psikolojik dayanıklılığın ergenlerde akran ilişkileri ve yalnızlık arasındaki ilişkide kısmi aracı role sahip olduğu; OXTR geni rs53576 polimorfizminin aracılık modelinin dolaylı yolunun hem birinci hem de ikinci yarısını düzenlediği bulunmuştur. Özellikle, rs53576 polimorfizmi A/A genotipinin taşıyıcılarının ergen psikolojik dayanıklılığı üzerinde akran ilişkilerinin önemli ölçüde artırılmış bir etki gösterdiği, rs53576 polimorfizmi G/G genotipinin taşıyıcılarının ergen yalnızlığı üzerinde psikolojik dayanıklılığın önemli ölçüde artırılmış bir etkisi olduğu göstermiştir.

2.6.4.2.3. Genç Yetişkin Örnekleminde Yapılan Araştırmalar

Bozorgpour ve Salimi (2012) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin öz saygı düzeyleri, yalnızlık düzeyleri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, görünüş öz saygısının yaşam doyumunun daha güçlü pozitif yordayıcısı ve duygusal yalnızlığın daha güçlü negatif yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Watson ve Nesdale (2012) tarafından yapılan çalışmada, genç yetişkinlerde reddedilme duyarlılığının yalnızlık düzeyleri ile ilişkisinin incelenmiş ve sosyal temastan çekilme eğilimlerinin reddedilme duyarlılığı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkide aracı rolü incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, reddedilme duyarlılığının yalnızlığın önemli bir öngörücüsü olduğu tespit edilmiştir. Reddedilme duyarlılığının sosyal temastan çekilme eğiliminin anlamlı bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Sosyal temastan çekilme eğilimlerinin reddedilme duyarlılığı ve yalnızlık arasındaki ilişkide aracı role sahip olduğu bulunmuştur. Bunun yanında, reddedilme duyarlılığı ile sosyal kaçınma ve sıkıntı arasında pozitif yönlü; öz saygı ve sosyal yeterlilik ile negatif yönlü ilişkilere sahip olduğu tespit edilmiştir.

Roekel vd. (2016) tarafından yapılan çalışmada, genç yetişkinlerde sosyal tehdide karşı aşırı duyarlılık ve sosyal ödüle karşı aşırı duyarlılık durumları incelenmiş ve ilişki durumu, yaşam durumu ve şirket türünün tehdit ve ödüle duyarlılık ile yalnızlık duyguları arasındaki ilişkide düzenleyici role sahip olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, yalnızlık duygusu yüksek olan katılımcıların, şirketin olumsuz algılarından daha olumsuz etkilendikleri bulunmuştur. Sosyal ödüle karşı aşırı duyarlılık sonuçlarının ise tam tersi yönde olduğu görülmüştür; yalnızlık duygusu yüksek olan katılımcıların, yalnızlık duygusu düşük olanlara göre şirketin olumlu algılarından daha olumlu etkilendikleri bulunmuştur. Bu ilişkilerde ilişki durumu veya

yaşam durumunun düzenleyici rolü bulunmadığı tespit edilmiştir.

Matthews vd. (2017) tarafından yapılan çalışmada, ulusal düzeyde temsili bir genç yetişkin örnekleminde yalnızlık ve uyku kalitesi arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Ayrıca yalnız bireylerdeki uyku sorunlarının tehditlere karşı artan uyanıklıktan kaynaklandığı hipotezine dayanarak, geçmişte şiddete maruz kalmanın bu ilişkiyi şiddetlendirip şiddetlendirmedeği incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, yalnızlık ve daha düşük uyku kalitesi arasında ılımlı fakat güçlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgunun detaylandırılarak, ilişkinin yalnızlık ve uyku kalitesinin ortak genetik kökenlere sahip olması veya ikizlerin paylaştığı ortamlardan kaynaklanan kafa karıştırıcı etkilerle açıklanmadığı bildirilmiştir. Ayrıca yalnızlık ve uyku kalitesi arasındaki ilişkinin ergenlikte şiddet mağduru olan veya çocuklukta kötü muameleye maruz kalan bireylerde daha da kötüleştiği görülmüştür.

Lee, Cadigan ve Rhew (2020) tarafından 22-29 yaş aralığındaki genç yetişkinlerle yapılan çalışmada, COVID-19 salgını sırasında yalnızlık düzeyindeki artışın ile depresyon ve anksiyete düzeylerindeki artışlarla ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, yalnızlık düzeylerinin Ocak'tan Nisan/Mayıs'a kadar arttığı ve yalnızlıktaki değişimlerin kadınlarda, Ocak ayında daha yüksek algılanan sosyal desteğe sahip olanlarda ve pandeminin sosyal etkileri konusunda daha fazla endişe duyanlarda daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Depresyonun bu dönemde arttığı ve yalnızlıktaki değişimlerin depresyondaki artışın çoğunu meydana getirdiği saptanmıştır.

Horigian, Schmidt ve Feaster (2021) tarafından 18-35 yaş aralığındaki genç yetişkinlerle yapılan araştırmada, COVID-19 sırasında yalnızlığın depresyon, anksiyete, alkol kullanımı ve uyuşturucu kullanımıyla ilişkileri incelenmiş ve bu semptomlarda algılanan artışlar değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda, katılımcıların %49'unun 50'nin üzerinde yalnızlık puanı bildirdiği; %80'inin önemli depresif semptomlar bildirdiği; %61'inin orta ila şiddetli anksiyete bildirdiği; %30'unun zararlı seviyelerde içki içtiği tespit edilmiştir. Örneklemin yalnızca %22'sinin uyuşturucu kullandığını bildirirken, %38'inin şiddetli uyuşturucu kullandığı saptanmıştır. Yalnızlığın, daha yüksek düzeylerde ruh sağlığı semptomatolojisi ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Katılımcıların, COVID-19'dan bu yana ruh sağlığı ve madde kullanım semptomlarında önemli artışlar bildirdikleri görülmüştür.

Wright ve Silard (2022) tarafından yapılan çalışmada, işte yalnız hissettiğini bildiren genç yetişkinlerin deneyimleri incelenmiştir. Yalnızlığa katkıda bulunabilecek bireysel ve örgütsel faktörler incelenerek işte yalnız hissetmenin sonuçlarını bildirmişlerdir. Araştırmada kullanılan nitel verilerin analizi sonrasında, katılımcıların işte görünmez hissettiklerini, işveren kuruluşlarına ait olma duygularının engellendiğini ve genellikle otomasyon ve iş uygulamalarının bireyselleştirilmesi nedeniyle ilişkisel eksiklikler yaşadıklarını bildirmişlerdir. Fardghassemi ve Joffe (2022) yaptıkları çalışmada, 18-24 yaş aralığındaki genç yetişkinlerde istihdamda olan, kirada oturan ve en yoksun bölgelerde yaşayan düşük sosyoekonomik statüye sahip olanlar arasında yalnızlığın öznel nedenlerini araştırmışlardır. Veri toplama aşamasında, veriler serbest çağrışım tekniği ve tematik analiz kullanılarak toplanmış ve fenomenolojik bir çerçevede ele alınmıştır. Araştırma sonucunda, yalnızlığın öznel nedenlerinin kopukluk hissi, çağdaş kültür, baskı, sosyal karşılaştırma ve yaşam evreleri arasındaki geçişler olmak üzere beş tema etrafında kümelendiği görülmüştür. Kopukluk, bireyin önemli olmadığını, anlaşılmadığını veya kendini ifade edemediğini hissetmesinden kaynaklanmaktadır. Çağdaş kültürdeki sosyal medya ve materyalizmle ilgili zorluklar, iş, uyum sağlama ve sosyal karşılaştırma ile ilişkili baskı gibi yalnızlığa katkıda bulunmaktadır. Sosyal medya bu deneyimleri şiddetlendirmede önemli bir rol oynamaktadır. Son olarak, ayrılıklar, önemli diğer kişilerin kaybı ve eğitim ve istihdamla ilgili geçici aşamalar gibi yaşam evreleri arasındaki geçişlerin yalnızlığa neden olduğu düşünülmektedir.

Perez vd. (2022) tarafından 18-25 yaş grubu genç yetişkin örnekleminde yapılan araştırmada, yalnızlığın öz bildirime dayalı fiziksel sağlık, davranışsal (alkol/marihuana sonuçları; nikotin bağımlılığı) ve sağlık davranışı sonuçları (hafta içi ve hafta sonu uykusu; uyku sorunu) ile ilişkileri incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, daha yüksek düzeyde yalnızlık, daha kötü öz bildirime dayalı sağlık değerlendirmesi, daha yüksek marihuana sonuçları, daha az hafta içi uykusu ve daha yüksek uyku sorunu nedeniyle rahatsız olma ile önemli ölçüde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bessaha vd. (2023) tarafından 18-29 yaşlarındaki genç yetişkinlerle yapılan çalışmada, yalnızlık ve sosyal desteğin, ruh sağlığı hizmetleri kullanımı ve ruh sağlığı semptomları (psikolojik sıkıntı ve intihar düşüncesi) ile ilişkili olup olmadığı incelenmiştir. Daha yüksek yalnızlık seviyelerine sahip genç yetişkinlerin daha yüksek düzeylerde sıkıntı ve intihar düşüncesi bildirdikleri görülmüştür. Daha fazla sosyal desteğe sahip olmak, daha yüksek seviyelerde sıkıntı yaşamak ve intihar düşüncesi, ruh sağlığı hizmetlerini

kullanma olasılığının artmasıyla ilişkilendirilmiştir.

2.6.4.2.4.Yetişkin Örnekleminde Yapılan Araştırmalar

Hawkley ve Cacioppo (2010) yalnızlığın ruh sağlığını etkilediği mekanizmaları açıkladıkları çalışmalarında, yalnızlık duygularının bireylerde aşırı uyanıklığı tetiklediğini ve bunun da bilişsel önyargılara (örneğin, sosyal etkileşimleri daha olumsuz görme) yol açtığını öne süren bir 'yalnızlık döngüsü' modeli ortaya koymuşlardır. Bu önyargıların, yalnız bireylerin kendilerini başkalarından uzaklaştırdığını ve bu mesafeden dolayı potansiyel sosyal partnerlerini suçladıkları kendi kendini gerçekleştiren kehanetler meydana getirmektedir. Bu nedenle, bu bireyler sosyal izolasyonlarının kendi kontrolleri dışında olduğuna inanmaktadırlar. Bu kendi kendini güçlendiren yalnızlık döngüsünün, düşmanlık, stres, karamsarlık ve düşük benlik saygısı duygularının artmasına yol açtığı ve bu durumların da psikiyatrik bozuklukların gelişimine neden olan nörobiyolojik ve davranışsal mekanizmaları harekete geçirebildiği ifade edilmiştir.

Meltzer vd. (2013) tarafından yapılan çalışmada, yalnızlığın bir dizi spesifik ruhsal bozuklukla ilişkisi incelenmiş ve bu ilişkinin resmi ve gayriresmi sosyal katılım ve algılanan sosyal destekten etkilenip etkilenmediğini araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, yalnızlık duygularının kadınlarda ve bekar olanlarda, dul, boşanmış veya ayrılmış olanlarda, ekonomik olarak aktif olmayanlarda, kiralık konutta yaşayanlarda veya borçlu olanlarda daha yaygın olduğu tespit edilmiştir. Yalnızlığın tüm ruhsal bozukluklarla, özellikle depresyonla, fobiyle (sosyal fobi, agorafobi) ve OKB'yle ilişkili olduğu saptanmıştır. Lojistik regresyon modellerine resmi ve gayri resmi sosyal katılım ve algılanan sosyal destek ölçümlerinin eklenmesi bu ilişki oranlarını önemli ölçüde azaltmıştır.

Merz ve Jak (2013) tarafından yapılan çalışmada, anne ve babaya çocukluk bağlanması ve stresli çocukluk deneyimleri, romantik ilişkideki tatmin, yetişkin aile bağlarının kalitesi ve algılanan sosyal ağ kalitesi değişkenlerinin yetişkinlikte yalnızlık ile ilişkileri incelenmiştir. Araştırma sonucunda, yetişkin ilişkileri ve çocukluk deneyimlerinin yalnızlığı öngördüğü tespit edilmiştir. Çocukluk döneminde güvenilirlik, yakınlık ve destekleyicilik gibi ebeveynlerle olumlu bağlanma deneyimleri, romantik ilişkide daha fazla tatmin, daha güçlü aile bağları daha az yalnızlık ile ilişkilendirilirken; çatışmalar ve şiddet gibi stresli çocukluk deneyimleri yetişkin ilişkilerinin kalitesini olumsuz

yönde öngörmüştür.

Petitte vd. (2015) tarafından yapılan çalışmada, yalnızlık ile kalp hastalığı, hipertansiyon, felç, akciğer hastalığı ve metabolik bozukluklar dahil olmak üzere yaygın kronik rahatsızlıklar arasındaki ilişkileri inceleyen nicel araştırmaların sistematik bir incelemesi gerçekleştirilmiştir. Yalnızlığın, kalp hastalığı, hipertansiyon, felç ve akciğer hastalığı olan yetişkinlerde yaygın olan önemli bir biyopsikososyal stres faktörü olduğu görülmüştür. Yalnızlık, obezite ve metabolik bozukluklar arasındaki ilişkiler yeterince incelenmemiş olsa da güncel araştırmaların yalnızlığın obezite ve obez kişilerde psikolojik stresle ilişkili olduğu belirtilmiştir.

Shevlin, McElroy ve Murphy (2015) yetişkinlerle yaptıkları çalışmada, çocukluk çağı istismarının yetişkin yalnızlığı ve psikopatoloji ile anlamlı bir şekilde ilişkili olup olmadığını incelemiş; kümülatif çocukluk çağı cinsel istismarı ve çocukluk çağı fiziksel istismarının, çocukluk çağı cinsel istismarı veya yalnızca çocukluk çağı fiziksel istismarı ile karşılaştırıldığında daha yüksek düzeyde psikopatoloji ve yalnızlıkla ilişkili olup olmadığını karşılaştırmış ve yalnızlığın çocukluk çağı istismarı ile altı yetişkin psikiyatrik bozukluk arasındaki ilişkiye aracılık edip etmediğini test etmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre, çocukluk çağı istismarının, altı yetişkin psikiyatrik tanı değişkenini (yaygın anksiyete bozukluğu, fobi, psikoz, karma anksiyete ve depresyon, depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu) ve yetişkin yalnızlığını anlamlı şekilde öngördüğü tespit edilmiştir. Hem çocukluk çağı cinsel istismarı hem de çocukluk çağı fiziksel istismarı bildiren yetişkinlerde, yaygın anksiyete bozukluğu, fobi ve psikoz tanı kriterlerinin karşılanma olasılığının daha yüksek olduğu görülmüştür. Fakat, karma anksiyete ve depresyon, depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu vakalarında bu örüntü gözlenmemiştir. Yalnızlığın çocukluk çağı cinsel istismarı ve çocukluk çağı fiziksel istismarının altı psikiyatrik tanı ile ilişkisinde aracı role sahip olduğu görülmüştür.

Jessen vd. (2017) tarafından yapılan araştırmada, 52-92 yaş aralığındaki Danimarkalı yetişkinlerde öz bildirim dayalı sağlık, fiziksel yetenek ve çoklu hastalıkla ölçülen yalnızlık ve sağlık arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, yalnızlığın, düşük öz sağlık değerlendirmesi, sınırlı fiziksel yetenekler ve çoklu tanı riskleriyle ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Yalnız orta yaşlı yetişkinlerin (52-62 yaş) sınırlı fiziksel yeteneklere sahip olma riskinin arttığı bulunmuştur. Sonuç olarak, orta yaşlı ve ileri yaştaki Danimarkalı yetişkinlerde yalnızlığın, düşük öz sağlık

değerlendirmesi, sınırlı fiziksel yetenek ve çoklu hastalıkla güçlü bir şekilde ilişkili olduğu bildirilmiştir.

Burr, Han ve Peng (2020) tarafından yapılan çalışmada, Çin'de 45 yaş ve üzeri yetişkinler arasında çocukluk arkadaşlıkları ile bilişsel işlevler arasındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca, bu ilişkide yetişkin sosyal kopukluğunun ve yetişkin yalnızlığının aracılık etkisi de incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, çocukluk çağında olumsuz arkadaşlık deneyimleri yaşayan katılımcıların bilişsel işlevlerinin daha düşük seviyede olduğu ve ilerleyen yaşlarda bilişsel gerilemelerinin daha hızlı olduğu tespit edilmiştir. Yetişkin yalnızlığı ve sosyal kopukluğun çocukluk arkadaşlık deneyimleri ile ileriki yaşamdaki bilişsel işlevler arasındaki ilişkide aracı role sahip olduğu saptanmıştır.

McGinty vd. (2020) tarafından ABD'de yaşayan yetişkinlerle yapılan çalışmada, psikolojik sıkıntı ve yalnızlık semptomları ölçülerek ölçüm sonuçları 2018'deki ulusal verilerle karşılaştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, incelenen alt gruplar arasında hane geliri yılda 35.000 dolardan az olan yetişkinler, Hispanik yetişkinler ve 18-29 yaş arası genç yetişkinlerde psikolojik sıkıntı belirtilerinin en yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla ABD'li yetişkinler arasında bildirilen psikolojik sıkıntı semptomlarının yaygınlığının, COVID-19 salgını sırasında 2020'de 2018'e göre daha yüksek olduğu bildirilmiştir.

Grace vd. (2022) tarafından yapılan çalışmada, otistik yetişkinlerde yalnızlığa ilişkin sistematik bir derleme araştırması yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, otistik yetişkinlerin bağlantı kurmak istediği ve yalnızlık deneyimlediği bulunmuştur. Otistik yetişkinlerin, otistik olmayan akranlarına göre yalnızlık ölçümlerinde daha yüksek puanlar aldıkları görülmüştür. Otistik yetişkinlerde yalnızlığın artmasıyla ilişkili faktörlerin; otistik özellikler, kaygı, depresyon, intihar düşünceleri, olumsuz deneyimler, öğrenilmiş çaresizlik, otizmi anlama ve kabul etme eksikliği, duyuşsal kaçınma, kamufle etme ve işsizlik öğeleri olduğu; yalnızlığın azalmasıyla ilişkili faktörlerin ise, ilişki kurmak, sosyal beceri müdahalelerine katılmak, sosyal becerilerle ilgili daha az zorluk yaşamak, olumlu görüşler, kendini kabul etme, kadın olma, aktivitelere (örneğin, çevrimiçi oyun oynama) harcanan zaman öğelerinin olduğu bildirilmiştir.

Pengpid ve Peltzer (2024) tarafından yapılan çalışmada, Güney Afrika kırsalındaki orta yaşlı ve yaşlı yetişkinlerde (40 yaş ve üzeri) yalnızlığın ve kronik yalnızlığın yaygınlığı

ve ilişkili faktörler açıklanmıştır. Araştırma bulgularına göre, daha genç yaşa sahip olma, yalnız yaşama, gıda güvensizliği, sosyal katılım eksikliği, depresif ruh hali, düşük yaşam doyumu, düşük uyku kalitesi, bozulmuş bilişsel işlevler, düşük öz sağlık değerlendirmesi, işlevsel engellilik, düşük kilo, obezite ve HIV ile yaşamamanın yalnızlık artışıyla ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

2.6.4.2.5.Yaşlı Örnekleminde Yapılan Araştırmalar

Sung vd. (2016) tarafından yapılan çalışmada, işitme kaybı tedavisi için başvuran 50 ila 94 yaşları arasında yer alan yaşlı yetişkinlerde yalnızlıkla ilişkili faktörler incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, daha genç yaşta olma ve daha büyük işitme kaybına sahip olmanın daha yüksek düzey yalnızlıkla ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Chopik (2016) tarafından yapılan çalışmada, yaşlı yetişkin örnekleminde teknolojinin kullanılabilirliği, faydaları ve teknolojiye yönelik tutumlar incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, yaşlı yetişkinlerin teknolojiye karşı genel olarak olumlu yönde tutumlara sahip oldukları görülmüştür. Daha yüksek sosyal teknoloji kullanımının daha iyi öz bildirim dayalı sağlık, daha az kronik hastalık, daha yüksek düzeyde öznel iyi oluş ve daha az depresif semptom ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca sosyal teknoloji kullanımı ile fiziksel ve psikolojik iyi oluş arasındaki bağlantıların her birinin yalnızlığın azalmasıyla aracılık edildiği bulunmuştur.

Szabo vd. (2019) tarafından 60-77 yaş aralığındaki yaşlı yetişkinlerle yapılan çalışmada, internet kullanım türlerinin yalnızlık ve sosyal etkileşim yoluyla iyi oluş üzerindeki dolaylı etkileri incelenmiştir. İnternet kullanım türleri sosyal kullanım (örneğin arkadaşlarla/aileyle bağlantı kurmak), araçsal kullanım (örneğin bankacılık) ve bilgilendirici kullanım (örneğin sağlıkla ilgili bilgileri okumak) olmak üzere üç alt boyutta ele alınmıştır. Araştırma sonucunda, sosyal kullanımın yalnızlığın azalması ve sosyal katılımın artması yoluyla dolaylı olarak iyi oluşu etkilediği tespit edilmiştir. Bilgilendirici ve araçsal kullanımların, daha geniş bir yelpazedeki faaliyetlere katılım yoluyla dolaylı olarak iyi oluşu etkilediği ancak yalnızlıkla herhangi bir ilişkisi olmadığı bulunmuştur.

McGinty vd. (2020) tarafından ABD’de yaşayan yetişkinlerle yapılan çalışmada, psikolojik sıkıntı ve yalnızlık semptomları ölçülerek ölçüm sonuçları 2018'deki ulusal verilerle karşılaştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, incelenen alt gruplar arasında ciddi psikolojik sıkıntının en düşük yaygınlığı, 55 yaş ve üzeri yetişkinlerde görüldüğü

bildirilmiştir.

Jeste vd. (2020) tarafından farklı ülkelerin farklı şehirlerinde yaşayan orta ve ileri yetişkinlerle (50-65 yaş arası ve 90 yaşında veya daha yaşlı olanlar) yapılan çalışmada, yalnızlık ve bilgelik arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, yalnızlık ve bilgelik arasında negatif yönlü güçlü bir ilişki olduğu; bilgelik ile genel sağlık, uyku kalitesi ve mutluluk arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, bilgeliğin yalnızlığa karşı koruyucu bir faktör olabileceği bildirilmiştir.

Xu ve Huang (2020) tarafından yapılan çalışmada, 50 yaş ve üzerinde yer alan orta yaşlı ve yaşlı yetişkinlerde iyi oluşu teşvik etmede internet kullanımının etkileri incelenmiştir. Araştırma sonucunda, internet kullanıcılarının önemli ölçüde daha genç, daha eğitilmiş, daha yüksek sosyoekonomik düzeye sahip ve kentsel alanlarda yaşama yaygınlıklarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. İnternet kullanımının dolaylı olarak daha yüksek mutluluk seviyeleriyle ilişkili olduğu ve bu ilişkiye daha az yalnızlık ve daha fazla gönüllülük tarafından aracılık edildiği görülmüştür.

Phillips vd. (2022) tarafından yapılan çalışmada, orta ve geç yetişkinlik döneminde yalnızlık ile nesnel ve öznel sağlık (işlevsel bozukluklar ve öz bildirim dayalı sağlık değerlendirmesi) arasındaki zamansal dinamikler incelenmiştir. Yalnızlık ve sağlık arasındaki zamansal dinamik ilişkileri üç yaş aralığında (50-69, 70-81 ve 82+) incelenmiştir. Kronik sağlık sorunları ve yas tutmanın artan sıklığı nedeniyle yalnızlık ve sağlık arasındaki ilişkilerin yaşla birlikte değişip değişmediği araştırılmıştır. Araştırma sonuçları, yalnızlık ile hem nesnel hem de öz bildirim dayalı sağlık arasında çift yönlü ilişkiler olduğunu belirtmiştir. Orta ila geç yetişkinlikte yalnızlık ve sağlık arasında yaşa bağlı dinamik ilişkiler olduğu, yalnızlığın sağlık üzerindeki erken etkilerinin ve sağlığın yalnızlık üzerindeki sonraki etkilerinin, sağlığın nesnel ve öz bildirim dayalı ölçümleri için farklılık gösterdiği bulunmuştur.

Schiller, Simonsson ve Molarius (2022) tarafından 70-84 yaş arasında yer alan örneklemle yapılan çalışmada, risk altında olan içki içme, yalnızlık ve öz bildirilme dayalı teşhisli depresyon arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, son bir yılda risk altında içki içmenin yaygınlığının erkeklerde %8, kadınlarda ise %4 olduğu saptanmıştır. Toplamda erkeklerin %8'i ve kadınların %14'ünün en azından haftada bir kez yalnızlık çektiğini bildirdikleri görülmüştür. Teşhis edilmiş bir depresyona sahip olmanın kadınlarda (%9) erkeklere (%5) göre daha fazla olduğu

görülmüştür. Risk altında içki içme, yalnızlık ve olası karıştırıcı faktörler ayarlandığında, orta düzeyde içki içmeye kıyasla hem erkeklerde hem de kadınlarda daha yüksek düzeyde teşhis edilmiş depresyon olduğu bulunmuştur. Her hafta yalnızlık çektiğini bildiren kişilerde, yalnızlık çekmeyenlere kıyasla teşhis edilmiş depresyonun daha yaygın olduğu görülmüştür.

Yalnızlık değişkeni ile farklı yaş gruplarında yer alan bireylerle yapılan araştırmalar incelendiğinde; sosyal duygusal öğrenme becerileri, kişisel özellikler, oyun bağımlılığı, depresyon, bağlanma durumları, memnuniyetsizlik duyguları, yaşam doyumu, algılanan stres, sosyal memnuniyetsizlik, benlik kavramları, akran baskısı, benlik saygısı, akademik başarı, yakın arkadaş sayısı, aile ve arkadaş ile kurulan ilişkilerdeki memnuniyet düzeyi, aile işlevleri, sosyal destek, insani değerler, empatik eğilim, sosyal bağlılık, algılanan ebeveyn tutumu, psikolojik dayanıklılık, problem çözme becerileri, sosyal medya kullanımı, algılanan mutluluk düzeyi, gelecekte umutlu olma algısı, beklentilerini gerçekleştirme algısı, beden algısına yönelik kaygı, sosyal medya bağımlılığı, çocukluk çağı travmaları, öfke ifade tarzları, akademik öz yeterlik, işten ayrılma niyeti, narsistik kişilik özellikleri, kök aile, bilişsel üçlü, evlilik doyumu, anksiyete, depresyon, duygu düzenleme, sosyal medya kullanım süresi, olumsuz beden konuşmaları, duygusal yeme, dijital bağımlılık, yaşam kalitesi, hobi eksikliği, mutluluk, algılanan sosyal destek, umutsuzluk, yaşam doyumu, ölüm kaygısı, sosyometrik statü, algılanan atletik yeterlilik, sosyal davranışlar, akademik performans, yaratıcı kişilik, ebeveynlik stilleri, sosyal kaygı, sosyal yeterlilik algısı, arkadaşlık niteliği, sosyal tercih, yakınlık prestiji, psikiyatrik semptomlar, stres, öz saygı, depresyon, akranlarla olumlu ilişkiler, sosyal beceri değerlendirmeleri, akran mağduriyeti, aile iletişim kalitesi, günlük bilgisayar aracılı iletişim kullanımı, olumsuz değerlendirilme korkusu, reddedilme duyarlılığı, sosyal temastan çekilme eğilimi, ilişki durumu, yaşam durumu, tehdit ve ödüle duyarlılık, uyku kalitesi, fiziksel sağlık, uyku sorunu, psikolojik sıkıntı, intihar düşüncesi, ruh sağlığı hizmetleri kullanımı, sosyal katılım, stresli çocukluk deneyimleri, romantik ilişkideki tatmin, yetişkin aile bağlarının kalitesi, algılanan sosyal ağ kalitesi, kalp hastalığı, hipertansiyon, felç, akciğer hastalığı, çocukluk çağı istismarı, psikopatoloji, fiziksel yetenek, sağlık değerlendirilmesi, sosyal kopukluk, işitme kaybına sahip olma, internet kullanım türleri, bilgelik, içki içme arasında ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Bu değişkenlerin yalnızlıkla ilişkileri incelendiğinde, bireylerin yaşamlarının farklı alanlarında olumlu işlevsellik göstermelerinin yanı sıra fiziksel

sağlık durumları üzerinde de etkili olduğu görülmüştür. Dolayısıyla yalnızlık değişkeninin bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yanı sıra fiziksel sağlıkları üzerinde de etkili olduğu düşünüldüğünde, yalnızlık değişkeninin mevcut araştırma içerisinde incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bunun yanında yalnızlık, bireylerin kendilerine, diğer insanlara ve dünyaya ilişkin algıları ve anlamlandırmaları sonucunda ortaya çıkabileceğinden affetme esnekliği kavramı ile ilişkilendirilmesinin faydalı olabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda, affetme esnekliği ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide toplumsal ilgi ve yalnızlığın aracı rolünün incelenmesinin önemli olduğu ve hem alanyazına hem de ruh sağlığı uzmanlarına uygulamalarında katkı sunabileceği düşünülmüştür.

2.6.5.Algılanan Sosyal Destek İle İlgili Yapılan Araştırmalar

2.6.5.1.Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

2.6.5.1.1.Çocuk Örnekleminde Yapılan Araştırmalar:

Gez (2011) tarafından Suriyeli çocuk ve ergenlerin algılanan sosyal destek düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, algılanan sosyal destek ile psikolojik sağlamlık değişkenleri arasında bir ilişki olduğu ve algılanan aile sosyal desteğinin psikolojik sağlamlık değişkenini yordadığı tespit edilmiştir. Albayrak Dengiz ve Yılmaz (2015) tarafından BİLSEM'e devam eden üstün zekalı ve üstün yetenekli çocuklarda algılanan sosyal destek düzeyinin benlik saygısına etkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, çocukların algılanan aile sosyal destek düzeylerinin benlik saygısını etkilediği, algılanan arkadaş desteği ve algılanan öğretmen desteğinin ise benlik saygıları üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir. Bunun yanında çocukların algılanan sosyal destek düzeylerinin anne eğitim düzeyi ile ailenin sosyoekonomik durumu değişkenlerinden etkilendiği fakat cinsiyet ve baba eğitim düzeyine bağlı olarak etkilenmediği görülmüştür.

Karababa, Oral ve Dilmaç (2018) tarafından yapılan çalışmada, ortaokul öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve insani değer açısından okul bağlılık düzeyleri incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, algılanan aile sosyal desteği, algılanan arkadaş sosyal desteği, algılanan öğretmen sosyal desteği ve insani değer ile okula bağlılık arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Bunun yanında, algılanan arkadaş sosyal desteği, algılanan öğretmen sosyal desteği ve insani değer değişkenlerinin öğrencilerin okula bağlılık düzeylerini yordadığı tespit edilmiştir.

Yavuz (2018) tarafından 5-11. sınıflarda okuyan (9-11, 12-17 yaş grubu) özel yetenekli öğrencilerin internet ve oyun bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişki incelenmiş, internet ve oyun bağımlılığının sosyodemografik değişkenlerce farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda, internet ve oyun bağımlılığının cinsiyet, yaş, haftalık internet kullanım süresi, internet kullanım amacı değişkenlerince farklılaştığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyet ve yaşlarına göre algılanan sosyal destek düzeylerinin farklılaştığı bulunmuştur. Algılanan sosyal destek ile internet ve oyun bağımlılığı değişkenleri arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Yıldırım ve Kılıçaslan-Çelikkol (2024) tarafından özel yetenekli öğrencilerle yapılan çalışmada, psikolojik sağlamlık, algılanan sosyal destek, öz-yeterlik arasındaki ilişkiler incelenmiş ve algılanan sosyal destek ve öz yeterlik değişkenlerinin psikolojik sağlamlığı yordama gücü ele alınmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, psikolojik sağlamlık ile öz yeterlik toplam puanları ve alt boyutları arasında; algılanan sosyal destek toplam puanları ve alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında, algılanan sosyal destek ve öz yeterlik değişkenlerinin psikolojik sağlamlığı yordadığı bulunmuştur.

2.6.5.1.2.Ergen Örnekleminde Yapılan Araştırmalar

Deveci (2011) tarafından yapılan çalışmada, ergenlerde algılanan sosyal destek ile karar verme stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Algılanan aile sosyal destek düzeyi yüksek olan ergenlerin diğerlerine kıyasla karar vermede panik ve özsaygı stillerinden aldıkları puanların daha yüksek olduğu; sorumluluktan kaçma ve umursamazlık düzeylerinin ise daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Algılanan aile sosyal destek düzeyi ile ihtiyatlı seçicilik stili puanları arasında pozitif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur. Algılanan arkadaş sosyal destek düzeyi ile karar vermede öz saygı stili arasında pozitif yönlü ilişki olduğu saptanmıştır. Algılanan arkadaş sosyal desteği puanları yüksek ve orta olan ergenlerin diğer gruba göre ihtiyatlı seçicilik puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Algılanan öğretmen sosyal desteği puanı yüksek olan ergenlerin karar vermede özsaygı ve ihtiyatlı seçicilik düzeylerinin diğer gruplara göre daha yüksek olduğu bildirilmiştir.

Savi-Çakar ve Karataş (2012) tarafından yapılan çalışmada, ergenlerin benlik saygısı, algılanan sosyal destek ve umutsuzluk düzeyleri arasında nedensel bir ilişki olup

olmadığı incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, ergenlerin benlik saygısı ile algıladıkları sosyal destek ve umutsuzluk düzeyleri arasında nedensel bir ilişki bulunmuştur. Buna göre, benlik saygısı düzeyinin yüksek olmasının algılanan sosyal destek düzeyinin de artmasına; umutsuzluk düzeyinin ise azalmasına neden olduğu ifade edilebilir.

Turan (2014) lise kademesindeki ergenlerle yaptığı araştırmada, çocukluk çağı örselenme yaşantıları ile yılmazlık düzeylerini algılanan sosyal destek düzeyleri açısından incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, algılanan sosyal destek değişkeninin alt boyutları olan arkadaş, aile ve öğretmenden algılanan sosyal desteği yılmazlık değişkeni ve alt boyutlarıyla pozitif yönde ilişkiliyken; fiziksel, cinsel ve duygusal ihmal ile negatif yönlü ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Uzun, Yıldırım ve Uzun (2016) tarafından 12 ila 18 yaş grubunda yer alan ve dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tedavisi gören ergenlerle yapılan çalışmada, ergenlerin sosyal medya kullanım alışkanlıkları belirlenmiş, benlik saygısı, sosyal medya bağımlılığı ve algılanan sosyal destek değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, ergenlerin benlik saygısı ile sosyal medya bağımlılıkları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu; sosyal medya bağımlılığı ile algılanan sosyal destek değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Aksoy, Özcan ve Çoknaz (2018) tarafından yapılan çalışmada, okul sporlarına katılan ergenlerin algılanan sosyal destek düzeyleri çeşitli değişkenlerce incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, algılanan sosyal destek değişkeninin alt boyutları ve algılanan sosyal destek toplam puanlarının cinsiyete göre farklılaştığı ve bu farklılaşmanın kızlar lehine olduğu tespit edilmiştir. Algılanan sosyal destek alt boyutları ve toplam puanlarının üç kardeşi olanlar hariç kardeş sayısı arttıkça düştüğü görülmüştür. Öğrencilerin algılanan sosyal destek puanlarının takım sporları ile uğraşanlarda bireysel spor yapanlara kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Algılanan sosyal destek puan ortalaması en düşük olanların ise lisanslı spor yapmayan öğrenciler olduğu bulunmuştur.

Yağcı ve Yalaki (2021) tarafından 12 ila 18 yaşlarında bulunan ergenlerde çevrimiçi oyun bağımlılığı ile algılanan sosyal destek ve algılanan stres değişkenleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, çevrimiçi oyun oynayanlarda oynamayanlara göre sınıf arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek, sınıf arkadaşlarından algıladıkları sosyal desteği önemli bulma, algılanan sosyal destek

toplam puanları ve algılanan sosyal desteği önemli bulmanın daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Yavuz ve Erden Çınar (2022) tarafından 15-17 yaş gurubunda yer alan ergenlerle yapılan çalışmada, işlevsel olmayan inanç, haftalık oyun oynama süresi ve algılanan sosyal destek değişkenlerinin oyun bağımlılığı üzerindeki doğrudan, dolaylı ve toplam etkileri incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, oyun bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkide işlevsel olmayan inancın aracı role sahip olduğu görülmüştür. Algılanan sosyal destek ile oyun bağımlılığı arasındaki ilişkide haftalık oyun oynama süresinin aracı role sahip olduğu bulunmuştur. Algılanan sosyal destek ile oyun bağımlılığı arasındaki ilişkide haftalık oyun oynama süresi ve işlevsel olmayan inancın sıralı aracı role sahip olduğu bildirilmiştir.

Coşkun, Metin Emre ve Hira Selen (2024) tarafından yapılan çalışmada, 12 ila 18 yaş gurubunda yer alan çocuk ve ergenlerde akran zorbalığı sıklığı, zorbalık özellikleri ve algılanan sosyal destekle ilişkileri incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, akran zorbalığına katılmayan ergenlerin katılanlara kıyasla algılanan aile sosyal destek puanlarının daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Erdoğan (2024) tarafından yapılan çalışmada, algılanan sosyal destek ile kuraldışı davranışlar arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda, kural dışı davranışlar ile algılanan aile ve algılanan öğretmen sosyal desteği arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

2.6.5.1.3. Genç Yetişkin Örnekleminde Yapılan Araştırmalar

Baran, Küçükakça ve Ayrar (2014) tarafından sağlık yüksekokul öğrencilerinin sigara kullanım durumları ile algılanan sosyal destek düzeylerinin belirlenmesi gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, sigara kullanımı olan öğrencilerin algılanan aile sosyal desteği ve algılanan toplam sosyal destek düzeylerinin sigara kullanmayan veya deneyen öğrencilere göre daha düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Ateş (2015) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada, algılanan sosyal destek değişkeninin güvengenlik düzeylerini yordama derecesi incelenmiştir. Araştırma sonucunda, algılanan sosyal destek değişkeninin tüm alt boyutlarının güvengenlik değişkenini anlamlı düzeyde yordadıkları görülmüştür.

Çavuş ve Pekkan (2017) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyleri ile sosyal girişimcilik özellikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda, algılanan sosyal destek değişkeni ile sosyal girişimcilik özellikleri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu ve algılanan aile desteği

ile algılanan özel kişi desteğinin sosyal girişimcilik üzerinde önemli etkenler olduğu tespit edilmiştir. Yıldız ve Dirik (2019) tarafından yapılan çalışmada, genç yetişkinlerde algılanan sosyal destek ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkide algılanan öz yeterliliğin aracı rolü incelenmiştir. Araştırma sonucunda, algılanan sosyal destek değişkeninin tüm alt boyutlarıyla stresle başa çıkma etkili yöntemler arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Algılanan sosyal destek değişkeni ile genel öz yeterlilik etkileşiminin stresle baş etmede etkili yöntemler üzerinde anlamlı katkısı olduğu bulunmuştur. Buradan yola çıkılarak, algılanan sosyal desteğin stresle baş etmede etkili yöntemler üzerindeki etkisinde öz yeterlilik algılarının düzenleyici rolü olduğu belirtilmiştir.

Akeren ve Ay (2019) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada, algılanan sosyal destek ve güvengenlik değişkenlerinin psikolojik yardım ihtiyacını yordama düzeyleri incelenmiştir. Araştırma sonucunda, psikolojik yardım ihtiyacı ile algılanan sosyal destek ve güvengenlik arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca algılanan sosyal destek ve güvengenlik değişkenlerinin psikolojik yardım ihtiyacı değişkeninin anlamlı yordayıcıları olduğu görülmüştür. Bakioğlu (2019) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada, sosyal yeterlilik değişkeni algılanan sosyal destek düzeyleri açısından incelenmiştir. Araştırma sonucunda, algılanan sosyal destek ile sosyal yeterlilik arasında pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir. Algılanan sosyal desteğin sosyal yeterlilikteki toplam varyansın yaklaşık %32'sini açıkladığı bulunmuştur.

Eker, Taş ve Anlı (2020) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada, cinsiyet, yaş, algılanan sosyal destek ve yaşam anlamı değişkenlerinin psikolojik sağlamlık değişkenini yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda, algılanan aile sosyal desteği, algılanan arkadaş sosyal desteği, yaşam anlamı ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir. Algılanan aile sosyal desteği, algılanan arkadaş sosyal desteği, yaşam anlamı ve cinsiyet değişkenlerinin psikolojik sağlamlığı yordadığı saptanmıştır.

Yücel vd. (2023) tarafından dijital oyun bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda, dijital oyun bağımlılığı ile algılanan sosyal destek değişkeni arasında negatif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur. İnan vd. (2024) tarafından yapılan çalışmada, spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerde algılanan sosyal destek ve sosyal kaygı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma

sonucunda, algılanan sosyal destek toplam puanı ile sosyal kaygı toplam puanı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

2.6.5.1.4.Yetişkin Örnekleminde Yapılan Araştırmalar

Polatçı (2015) tarafından yapılan çalışmada, algılanan örgütsel ve sosyal destek değişkenlerinin yaşam tatmini üzerindeki etkisi ve iş ile evlilik tatmini değişkenlerinin aracılık rolü incelenmiştir. Araştırma sonucunda, iş tatmini değişkeninin yaşam tatmini değişkeni üzerindeki etkisinin evlilik tatmininden daha yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Algılanan örgütsel destek ile yaşam tatmini arasındaki ilişkide iş tatmininin tam aracı role sahip olduğu görülmüştür. Yaşam tatmini ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkide evlilik tatmininin tam aracı role sahip olduğu bulunmuştur.

Bayer (2017) tarafından evli yetişkinlerle yapılan çalışmada, algılanan sosyal destek ile evlilik doyumu değişkenlerinin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkileri incelenmiştir. Araştırma sonucunda, algılanan aile sosyal desteğinin öznel iyi oluş değişkeninin en güçlü yordayıcısı olduğu bildirilmiştir. Erkeklerde algılanan aile sosyal desteği öznel iyi oluş değişkeninin tek yordayıcısı iken; kadınlarda algılanan arkadaş sosyal desteği, benlik ve cinselliğin öznel iyi oluş değişkeninin yordayıcıları olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, algılanan sosyal destek ve evlilik doyumunun öznel iyi oluşun yordayıcıları olduğu saptanmıştır.

Şimşir (2017) tarafından savaş yaşantısına sahip Suriyeli yetişkinlerle yapılan çalışmada, travma sonrası büyüme, algılanan sosyal destek ve değerler değişkenleri arasındaki yordayıcı ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda, algılanan sosyal destek ve değerler değişkenlerinin travma sonrası büyüme değişkenini doğrudan yordadığı tespit edilirken; değerler değişkeninin algılanan sosyal destek düzeyini doğrudan yordadığı tespit edilmiştir. Demir (2021) tarafından akut veya kronik hastalığa sahip yetişkinlerle yapılan çalışmada, algılanan sosyal destek, yalnızlık ve sağlık kaygısı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda, algılanan sosyal destek ile sağlık kaygısı ve yalnızlık arasında negatif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur. Yalnızlık ile sağlık kaygısı arasında ise pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Toksöz (2022) tarafından yapılan çalışmada, çocukluk çağı travmaları, saldırganlık, stresle baş etmede kullanılan duygu düzenleme stratejileri ve algılanan sosyal destek değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda, çocukluk çağı travmaları alt boyutlarından olan duygusal taciz ile duygu düzenleme stratejileri alt

boyutlarından kendini suçlama, yıkım ve diğerlerini suçlama arasında pozitif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur. Algılanan sosyal desteğin alt boyutlarından olan diğer önemli kişi sosyal desteğinin saldırganlığı negatif yönde yordadığı saptanmıştır. Ayrıca çocukluk çağı travmaları ile saldırganlık ve duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin aracı rolü olduğu tespit edilmiştir.

Erden ve Sarı Arasıl (2022) tarafından yapılan çalışmada, koronavirüs kaygısı ile duygu düzenleme arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin aracı rolü incelenmiştir. Araştırma sonucunda, koronavirüs kaygısı ile duygu düzenleme arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin aracı rolü olduğu saptanmıştır. Korkmaz ve Aner Aktan (2023) tarafından yapılan çalışmada, benlik saygısı, algılanan sosyal destek ve problem çözme becerisi arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda, algılanan sosyal destek ile problem çözme becerisi ve benlik saygısı arasında negatif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Özgüner Dokuzlu ve Şakiroğlu (2024) tarafından yapılan çalışmada, depresyon ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkide ontolojik iyi oluş ve minnettarlık dışavurumunun seri aracılık etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda, algılanan sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkide ontolojik iyi oluş ve minnettarlık dışavurumunun aracı etkisi olduğu tespit edilmiştir. Tuna Borucu (2024) tarafından öğretmenlerle yapılan çalışmada, algılanan sosyal destek ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda, algılanan sosyal desteğin alt boyutları olan aile, arkadaş ve diğer önemli kişi sosyal desteği ile psikolojik dayanıklılık değişkeni arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Keskin ve Sanberk (2025) tarafından Kahramanmaraş depreminden etkilenen yetişkinlerle yapılan çalışmada, algılanan sosyal destek ile travma sonrası stres belirtileri arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolü incelenmiştir. Araştırma sonucunda, algılanan sosyal destek ile travma sonrası stres belirtileri arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolü olduğu bildirilmiştir.

2.6.5.1.5.Yaşlı Örnekleminde Yapılan Araştırmalar

Polat ve Bayrak Kahraman (2013) tarafından yapılan çalışmada, algılanan sosyal destek ve sağlıklı yaşam biçimleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda, algılanan sosyal desteğin alt boyutu olan algılanan diğer önemli kişi sosyal desteği ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının alt boyutu olan stresle baş etme arasında pozitif

yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bildirilmiştir. Çevik Akyıl vd. (2018) tarafından yapılan çalışmada, aile ortamında ve gündüz bakımevi ve huzurevinde kalan yaşlıların yalnızlık, mutluluk, algılanan sosyal destek değişkenleri arasındaki farklılıklar incelenmiştir. Araştırma sonucunda, yaşanan yere göre yalnızlık puanlarında herhangi bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Yaşanan yere göre algılanan aile sosyal desteği ve algılanan arkadaş sosyal desteğinin farklılaştığı bulunmuştur. Aile ortamında yaşayanların diğerlerine göre mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bunun yanında, psikolojik ve fiziksel olarak kendini iyi hissedenlerin mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu bildirilmiştir.

Şahin ve Yıldırım (2019) tarafından yapılan çalışmada, internet kullanım özellikleri ile algılanan sosyal destek, yaşam doyumu ve umutsuzluk arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda, internet kullanım özellikleri ile yaşam doyumu ve algılanan sosyal destek arasında pozitif yönlü ilişki bulunurken; umutsuzluk ile negatif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir. Türkseven (2019) tarafından yapılan çalışmada, algılanan sosyal destek ile depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda, algılanan sosyal destek ile sağlık algısı arasında herhangi bir ilişki olmadığı görülmüştür. Algılanan sosyal destek ile depresyon arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu; yaşam doyumu arasında ise pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Atan (2022) tarafından yapılan çalışmada, algılanan sosyal destek ve sağlık okuryazarlığının algılanan sağlık durumu ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda, algılanan sağlık düzeyi iyi olan katılımcıların algılanan sağlık düzeyi kötü olanlara göre sağlık okuryazarlığı düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Algılanan sosyal destek düzeyi yüksek olan katılımcıların algılanan sağlık durumlarının da iyi olduğu bildirilmiştir. Gökteş (2023) tarafından yapılan çalışmada, algılanan sosyal destek, iyilik hali, başarılı yaşlanma ve yaşam kalitesinin sosyal sağlık ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda, sosyal sağlık ile başarılı yaşlanma, yaşam kalitesi, iyilik hali, algılanan sosyal destek değişkenleri arasında pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir.

2.6.5.2.Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

2.6.5.2.1.Çocuk Örnekleminde Yapılan Araştırmalar

Owen vd. (2008) tarafından yapılan çalışmada, 8-12 yaş aralığındaki çocuklarda, anne ya da çocuğun algıladığı sosyal destek düzeyinin, bakımverenler arasındaki partner

çatışmasının çocuklarda duygusal ve davranışsal sonuçlar üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, çocuklarda içselleştirme ve dışsallaştırma sorunları ile bakımverenler arasındaki partner çatışması arasında algıladıkları sosyal destek düzeyinin aracı role sahip olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel ve fiziksel olmayan partner istismarı ile çocukların içselleştirme sorunları arasında annelerin algıladıkları sosyal destek düzeyinin aracı role sahip olduğu görülmüştür.

Taylor vd. (2015) tarafından yapılan boylamsal bir çalışmada, tek ve iki ebeveynli ailelerde anne ve babaların algıladıkları sosyal destek ile ebeveynlik davranışları arasındaki ilişkiler ve bunların çocukların sosyal yeterlilikleri ile ilişkileri incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, T1’de çocuk ve ebeveyn bildirimine dayalı olarak edinilen verilerle ölçülen ebeveyn sıcaklığı ve ebeveynlerin öz bildirimine dayalı olarak ölçülen ebeveyn izlemesi değişkenleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. T2’de ebeveyn takibinin anneler için T3’de çocukların sosyal yetkinliğindeki değişimi pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. T2’de ebeveyn sıcaklığının babalar için T3’de çocukların sosyal yetkinliğindeki değişimi pozitif yönde yordadığı saptanmıştır. Anneler için T1’deki algılanan sosyal desteğin T2’deki ebeveyn izleme yoluyla T3’te çocukların sosyal yetkinliği üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu bildirilmiştir. Sonuç olarak, annenin algıladığı sosyal desteğin çocuğun sosyal yetkinlik düzeyine katkıda bulunduğu görülmüştür.

Alcantara vd. (2017) tarafından yapılan çalışmada, ilkokul öğrencilerinde okulda akran zorbalığı, öznel iyi oluş ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, saldırganlık ve kurbanlaştırma davranışlarının iyi oluşun üç göstergesiyle de negatif yönlü ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Algılanan sosyal destek ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir. Zorbalık eylemine dahil olma durumu incelendiğinde, failler, fail-mağdurlar ve kurbanların zorbalık eylemine katılmayanlara kıyasla daha düşük düzeyde öznel iyi oluşa sahip oldukları saptanmıştır.

Luo, Liu ve Zhang (2020) tarafından yapılan çalışmada, 9-13 yaş grubunda yer alan çocuklarda psikolojik kötü muamele ve yalnızlık arasındaki ilişkide algılanan sosyal destek ve öz saygının aracı rolü incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, çocukların psikolojik kötü muameleyle maruz kalmalarının yalnızlık riskini yükseltebileceği bulunmuştur. Psikolojik kötü muamele ile yalnızlık arasındaki ilişkide algılanan sosyal destek ve öz saygının kısmi aracı role sahip olduğu tespit edilmiştir.

Emser ve Christiansen (2021) tarafından yapılan çalışmada, Çocuk ve Ergen Sosyal Destek Ölçeği'nin (CASSS) psikometrik özellikleri değerlendirilmiş ve DEHB'li ve DEHB'li olmayan çocuk ve ergen yaş grubunda algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki farklılıklar incelenmiştir. Araştırma sonucunda, ölçeğin farklı sosyal destek kaynaklarına karşılık gelen dört faktörlü yapısının doğrulandığı ve tüm alt ölçeklerin çok iyi iç tutarlılık gösterdiği bildirilmiştir. DEHB'li ve DEHB'li olmayan çocuk ve ergenlerin algılanan sosyal destek düzeylerindeki farklılığın DEHB'li olmayan çocuk ve ergenler lehine farklılaştığı bulunmuştur.

Collins, Sneddon ve Lee (2024) tarafından 6-12 yaş arasındaki ilkökul öğrencileriyle yapılan çalışmada, çocukların öz değerleri ile öznel iyi oluşları arasında bir ilişki olup olmadığı incelenmiş ve bu ilişkinin çok boyutlu algılanan sosyal destek değişkeni tarafından yönetilip yönetilmediği veya aracılık edilip edilmediği incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, sağlıklı büyüme değerlerinin genel olarak ve kız çocukları ve 9-12 yaş arası çocuklar alt grupları için öznel iyi olma hali ile pozitif ilişkili olduğunu, ancak erkek çocukları ve 6-8 yaş arası çocuklar için pozitif ilişkili olmadığını göstermektedir; ancak sağlıklı kaygı değerlerinin sadece kız çocukları için öznel iyi oluş ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Büyüme değerleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin kısmi aracı role sahip olduğu tespit edilmiştir. Bazı yaş ve cinsiyet grupları hariç algılanan sosyal desteğin genel örnekleme değeri ve öznel iyi oluş ilişkilerini yönetmediği bulunmuştur.

Chen vd. (2024) tarafından yapılan çalışmada, 9-14 yaş grubu içerisinde yer alan çocuklarda bilişsel esneklik ile sosyal uyum düzeyi arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin aracı rolü incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, bilişsel esneklik değişkeninin algılanan sosyal destek ve sosyal uyum ile kişilerarası düzeyde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu; kişi içi düzeyde ise anlamlı bir ilişkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir. Algılanan sosyal desteğin bilişsel esneklik ile olumlu ve olumsuz duygular ve algılanan stres de dahil olmak üzere sosyal uyumun çeşitli yönleri arasındaki ilişkide aracı role sahip olduğu görülmüştür.

2.6.5.2.2.Ergen Örnekleminde Yapılan Çalışmalar

Holt ve Espelage (2007) tarafından ortaokul ve lise öğrencileriyle yapılan çalışmada, algılanan sosyal destek, zorba/kurban statüsü ve psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, zorbalık eylemine dahil olmamış olanların

diğer gruplar olan zorba, kurban ve zorba-kurban gruplarına göre daha yüksek düzeyde algılanan akran desteği ve algılanan anne desteğine; daha az düzeyde kaygı ve depresyona sahip oldukları tespit edilmiştir.

Chen vd. (2017) tarafından ergenlerle yapılan çalışmada, ergenlerin anne-baba bağlanmaları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesinde algılanan sosyal destek ve benlik saygısının aracı rolünün incelenmesi ve hangi aracı değişkenin dolaylı etkisinin daha güçlü olup olmadığı tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda, ergenlerin anne-baba ile bağlanmaları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide algılanan sosyal destek ve benlik saygısının kısmi aracı role sahip olduğu saptanmıştır. Bu aracı değişkenlerden algılanan sosyal desteğin dolaylı etkisinin benlik saygısından daha güçlü olduğu bulunmuştur.

Petersen vd. (2023) tarafından yapılan çalışmada, ergenlerde algılanan sosyal destek profilleri ile mental iyi oluş göstergeleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yüksek algılanan sosyal destek profili optimal düzeyde mental iyi oluş ile ilişkilendirilmiştir; orta algılanan sosyal destek profili daha düşük düzeyde mental iyi oluş ve daha sık duygusal belirtilerle ilişkilendirilmiştir; düşük arkadaş algılanan sosyal destek profili ise en düşük düzeyde mental iyi oluş ve özellikle kızlar için daha yüksek düzeyde duygusal belirtilerle ilişkilendirilmiştir.

Huang ve Chui (2024) tarafından yapılan çalışmada, zorbalık mağduru ergenlerin algıladıkları sosyal destek profilleri incelenmiş ve bu profillerin zorbalık mağduru ergenlerin demografik özellikleri, psikolojik sağlıkları ve prososyal davranışları ile ilişkilerinde ne düzeyde farklılık gösterdiği araştırılmıştır. Algılanan sosyal destek profili olarak beş farklı profil belirlenmiştir. Bunlar: çevrimiçi-çevrimdışı destekli ergenler, çevrimdışı destekli ergenler, orta düzeyde destekli ergenler, yakın arkadaş destekli ergenler ve desteklenmeyen ergenlerdir. Araştırma sonuçlarına göre, zorbalığa maruz kalan ergenlerin hem çevrimdışı destekli hem de çevrimiçi-çevrimdışı destekli profilleri birden fazla kaynaktan yüksek sosyal destek aldıklarını algılayarak, çevrimdışı destekli ergenler çevrimiçi-çevrimdışı destekli ergenlere göre daha yüksek öznel iyi oluş ve daha az depresyon ve anksiyete belirtileri bildirmiş ve benzer düzeyde prososyal davranışlar bildirmişlerdir.

Pan vd. (2024) tarafından ortaokul öğrencilerinde, algılanan sosyal destek, temel benlik değerlendirmesi, sosyal kaygı ve utangaçlık arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma

sonuçlarına göre, algılanan sosyal destek ile temel öz değerlendirmesi değişkenleri ile sosyal kaygı arasında negatif yönlü ilişki olduğu; utangaçlık ile sosyal kaygı arasında pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir. Algılanan sosyal destek ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide temel öz değerlendirmesi ve utangaçlığın anlamlı bir zincir etkisi olduğu ve aracılık modelinin cinsiyetler arası tutarlı olduğu saptanmıştır.

Stutts, Briley ve Cohen (2025) tarafından hüküm giymiş ergenlerle yapılan çalışmada, katılımcılar ebeveyn ve arkadaştan algılanan sosyal destek düzeyi için öz bildirim ölçümlerini tamamlamıştır. Ayrıca 7 yıla yayılan 11 dalga boyunca depresyon, anksiyete, saldırganlık ve intihar düşüncesi ölçümleri de alınmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, algılanan ebeveyn desteği düzeyi düşük olanların tüm sonuçlar açısından diğerlerine kıyasla daha yüksek risk altında olduğu; algılanan ebeveyn desteği yüksek olan ergenlerin ise daha düşük düzeyde kaygı ve saldırganlık deneyimledikleri tespit edilmiştir.

Zhang, Qi ve Ma (2025) tarafından yapılan meta analiz çalışmasında, çocuk ergen yaş grubunda yer alan (7-19) algılanan sosyal destek ve problemli telefon kullanımı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, algılanan sosyal destek ile problemli telefon kullanımı arasında negatif yönlü ilişki olduğu görülmüştür. Algılanan aile desteğinin diğer sosyal destek kaynaklarına kıyasla problemli cep telefonu kullanımı ile daha güçlü düzeyde negatif ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Shi vd. (2025) tarafından ortaokul öğrencileriyle yapılan çalışmada, algılanan stres ile prososyal davranış arasındaki ilişkiler incelenmiş ve algılanan sosyal destek ve benlik saygısının potansiyel aracılık rolü araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, prososyal davranış ile algılanan stres değişkeni arasında negatif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında, prososyal davranış ile algılanan stres arasındaki ilişkiye tamamen aracılık eden, algılanan sosyal destekten benlik saygısına giden bir zincir yolu olduğu saptanmıştır.

2.6.5.2.3.Genç Yetişkin Örnekleminde Yapılan Çalışmalar

Alorani ve Alradaydeh (2017) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinde manevi iyi oluş, algılanan sosyal destek ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, manevi iyi oluş ile algılanan sosyal destek ve yaşam memnuniyeti arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Manevi iyi oluşun her iki boyutunun da algılanan sosyal destek değişkeninin tüm alt

boyutlarıyla pozitif yönlü anlamlı ilişkiye sahip olduğu görülmüştür.

Wilson, Weiss ve Shook (2019) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada, algılanan sosyal destek ile iyi oluş arasındaki ilişkinin farkındalık, öz anlayış ve tat alma ile ne düzeyde ilişkili olduğu incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, algılanan daha fazla sosyal desteğin, farkındalık aracılığıyla dolaylı olarak daha düşük düzeyde iyi oluşun olumsuz göstergeleriyle (depresyon, anksiyete, işlevsiz tutumlar vs.) ilişkili olduğu saptanmıştır. Algılanan sosyal desteğin daha fazla farkındalık, öz anlayış, tat alma ve iyi oluşun olumlu göstergeleriyle (psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş) ve mental iyi oluşun olumsuz göstergeleriyle (depresyon, algılanan stres) önemli ölçüde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında, algılanan sosyal destek ile iyi oluş arasındaki ilişkinin farkındalık, öz anlayış ve tat alma tarafından açıklandığı bildirilmiştir.

Liu (2021) tarafından üniversite öğrencilerinde affetme ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki ve bu ilişkide algılanan sosyal desteğin aracılık etkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, affetmenin alt boyutları olan kişilerarası affetme ve kendini affetme ile öznel iyi oluş arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Kişilerarası affetme ve kendini affetme ile öznel iyi oluş arasında algılanan sosyal desteğin kısmi aracı role sahip olduğu saptanmıştır. Wang, Xiang ve Yuan (2023) tarafından 17-26 yaş aralığındaki katılımcılarla yapılan çalışmada, duygusal zekanın ahlaki tikslenme üzerindeki etkisinde affetme ve algılanan sosyal destek değişkenlerinin aracılık etkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, duygusal zeka ile ahlaki tikslenme arasında pozitif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur. Duygusal zeka ile ahlaki tikslenme arasında affetmenin önemli bir aracı mekanizma olduğu ve duygusal zekanın algılanan sosyal destek yoluyla affetmeyi etkilediği ve bu doğrultuda ahlaki tikslenmeyi pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir.

Krishnapriya ve Bindu (2024) tarafından genç yetişkinlerle yapılan çalışmada, bağlanma örüntüleri, affetme eğilimleri ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, genç yetişkinlerde kaygılı bağlanma hariç diğer bağlanma örüntüleriyle affetme eğilimleri ve algılanan sosyal destek arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Kaygılı bağlanma ile algılanan sosyal destek arasında negatif yönlü ilişki olduğu ve kaygılı bağlanmanın affetme eğilimi ile herhangi bir ilişkisi olmadığı saptanmıştır.

Ednadita vd. (2024) tarafından genç yetişkin yaş gurubu içerisinde yer alan eski partnerleri tarafından şiddete maruz kalmış kadınlarla yapılan çalışmada, affetme ve algılanan sosyal desteğin travma sonrası stres belirtilerini negatif yönde yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, affetme ve algılanan sosyal destek değişkenlerinin travma sonrası stres belirtilerini negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir.

Martinez-Lopez vd. (2024) tarafından yapılan çalışmada, algılanan sosyal desteğin üst bilişsel bilgi, üst bilişsel ve bilişsel öğrenme stratejileri ve akademik başarı üzerindeki etkisi incelenmiş ve hedef yönelimli öz düzenlemenin aracılık rolü incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, algılanan öğretmen ve algılanan aile sosyal desteğinin üst bilişsel bilgiyi, üst bilişsel ve bilişsel öğrenme stratejilerini ve ustalık öz-konuşmasını pozitif yönde yordadığı; işten kaçınma öz-konuşmasını ise negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Ustalık öz-konuşması ve işten kaçınma öz-konuşmasının üst bilişsel bilgi aracılığıyla doğrudan ve dolaylı olarak akademik başarıyı yordadığı bulunmuştur. Sonuç olarak, algılanan sosyal destek değişkeninin bir kırılganlık/korunma belirteci olduğu ve akademik konulardaki zorluklarla yüzleşmek için bir kaynak olarak kullanılabileceği ifade edilmiştir.

Wang ve Wang (2024) tarafından yapılan çalışmada, algılanan sosyal destek ile e-öğrenme katılımı arasındaki ilişki incelenmiş ve bu ilişkide büyüme zihniyeti ve öznel iyi oluşun aracı rolü olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırma sonucunda, algılanan sosyal destek ile e-öğrenme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüş ve büyüme zihniyeti ile öznel iyi oluşun iki yapı arasındaki ilişkide bağımsız ve ortak aracı rollere sahip oldukları tespit edilmiştir.

Zhu vd. (2024) tarafından yapılan çalışmada, kronotip ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi ve bu ilişkide yalnızlığın aracı etkisi ve algılanan sosyal desteğin düzenleyici etkisi araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, kronotipin sosyal kaygı değişkeni üzerinde negatif bir öngörücü etkiye sahip olduğu ve bireylerin kronotiplerinin akşam tercihinin olan eğilim düzeyi ile sosyal kaygı belirtileri arasında pozitif yönlü ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Kronotip ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide yalnızlığın kısmi aracı role sahip olduğu bulunmuştur. Algılanan arkadaş ve diğer önemli kişi sosyal desteğinin sosyal kaygıyı etkileyen yalnızlık sürecinde düzenleyici bir role sahip olduğu fakat algılanan aile sosyal desteğinin böyle bir rolü olmadığı görülmüştür.

Das (2024) tarafından genç yetişkinlerle yapılan çalışmada, iyi oluş ile ebeveyn ilişkileri, akran ilişkileri, toplumdaki arkadaşlar, komşular ve kurumlardan algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda, algılanan arkadaş desteği ve algılanan devlet kurumu desteği ile bireylerin iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında eğitim sürecine devam etme ile öznel iyi oluş arasında da pozitif yönlü ilişki olduğu saptanmıştır.

Lin vd. (2025) tarafından yapılan çalışmada, fiziksel egzersiz ile psikolojik sermaye arasındaki ilişki incelenmiş ve bu ilişkide algılanan sosyal destek ve öz kontrolün aracılık rolleri araştırılmıştır. Araştırma sonucunda, fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin psikolojik sermayesini doğrudan artırabileceği tespit edilmiş ve algılanan sosyal destek veya öz kontrol yoluyla psikolojik sermayeyi dolaylı olarak etkileyebileceği bulunmuştur. Algılanan sosyal desteğin aracılık etkisinin, öz kontrolün aracılık etkisinden daha güçlü olduğu bildirilmiştir.

2.6.5.2.4.Yetişkin Örnekleminde Yapılan Araştırmalar

A°sberg, Vogel ve Bowers (2008) tarafından sağır veya işitme kaybı olan bir çocuk yetiştiren ebeveynlerde ebeveynlik stresi, algılanan sosyal destek, iletişim şekli ve çocuğun koklear implant durumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, sadece işaret dili kullanan çocukların ebeveynlerinin diğerine kıyasla daha yüksek düzeyde algılanan sosyal destek bildirdikleri; toplam iletişim şekli kullanan çocukların ebeveynlerinin ise diğerine kıyasla daha az düzeyde ebeveynlik stresi bildirdikleri tespit edilmiştir. Ebeveynlerde daha yüksek düzeyde algılanan sosyal desteğin daha düşük stres ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Algılanan sosyal destek ve iletişim şeklinin ebeveynlik stresi değişkeninin önemli yordayıcıları olduğu görülmüştür.

Ariapooran, Amirmanesh ve Aslani (2013) tarafından boşanmış kadınlar yapılan araştırmada, depresyon semptomlarının yaygınlığı ile affetme, algılanan sosyal destek ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, kendini ve başkalarını affetme ile algılanan sosyal destek ve psikolojik dayanıklılık ile depresyon belirtileri arasında negatif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yordayıcı değişkenlerin depresyon belirtilerindeki varyansın %15'ini açıkladığı bildirilmiştir.

Evans, Steel ve DiLillo (2013) tarafından yapılan çalışmada, çocukluk çağı kötü muamelelerine maruz kalma şiddeti ile yetişkin travma belirtileri arasındaki ilişkide

algılanan sosyal desteğin ılımlaştırıcı etkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, çocukluk çağı kötü muamele türlerinin (fiziksel ihmal, duygusal ihmal, duygusal istismar, cinsel istismar) şiddetinin artmasının her iki cinsiyet için de daha fazla travma belirtisini öngördüğü; fiziksel istismarın şiddetinin artmasının ise kadınlarda daha fazla travma belirtisini öngördüğü tespit edilmiştir. Erkeklerde algılanan aile ve arkadaş sosyal desteğinin çocukluk çağı kötü muamele değişkeninin tüm alt boyutlarında daha düşük düzeyde travma belirtilerini öngördüğü saptanmıştır. Kadınlarda ise algılanan arkadaş sosyal desteğinin daha düşük düzeyde travma belirtilerini öngördüğü bulunmuştur. Kadınlarda çocukluk çağı kötü muamele şiddetinin artmasıyla algılanan aile sosyal desteğinin travma belirtileri üzerindeki tampon etkisinin azaldığı görülmüştür.

Ye vd. (2022) tarafından hemodiyaliz hastalarıyla yapılan çalışmada, affetme ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişki incelenmiş ve algılanan sosyal desteğin bu değişkenler arasındaki ilişkide aracı rolü olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, affetme ile travma sonrası büyüme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Affetme ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin kısmi aracı role sahip olduğu tespit edilmiştir.

Fierloos vd. (2023) tarafından yapılan çalışmada, ebeveynlik öz yeterliliği ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, ebeveynlerin algılanan sosyal destek düzeyleri ile ebeveynlik öz yeterliliği arasında pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Yan vd. (2025) tarafından yapılan çalışmada, kişilerarası affetme ile gelişim arasındaki ilişki incelenmiş ve bu ilişkide öfkenin tekrar tekrar dile getirilmesinin aracı rolü ve algılanan sosyal destek değişkeninin ılımlaştırıcı etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda, kişilerarası affetme ile öfke ruminasyonu arasında negatif yönlü ilişki olduğu ve bunun daha yüksek düzeyde gelişmeyi öngördüğü, dolaylı etkinin toplam varyansın %37,82'sini açıkladığı ve algılanan sosyal destek değişkeninin bu ilişkiyi önemli ölçüde ılımlandırıldığı tespit edilmiştir. Dolayısıyla, kişilerarası affetme düzeyi yüksek olan bireylerin daha az öfke ruminasyonu deneyimledikleri ve bu durumun da daha fazla gelişmeye katkıda bulunduğu bildirilmiştir. Ayrıca algılanan sosyal destek düzeyinin yüksek olmasının gelişme üzerinde koruyucu bir etkisi olduğu ve öfke ruminasyonunun rolünü zayıflattığı bulunmuştur.

Ren vd. (2025) tarafından klinik hemşireleriyle yapılan araştırmada, zihinsel iş yükü, algılanan sosyal destek ve olumlu başa çıkma stili arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda, zihinsel iş yükü ile algılanan sosyal destek ve olumlu başa çıkma stili arasında negatif yönlü ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Algılanan sosyal destek ile zihinsel iş yükü arasındaki ilişkide olumlu başa çıkma stiline kısmi aracı role sahip olduğu bulunmuştur.

2.6.5.2.5.Yaşlı Örnekleminde Yapılan Araştırmalar

Fiksenbaum, Greenglas ve Eaton (2006) tarafından yapılan çalışmada, başa çıkma, algılanan sosyal destek, işlevsel engellilik, günlük problemler ve psikolojik ve fiziksel sağlık arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda, algılanan sosyal destek değişkeninin daha düşük düzeyde günlük problemlerle ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Algılanan sosyal desteğin proaktif başa çıkma düzeyini artırarak günlük problemlerle dolaylı bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Proaktif başa çıkma ile işlevsel engellilik ve sağlık sıkıntıları arasında ters yönlü ilişki olduğu görülmüştür. Proaktif başa çıkmanın sağlık problemleri yoluyla işlevsel engellilik ve somatizasyon ile dolaylı bir ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında daha fazla işlevsel engelliliğin daha fazla somatizasyon ile ilişkili olduğu bildirilmiştir.

Dehghankar vd. (2024) tarafından yapılan çalışmada, yaşlı yetişkinlerde algılanan sosyal destek ile engellilik arasındaki ilişkide algılanan stresin aracı rolü incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, algılanan sosyal destek ile engellilik arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki; algılanan stres ile engellilik arasında ise pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında algılanan sosyal destek ile engellilik arasındaki ilişkide algılanan stresin aracı rolü olduğu bulunmuştur.

Lin vd. (2025) tarafından yapılan çalışmada, algılanan sosyal destek ile kronik hastalık öz yönetimi arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılık ve sağlık güçlendirmesinin aracı rolü incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, algılanan sosyal destek, psikolojik dayanıklılık ve sağlık güçlendirmesinin kronik hastalık öz yönetimindeki varyansın %45,7'sini toplu olarak açıkladığı tespit edilmiştir. Bunun yanında yapılan aracılık analizi sonucunda, algılanan sosyal desteğin kronik hastalık öz yönetimi üzerinde yalnızca doğrudan olumlu bir etkiye sahip olmadığı; aynı zamanda psikolojik dayanıklılığın bağımsız aracılık etkisi, sağlık güçlendirmesinin bağımsız aracılık etkisi ve psikolojik dayanıklılık ile sağlık güçlendirmesi arasındaki zincir aracılık etkisi olmak

üzere üç önemli aracılık yolu aracılığıyla kronik hastalık öz yönetimini dolaylı olarak etkilediği görülmüştür.

Algılanan sosyal destek değişkeni ile farklı yaş gruplarında yer alan bireylerle yapılan araştırmalar incelendiğinde; psikolojik sağlamlık, benlik saygısı, insani değer, okula bağlılık, internet ve oyun bağımlılığı, öz yeterlik, karar verme stilleri, umutsuzluk, çocukluk çağı örselenme yaşantıları, yılmazlık, sosyal medya kullanım alışkanlıkları, sosyal medya bağımlılığı, çevrimiçi oyun bağımlılığı, algılanan stres, işlevsel olmayan inanç, haftalık oyun oynama süresi, akran zorbalığı sıklığı, zorbalık özellikleri, kuraldışı davranışlar, sigara kullanımı, güvengencilik, sosyal girişimcilik özellikleri, stresle başa çıkma stilleri, algılanan öz yeterlilik, psikolojik yardım ihtiyacı, sosyal yeterlilik, yaşam anlamı, dijital oyun bağımlılığı, sosyal kaygı, yaşam tatmini, evlilik tatmini, evlilik doyumu, öznel iyi oluş, değerler, travma sonrası büyüme, sağlık kaygısı, yalnızlık, çocukluk çağı travmaları, saldırganlık, duygu düzenleme stratejileri, COVID-19 kaygısı, problem çözme becerisi, ontolojik iyi oluş, minnettarlık dışavurumu, travma sonrası stres belirtileri, sağlıklı yaşam biçimleri, mutluluk, internet kullanım özellikleri, yaşam doyumu, sağlık okuryazarlığı, algılanan sağlık durumu, iyilik hali, başarılı yaşlanma, yaşam kalitesi, sosyal sağlık, sosyal yetkinlik, fiziksel ve fiziksel olmayan partner istismarı, içselleştirme sorunları, psikolojik kötü muamele, öz değer, bilişsel esneklik, sosyal uyum düzeyi, psikolojik sıkıntı, zorba/kurban statüsü, kaygı, depresyon, ebeveyn ile bağlanma, mental iyi oluş, duygusal belirti sıklığı, psikolojik sağlık, prososyal davranışlar, utangaçlık, temel benlik değerlendirmesi, intihar düşüncesi, problemler telefon kullanımı, manevi iyi oluş, yaşam memnuniyeti, farkındalık, öz anlayış, tat alma, affetme, duygusal zeka, ahlaki tiksini, bağlanma örüntüleri, affetme eğilimleri, üst bilişsel bilgi, üst bilişsel öğrenme stratejileri, bilişsel öğrenme stratejileri, akademik başarı, e-öğrenme katılımı, büyüme zihniyeti, kronotip, fiziksel egzersiz, psikolojik sermaye, ebeveynlik stresi, depresyon belirtileri, yetişkin travma belirtileri, ebeveyn öz yeterliliği, öfke ruminasyonu, gelişim, kişilerarası affetme, zihinsel iş yükü, olumlu başa çıkma stili, günlük problemler, başa çıkma, işlevsel engellilik, fiziksel sağlık, engellilik, kronik hastalık öz yönetimi arasında ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Bu değişkenlerin, bireylerin psikolojik iyi oluşları, diğer insanlarla ilişkileri, içerisinde bulundukları topluma aidiyet duygusu hissetmeleri ve diğerleriyle etkileşimde bulunmaları konularında önemli unsurlar olduğu düşünülmektedir. Özellikle genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin yakınlığa karşı yalıtılmışlık psikososyal gelişim süreci

içerisinde bulundukları düşünöldüğünde, affetme esnekliğı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide toplumsal ilgi ve yalnızlık değışkenlerinin aracı rolünün incelenmesinin alanyazına katkı sağlayacağı ve kaynak teşkil edebileceğı düşünölmektedir.



2.7. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞU AÇIKLAMAYA YÖNELİK OLUŞTURULAN MODELİN ALANYAZIN ARACILIĞIYLA TEMELLENDİRİLMESİ

Tablo 2.2. Affetme Esnekliği ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Toplumsal İlgı ve Yalnızlığın Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Oluşturulan Modelin Alanyazın Aracılığıyla Temellendirilmesi.

	Affetme Esnekliği	Psikolojik İyi Oluş	Toplumsal İlgı	Yalnızlık	Algılanan Sosyal Destek
Affetme Esnekliği	X	Koç vd. (2018) tarafından affetme esnekliği ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda, affetme esnekliğinin ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğu bildirilmiştir. Koç vd. (2016) yaptıkları araştırmada, affetme eğilimi ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde yüksek düzeyde ilişki olduğunu bildirmişlerdir.	-	-	-

Tablo 2.2 (devamı). Affetme Esnekliği ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Toplumsal İlgi ve Yalnızlığın Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Oluşturulan Modelin Alanyazın Aracılığıyla Temellendirilmesi.

Psikolojik İyi Oluş	Koç vd. (2018) tarafından affetme esnekliği ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda, affetme esnekliğinin ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğu bildirilmiştir. Koç vd. (2016) yaptıkları araştırmada, affetme eğilimi ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde yüksek düzeyde ilişki olduğunu bildirmişlerdir.	X	Bireylerin güvene dayalı geliştirdikleri sosyal bağlantıların bireylerin psikolojik iyi oluşlarını desteklediği, fiziksel sağlıklarını koruyup geliştirdiği, farklı nedenlere bağlı ölüm oranlarını azalttığı ve depresyona karşı koruyucu etkiye sahip olduğu bildirilmiştir (Ashida ve Heaney, 2008; Becofsky ve diğerleri, 2015; Blackwell ve diğerleri, 2022; Gadermann ve diğerleri, 2022; Flaskerud ve Winslow, 1998; Lamblin ve diğerleri, 2017; Lee ve Robbins, 1998; Lee ve diğerleri, 2002; Lee ve diğerleri, 2008; Mitchinson ve diğerleri, 2008; Reynolds ve diğerleri, 2020; Preston ve Rew, 2022). Sosyal bağlılığın yaşam memnuniyeti ve benlik saygısı ile pozitif yönlü; depresif semptomlarla negatif yönlü ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur (Oberle ve diğerleri, 2024).	Psikolojik iyi oluş ile yalnızlık arasında negatif yönlü ilişki olduğu ifade edilmektedir (Çetin Dağlı ve Gündüz, 2017; Erdoğan, 2022; Eryılmaz ve Atak, 2011; Faraci ve diğerleri, 2022; Latikka ve diğerleri, 2022; Topal ve diğerleri, 2023; Yavuz ve Yavuz, 2018).	Algılanan sosyal destek ile psikolojik iyi oluş, olumlu duygular, bireylerin öz değerleri arasında pozitif yönlü ilişki olduğu (Adyani ve diğerleri, 2018; Ateş, 2021; Aydın ve diğerleri, 2017; Cohen ve Wills, 1985; Emadpoor ve diğerleri, 2016; Malkoç ve Yalçın, 2015; Mariani ve diğerleri, 2017; Rani, 2016), algılanan sosyal desteğin psikolojik iyi oluşun bir yordayıcısı olduğu (Awang ve diğerleri, 2014; Doğru, 2018) bildirilmiştir.
-----------------------------------	--	-----------------	---	---	--

Tablo 2.2 (devamı). Affetme Esnekliği ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Toplumsal İlgı ve Yalnızlığın Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Oluşturulan Modelin Alanyazın Aracılığıyla Temellendirilmesi.

Toplumsal İlgı	-	Bireylerin güvene dayalı geliştirdikleri sosyal bağlantıların bireylerin psikolojik iyi oluşlarını desteklediği, fiziksel sağlıklarını koruyup geliştirdiği, farklı nedenlere bağlı ölüm oranlarını azalttığı ve depresyona karşı koruyucu etkiye sahip olduğu bildirilmiştir (Ashida ve Heaney, 2008; Becofsky ve diğerleri, 2015; Blackwell ve diğerleri, 2022; Gadermann ve diğerleri, 2022; Flakerud ve Winslow, 1998; Lamblin ve diğerleri, 2017; Lee ve Robbins, 1998; Lee ve diğerleri, 2002; Lee ve diğerleri, 2008; Mitchinson ve diğerleri, 2008; Reynolds ve diğerleri, 2020; Preston ve Rew, 2022). Sosyal bağlılığın yaşam memnuniyeti ve benlik saygısı ile pozitif yönlü; depresif semptomlarla negatif yönlü ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur (Oberle ve diğerleri, 2024).	X	Toplumsal ilgı ile yalnızlık arasında negatif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir (Duru, 2008; Tomás ve diğerleri, 2019). Ayrıca sosyal bağlılık duygusunun yurtdışında öğrenim gören öğrencilerin uyum zorlukları ile kültürel uyum streslerini yordayabildiği ortaya konmuştur (Duru ve Poyrazlı, 2007).	Toplumsal ilgı ile algılanan sosyal destek arasında ilişki olduğunu bildiren pek çok araştırma olduğu görülmüştür (Duru, 2008; Lee ve diğerleri, 2001; Lee ve Robbins, 1995; 2000). Alınan sosyal destek ile toplumsal ilgı arasında pozitif yönlü ilişki olduğu bildirilmiştir (Reyes ve diğerleri, 2020; Williams ve Galliher, 2006). Yetişkinlerde psikolojik iyi oluş ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkide toplumsal ilginin aracı rolü olduğu bildirilmiştir (Williams ve Galliher, 2006).
-----------------------	---	---	---	--	--

Tablo 2.2 (devamı). Affetme Esnekliği ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Toplumsal İlgi ve Yalnızlığın Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Oluşturulan Modelin Alanyazın Aracılığıyla Temellendirilmesi.

Yalnızlık	-	Yalnızlık ile fiziksel sağlık ve ruh sağlığı arasında negatif yönlü ilişki olduğu belirtilmektedir (Leigh-Hunt ve diğerleri, 2017; Wang ve diğerleri, 2018).	Toplumsal ilgi ile yalnızlık arasında negatif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir (Duru, 2008; Tomás ve diğerleri, 2019). Ayrıca sosyal bağlılık duygusunun yurtdışında öğrenim gören öğrencilerin uyum zorlukları ile kültürel uyum streslerini yordayabildiği ortaya konmuştur (Duru ve Poyrazlı, 2007).	X	Yalnızlık değişkeni ile algılanan sosyal destek arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğunu ifade eden pek çok çalışma bulunmaktadır (Kozaklı, 2006; Uruk ve Demir, 2003; Yeh ve Ko, 2004; Yılmaz ve diğerleri, 2008).
Algılanan Sosyal Destek	-	Algılanan sosyal destek ile psikolojik iyi oluş, olumlu duygular, bireylerin öz değerleri arasında pozitif yönlü ilişki olduğu (Adyani ve diğerleri, 2018; Ateş, 2021; Aydın ve diğerleri, 2017; Cohen ve Wills, 1985; Emadpoor ve diğerleri, 2016; İraz ve diğerleri, 2021; Malkoç ve Yalçın, 2015; Mariani ve diğerleri, 2017; Rani, 2016), algılanan sosyal desteğin psikolojik iyi oluşun bir yordayıcısı olduğu (Awang ve diğerleri, 2014; Doğru, 2018) bildirilmiştir.	Toplumsal ilgi ile algılanan sosyal destek arasında ilişki olduğunu bildiren pek çok araştırma olduğu görülmüştür (Duru, 2008; Lee ve diğerleri, 2001; Lee ve Robbins, 1995; 2000). Alınan sosyal destek ile toplumsal ilgi arasında pozitif yönlü ilişki olduğu bildirilmiştir (Reyes ve diğerleri, 2020; Williams ve Galliher, 2006). Yetişkinlerde psikolojik iyi oluş ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkide toplumsal ilginin aracı rolü olduğu bildirilmiştir (Williams ve Galliher, 2006).	Yalnızlık değişkeni ile algılanan sosyal destek arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğunu ifade eden pek çok çalışma bulunmaktadır (Kozaklı, 2006; Uruk ve Demir, 2003; Yeh ve Ko, 2004; Yılmaz ve diğerleri, 2008).	X

3.YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMA DESENİ

Bu çalışmada, affetme esnekliği ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide toplumsal ilgi ve yalnızlığın aracı rolü algılanan sosyal destek ve cinsiyet kontrol edilerek incelenmiştir. Dolayısıyla bu çalışma, iki veya daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığı veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modellerinden ilişkisel tarama modeli tipinde bir araştırmadır (Karasar, 2020, s. 114). İlişkisel tarama modelindeki araştırmalarda, değişkenler arasındaki olası ilişkiler araştırılarak, olgu daha iyi anlaşılabilir. Ayrıca ilişkilerin belirlenmesi, tahminlerde bulunulmasını da sağlamaktadır (Büyüköztürk ve diğerleri, 2019, s.24). İlişkisel tarama modeli araştırmalarda, değişkenler arası ilişki hesaplanabilir ve bir değişkendeki değişimin ne kadarının diğer değişken tarafından oluşturulduğu belirlenebilir. Fakat bu değişim, değişkenler arasında nedensellik bağlamında yorumlanamaz (Can, 2019, s. 12,13). Bu araştırmada, Affetme esnekliğinin, toplumsal ilgi ve yalnızlık aracılığıyla algılanan sosyal destek ve cinsiyet değişkenleri kontrol edilerek psikolojik iyi oluşla ne derece ilişkili olduğunun araştırılması gerçekleştirilmiştir.

Affetme esnekliğinin, toplumsal ilgi ve yalnızlık aracılığıyla algılanan sosyal destek ve cinsiyet değişkenleri kontrol edilerek psikolojik iyi oluşla ne derece ilişkili olduğunun incelenmesinde aracılık etki analizi kullanılmıştır. Aracılık etki analizi ile araştırmacılar bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni başka bir değişken olan aracı değişken üzerinden etkileyip etkilemediğini aracılık etki analizi ile ortaya çıkarmaya çalışmaktadırlar (Bozkurt, 2023, s.1). Değişkenler arasında aracılık etkisinin olup olmadığının incelenmesinde temelde iki yaklaşım olduğu ifade edilmektedir. Bunlar: Baron ve Kenny'nin Nedensel Adımlar Yaklaşımı ve Modern Yaklaşımdır. Baron ve Kenny'nin Nedensel Adımlar Yaklaşımına göre değişkenler arasında aracılık etki analizi yapılabilmesi için birtakım önkoşulların yerine getirilmesi gerekmektedir. Bunlar:

1-Değişkenler arasında dolaylı bir etkinin olup olmamasından bahsedebilmek için toplam etkinin anlamlı olması gerekmektedir. Yani, aracı değişkenin (M) öncül değişken (X) ve ardıl değişken (Y) arasında aracılık rolünün olup olmadığının incelenebilmesi için öncül değişken (X) ile ardıl değişken (Y) arasındaki ilişkinin anlamlı olması gerekmektedir.

2-Aracılık etki analizinin yapılabilmesi için öncül değişkenin (X) aracı değişken (M) üzerindeki etkisinin anlamlı olması gerekmektedir.

3-Bir diğer koşul ise, öncül değişken (X) kontrol altındayken aracı değişkenin (M) ardıl değişken (Y) üzerindeki etkisinin anlamlı olması gerekmektedir.

Son ön koşul da sağlandıktan sonra değişkenler arasındaki dolaylı etkinin anlamlı olup olmadığı incelenmektedir. Analiz sonucunda dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı çıkması durumunda dolaylı etkinin varlığından söz edilebilmektedir. Dolaylı etkinin türünün (kısmi ya da tam aracılık rolü) tespit edilmesinde ise doğrudan etki (c') ile toplam etki karşılaştırılmaktadır. Eğer doğrudan etki (c') sıfıra toplam etkiden daha fazla yaklaşırsa ve doğrudan etki istatistiksel olarak anlamsız ise aracı değişkenin (M) öncül değişken (X) ve ardıl değişken (Y) arasında tam aracılık role sahip olduğu ifade edilebilir. Eğer doğrudan etki (c') sıfıra toplam etkiden daha fazla yaklaşırsa ama istatistiksel olarak anlamlıysa o zaman aracı değişkenin (M) öncül değişken (X) ile ardıl değişken (Y) arasında kısmi aracılık role sahip olduğu ifade edilebilir (Bozkurt, 2023, s.4,5,6).

Bu çalışmada oluşturulan model incelendiğinde, bu modelde üç öncül X, M1, M2 (Affetme Esnekliği, Toplumsal İlgi ve Yalnızlık) ve üç ardıl M1, M2, Y (Toplumsal İlgi, Yalnızlık ve Psikolojik İyi Oluş) değişken bulunmaktadır. Diğer bir ifadeyle, Affetme Esnekliği (X) değişkeni Toplumsal İlgi (M1), Yalnızlık (M2) ve Psikolojik İyi Oluş (Y) değişkenlerinin öncülüken; Psikolojik İyi Oluş (Y) değişkeni Affetme Esnekliği (X), Toplumsal İlgi (M1) ve Yalnızlık (M2) değişkenlerinin ardılıdır.

3.2. ARAŞTIRMANIN ÖRNEKLEMİ

Araştırmanın örneklem seçiminde uygun örneklem yöntemi kullanılmıştır. Uygun örneklem yöntemi, araştırmacı tarafından erişimi kolay olan bir örneklemden verilerin elde edilmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Büyüköztürk ve diğerleri, 2019, s.95). Araştırmanın örnekleme, 18-26 yaş arasındaki üniversite öğrencilerinden meydana gelmiştir. Örneklem seçiminde üniversite kademesinde öğrenim gören 18-26 yaş aralığı

bireylerin seçilmesinin temel nedeni, bu bireylerin Erikson'a göre genç yetişkinlik, Arnett'e göre ise beliren yetişkinlik dönemi içerisinde yer almalarıdır.

Erikson'a göre, tüm insanların geçtiği sekiz aşama bulunmaktadır ve bu aşamaların hepsi kişilik gelişiminde hayati önem taşımaktadır (Burger, 2021, s.163,164). Erikson'un genç yetişkinlik dönemine ilişkin ifade etmiş olduğu iki alternatif: Yakınlık kurmaya karşı yalıtılmışlık durumudur. Ergenlik yılları hızla erken yetişkinliğe doğru ilerlerken, Erikson'un modelindeki bir sonraki zorlukla karşılaşırız: samimi ilişkiler kurabilme. Genç erkek ve kadınlar yakınlık geliştirebilecekleri ve duygusal olarak olgunlaşacakları özel bir ilişki arayışı içine girerler. Bu ilişkiler çoğu zaman evlilik ya da duygusal bağlılıkla sonuçlansa bile her zaman böyle olmayabilir. Bu aşamada yakınlık kurmayı başaramayan insanlar *duygusal soyutlanmayla* karşı karşıya gelirler. Gerçek ilişkilerin sağladığı doyum ve yakınlık duygusunu bulamadıkları bir sürü yüzeysel ilişkiler yaşayabilirler. Aslında belki de duygusal olarak bağlanmaktan kaçarak. Bekar yaşamının da bazı getirileri vardır ve böyle yaşamak bir süreliğine zevkli gelebilir. Ancak bu yaşam tarzından öteye geçememek, duygusal olgunlaşmayı ve mutluluğu ciddi bir şekilde engelleyebilir (Burger, 2021, s.163,164).

Yakınlık kurmanın karşıtı yalıtılmışlıktır. Kişi kimliğini yitireceği korkusu ile yakın ilişkilere girmekten kaçınabilir ya da kimliğini kazanamadığı için bunu başaramayabilir. Bu da yalıtılmışlık ve yalnızlığa yol açar. Yalıtılmışlık, olgun sevgi için bir dereceye kadar gerekli olsa da çok fazla yalıtılmışlık çok az yakınlığa ve de dönemin temel gücü olan sevginin kazanılamamasına yol açar. Bu dönemdeki karmaşanın başarılı bir biçimde çözülmesi dönemin temel gücü olan “sevginin” oluşmasını sağlayacaktır. Sevgi; bağlanma, cinsel arzu, iş birliği, yarışma ve arkadaşlık anlamına gelmektedir ve kişinin yaşamın son iki gelişim dönemi ile üretken bir biçimde baş edebilmesini sağlar (Feist ve Feist, 2006). Karmaşanın çözülmemesi durumunda ise dönemin temel patolojisi olan “dışlama” gelişecektir. Bu da yakınlık ve sevgi için kişide bulunması gereken işbirliği yapma, yarışma ya da uzlaşma gibi yetenekleri engelleyerek patolojik sonuçlar doğuracaktır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2013, s.172,173).

Bunun yanında, Arnett (2000) tarafından sanayileşme alanında gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde yer alan onlu yaşların sonundan yirmili yaşların da bir kısmını kapsayan dönemde yer alan bireyler için derin değişim ve gelişim içerisinde oldukları ifade edilmiştir. Bu dönemdeki bireylerin ne ergen ne de yetişkin olduklarının altı çizilerek yaşamlarının geri kalan döneminde iş hayatları ve mesleki başarıları için temel teşkil

edecek eğitim öğretim düzeyini elde ettikleri vurgulanmıştır. Bunun yanında evlilik ve ebeveynlik rollerinin zamanlamasında meydana gelen demografik değişimler nedeniyle kişilerin demografik durumları öngörülemez hale gelmektedir. Bu dönem, 18-25 yaş arasında yer alan bireyleri kapsayan “beliren yetişkinlik” dönemi olarak tanımlanmıştır (Arnett, 2000).

Beliren yetişkinlik dönemi, çocukluk ve ergenlik döneminin bağımlılığından kurtulmuş fakat yetişkin yaşamının gerektirdiği kalıcı sorumluluklara girmemiş olan bireyleri kapsamaktadır. Bu dönemdeki bireyler toplumsal beklentilerden ve sosyal rollerden görece bağımsız olan ve iş, aşk ve dünya görüşü açısından olası yaşam yönlerini keşfetmektedirler. Bu dönem, bireyler için yaşamın birçok farklı yönünün mümkün olduğu, geleceğe ilişkin pek çok şeyin net bir biçimde şekillenmediği, yaşam olanaklarını bağımsız biçimde keşfetmenin diğer dönemlere kıyasla daha geniş olduğu bir dönemdir (Arnett, 2000). Dolayısıyla, Erikson ve Arnett gibi kuramcıların ifade ettiği üzere, 18-26 yaş aralığında bulunan bireylerin sağlıklı gelişim gösterebilmeleri ve yetişkinlik rollerine sağlıklı ve uyumlu bir biçimde hazırlanıp geçiş yapabilmeleri için bu araştırmada ilgili yaş grubu örneklem olarak belirlenmiştir.

Affetme esnekliği kavramı, bireyin hem kendisine hem diğer insanlara hem de başına gelen olumsuz durumlara karşı affetmeyi tanıma, içselleştirme ve uygulama aşamalarını içeren süreç odaklı bir yaklaşımdır. Araştırmanın örneklemini olan, 18-26 yaş gurubu gelişim ödevleri ve kritik dönemeçleri düşünüldüğünde affetme esnekliği düzeylerini incelemenin önemli olduğu düşünülmektedir. Bunun yanında, kendini kabul etme, özerklik, diğerleri ile olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet, yaşam anlamı ve kişisel gelişim olmak üzere altı alt boyuttan oluşan psikolojik iyi oluş düzeylerinin tespit edilmesi de içerisinde bulundukları dönemin gelişim ödevlerini ne derecede sağlıklı bir biçimde yerine getirdiklerine ilişkin fikir verebileceği düşünülmektedir. Bireyselin yanı sıra, kişinin kendini aşarak daha büyük bir grubun iyiliğini gözetmesi, içerisinde bulunduğu topluma karşı aidiyet hissi hissetmesi ve topluma katkı sağlamak için çabalamasını ifade eden toplumsal ilgi düzeylerinin de incelenmesinin dönemin gelişim ödevleri ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Ayrıca yakın veya samimi ilişkilerin ya da bağların yokluğu olarak ifade edilebilen yalnızlık kavramının ele alınmasının hem Erikson hem de Arnett’in yaklaşımlarında önemle üzerinde durulan kavramlar olduğu göz önünde bulundurulduğunda önemli olduğu düşünülmektedir.

Tablo 3.1. Örneklemin Genel Yapısının Belirlenmesine Yönelik Yapılan Frekans Analizi Sonuçları.

Değişkenler	Gruplar	f	%
Cinsiyet	Kadın	740	78,2
	Erkek	206	21,8
Yaş	18	89	9,4
	19	134	14,2
	20	232	24,5
	21	206	21,8
	22	170	18,0
	23	75	7,9
	24	22	2,3
	25	5	0,5
	26	11	1,2
Doğum Sırası	İlk Çocuk	407	43
	İkinci Çocuk	221	23,4
	Ortanca Çocuk	124	13,1
	Son Çocuk	147	15,5
	Tek Çocuk	47	5
Aile Yapısı	Çekirdek Aile (Anne,baba,çocuklar)	749	79,2
	Geniş Aile (Anne, baba,çocuklar, aile büyükleri vs.)	121	12,8
	Parçalanmış Aile (Anne, baba ayrı\boşanmış)	74	7,8
Algılanan Sosyoekonomik Düzey	Düşük	43	4,5
	Orta	838	88,6
	Yüksek	63	6,7
TOPLAM		946	100

Araştırmanın örnekleminin %78,2'sinin kadın %21,8'inin erkeklerden meydana geldiğini tespit edilmiştir. Örneklemin %9,4'ünün 18 yaşında, %14,2'sinin 19 yaşında, %24,5'inin 20 yaşında, %21,8'inin 21 yaşında, %18'inin 22 yaşında, %7,9'unun 23 yaşında, %2,3'ünün 24 yaşında, %0,5'inin 25 yaşında ve %1,2.'sinin ise 26 yaşındaki bireylerden meydana geldiği görülmüştür. Araştırma örnekleminde yer alan katılımcılardan %43'ünün ilk çocuk, %23,4'ünün ikinci çocuk, %13,1'inin ortanca çocuk, %15,5'inin son çocuk ve %5'inin tek çocuk olduğunu bildirdiği saptanmıştır. Örneklemin %79,2'sinin çekirdek aileye, %12,8'inin geniş aileye ve %7,8'inin ise parçalanmış aileye sahip olduğunu ifade ettiği bulunmuştur. Örneklemin %4,5'inin algılanan sosyoekonomik düzeyini düşük, %88,6'sının orta ve %6,7'sinin yüksek olarak belirttiği bulunmuştur.

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

3.3.1.Affetme Esnekliği Ölçeği:

Affetme esnekliği ölçeği, Koç danışmanlığında Çolak (2014) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, tanıma, içselleştirme ve uygulama olmak üzere üç alt boyut ve toplam 15 maddeden oluşan 5'li likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin açımlayıcı faktör analizi sonucunda toplam varyansın %48,95'ini açıklayan 15 maddelik 3 alt boyuta sahip yapısının güvenilirliğinin sağlanması amacıyla hesaplanmış olan toplam Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ,83 olarak bildirilmiştir (Çolak, 2014).

3.3.2.Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği:

Tennant ve diğerleri (2007), tarafından geliştirilen ölçek Keldal (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek, 14 maddeden oluşan tek boyutlu bir yapıya sahip 5'li Likert tipi bir yapıya sahiptir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 14, en yüksek puan ise 70'tir. Ölçeğin geçerliğinde test tekrar test uygulaması kullanılmış olup ,83 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı ,89 olarak bildirilmiştir.

3.3.3.Toplumsal İlgil Ölçeği:

Soyer (2004) tarafından uyarlaması gerçekleştirilmiştir. Ölçek tek boyuta sahiptir ve 52 maddeden meydana gelmektedir. 5'li likert türüne sahip olan ölçekten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 208'tir. Ölçekten alınan puanın yüksekliği, toplumsal ilgi düzeyinin yüksekliğini, alınan puanın düşüklüğü, toplumsal ilgi düzeyinin düşüklüğünü ifade etmektedir. Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı ,88 olarak belirtilmiş olup test tekrar test katsayısı ,82 olarak bildirilmiştir.

3.3.4.UCLA Yalnızlık Ölçeği:

Demir (1989) tarafından uyarlaması yapılan ölçek tek boyuttan meydana gelmekte ve 20 maddeden oluşmaktadır. 4'lü Likert tipine sahip ölçekten alınabilecek en düşük puan 20 iken en yüksek puan 80'dir. Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı ,96 olarak belirtilmiş olup test tekrar test katsayısı ,94 olarak bildirilmiştir.

3.3.5.Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ):

Eker ve Arkar (1995) tarafından uyarlanmış olan ölçek, aile, arkadaş ve diğer önemli kişi olmak üzere üç alt boyuttan oluşmakta ve toplam 12 maddeden meydana

gelmektedir. 7'li likert tipine sahip ölçekten alınabilecek en düşük puan 12; en yüksek puan ise 84'tür. Ölçeğin güvenilirliği için yapılan analiz sonucunda toplam güvenirliliğin ,7933 olduğu, alt ölçeklerde ise, Aile desteği (,8243), Arkadaş desteği (,8081) ve Diğer önemli kişi Desteği (,8635) güvenirliliğe sahip olduğu bildirilmiştir.

3.3.6.Kişisel Bilgi Formu:

Araştırmacılar tarafından hazırlanan form, katılımcıların sosyodemografik bilgilerini elde etmek amacıyla kullanılmıştır.

3.4.VERİLERİN TOPLANMASI:

Veri toplama için kullanılacak olan ölçme araçlarının kullanım izinleri ölçekleri geliştiren\uyarlayan kişilerden alınmıştır. Veri toplanacak kurumlardan işlem öncesinde gerekli izinler alınmıştır. Öğretim üyeleri aracılığıyla katılımcılara araştırmanın amacı, toplanan verilerin gizliliği, form ve ölçeklerin doldurulmasının ortalama süresi ve katılımın gönüllülük esasına dayanması konularına ilişkin gerekli bilgiler verilmiştir. Katılımcılardan veri toplanması gönüllülük esasına dayanmıştır. Ölçekler ve kişisel bilgi formundan oluşan anketin uygulaması yüz yüze gerçekleştirilmiştir. Katılımcılardan toplanan anketlerden, boş bırakılan ölçekler, desen şeklinde işaretleme yapılanlar, tüm ölçeklerde aynı maddeyi işaretleyenler, ölçeklerin rastgele doldurulmuş olduğu ve uç verilerin olduğu formların 132 tanesi çıkarılmıştır. Geriye kalan toplam form ve ölçek sayısı 946 olup bu form ve ölçekler aracılığıyla elde edilen veriler analize tabi tutulmuştur.

3.5. VERİLERİN ANALİZİ:

Araştırmada, katılımcıların affetme esneklikleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkide toplumsal ilgi ve yalnızlığın aracı rolü algılanan sosyal destek ve cinsiyet değişkenleri kontrol değişkeni olarak incelenmiş ve bu kapsamda oluşturulan model sınanmıştır. Katılımcılardan toplanan verilerin betimsel özelliklerini tespit etmek amacıyla Frekans Analizi gerçekleştirilmiştir. Ardından ilgili değişkenlere ilişkin veri toplama araçları aracılığıyla elde edilen verilerin normal dağılım şartlarını sağlayıp sağlamadığı normallik testleri ve basıklık-çarpıklık değerleri aracılığıyla incelenmiştir. Verilerin normal dağılım şartlarına sahip olduğu görülmüştür. Araştırmanın bağımlı

değişkeni olan psikolojik iyi oluşun katılımcıların sosyodemografik değişkenlerince farklılaşma durumunun incelenmesinde Bağımsız Örneklem t Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılmıştır. Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelenmesinde Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırmanın değişkenleri arasındaki aracılık etkisinin incelenebilmesi için gerekli varsayımların karşılanıp karşılanmadığı incelenmiştir. Bu konuda değişkenler arasında basit regresyon analizi ve çoklu regresyon analizleri kullanılmıştır. Ardından affetme esnekliği ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde toplumsal ilgi ve yalnızlığın aracı rolü algılanan sosyal destek ve cinsiyet değişkenleri kontrol değişkeni biçiminde ele alınarak bootstrap yöntemini esas alan regresyon analizi kullanılarak incelenmiştir. Verilerin analizlerinin yapılmasında SPSS programı ve SPSS programının Process Macro eklentisi kullanılmıştır. Veriler .05 ve .01 anlamlılık düzeyine göre yorumlanmıştır.

4. BULGULAR

4.1. DEĞİŞKENLERE İLİŞKİN ÖN ANALİZLER

Araştırmanın bu bölümünde incelenecek olan değişkenlerin normal dağılım varsayımlarını karşılayıp karşılamadığı incelenmiştir. Bu bağlamda gerçekleştirilen normallik testi sonucunda her bir değişkenin çarpıklık-basıklık değerleri incelenmiştir. Değişkenlerin çarpıklık-basıklık değerlerinin +2 ile -2 arasında yer aldığı durumda normal dağılım şartlarının sağlandığının ifade edilebileceği bildirilmiştir (George ve Mallery, 2010).

Tablo 4.1. Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler.

Değişken	Çarpıklık (Skewness)	Basıklık (Kurtosis)
Affetme Esnekliği Tanıma Alt Boyutu	-0,65	0,32
Affetme Esnekliği İçselleştirme Alt Boyutu	-0,28	0,36
Affetme Esnekliği Uygulama Alt Boyutu	-0,38	0,83
Affetme Esnekliği Toplam Puan	-0,354	0,513
Toplumsal İlgi	-0,01	0,58
Psikolojik İyi Oluş	-0,14	0,02
Yalnızlık	0,42	-0,77
Algılanan Sosyal Destek	-0,36	-0,43

4.2.BAĞIMLI DEĞİŞKENİN SOSYODEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERCE FARKLILAŞMA DURUMUNUN İNCELENMESİNE İLİŞKİN YAPILAN ANALİZ SONUÇLARI

Çalışmanın bu bölümünde, araştırmanın bağımlı değişkeni olan psikolojik iyi oluş değişkeninin katılımcıların sosyodemografik değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşma durumunun incelenmesinde Bağımsız Örneklem t Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp

farklılaşmadığının incelenmesinde Bağımsız Örneklem t Testi kullanılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.2.'de sunulmuştur.

Tablo 4.2. Örneklem Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşmasının İncelenmesinde Kullanılan Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları.

Psikolojik İyi Oluş	N	$\bar{X}$	S	sd	t	p
Toplam Puanı						
Kadın	740	51,0708	8,45207	944	1,281	,20
Erkek	206	50,2080	8,89649			

* $p < .05$

Psikolojik iyi oluş değişkeninin cinsiyete göre farklılaşmasının incelenmesinde kullanılan Bağımsız Örneklem t Testi sonuçlarına göre, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($t_{(944)} = 1,281$, $p = ,20$; $p > .05$).

Tablo 4.3. Örneklem Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Yaş Değişkenine Göre Farklılaşmasının İncelenmesinde Kullanılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.

	Yaş	N	$\bar{X}$	S	F	p
Psikolojik İyi Oluş Toplam Puanı	18	89	49,8497	7,41137	1,491	,17
	19	134	51,2931	8,57259		
	20	232	50,2437	7,62103		
	21	206	50,3684	9,57841		
	22	170	52,3249	8,23204		
	23	75	51,4354	9,63307		
	24-25-26	38	50,4211	9,06025		
	Toplam	944	50,8594	8,54405		

* $p < .05$

Psikolojik iyi oluş değişkeninin yaşa göre farklılaşmasının incelenmesinde kullanılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçlarına göre, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin yaşa göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($F_{(6-937)} = 1,491$, $p = ,17$; $p > .05$).

Tablo 4.4. Örneklemen Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Doğum Sırası Değişkenine Göre Farklılaşmasının İncelenmesinde Kullanılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.

	Doğum Sırası	N	$\bar{X}$	S	F	p
Psikolojik İyi Oluş Toplam Puanı	İlk Çocuk	407	50,7712	8,46199	1,179	,31
	İkinci Çocuk	221	51,4701	8,64219		
	Ortanca Çocuk	124	49,5317	8,99927		
	Son Çocuk	147	51,2622	8,42252		
	Tek Çocuk	47	51,4673	8,03673		
	Toplam	946	50,8829	8,55344		

* $p < .05$

Psikolojik iyi oluş değişkeninin doğum sırasına göre farklılaşmasının incelenmesinde kullanılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçlarına göre, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin doğum sırasına göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($F_{(4-941)} = 1,179$, $p = ,31$; $p > .05$).

Tablo 4.5. Örneklemen Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Aile Yapısı Değişkenine Göre Farklılaşmasının İncelenmesinde Kullanılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.

	Aile Yapısı	N	$\bar{X}$	S	F	p
Psikolojik İyi Oluş Toplam Puanı	Çekirdek Aile	749	50,8528	8,68296	,116	,89
	Geniş Aile	121	51,2248	8,14974		
	Parçalanmış Aile	74	50,7069	8,05025		
	Toplam	944	50,8890	8,56098		

* $p < .05$

Psikolojik iyi oluş değişkeninin aile yapısına göre farklılaşmasının incelenmesinde kullanılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçlarına göre, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin aile yapısına göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($F_{(2-941)} = ,116$, $p = ,89$; $p > .05$).

Tablo 4.6. Örneklemin Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Algılanan Sosyoekonomik Düzey Değişkenine Göre Farklılaşmasının İncelenmesinde Kullanılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.

	Algılanan Sosyoekonomik Düzey	N	$\bar{X}$	S	F	p
Psikolojik İyi Oluş Toplam Puanı	Düşük	43	48,0305	9,16782	2,757	,06
	Orta	838	50,9646	8,42237		
	Yüksek	63	51,7241	9,29138		
	Toplam	944	50,8816	8,53265		

* $p < .05$

Psikolojik iyi oluş değişkeninin algılanan sosyoekonomik düzeye göre farklılaşmasının incelenmesinde kullanılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçlarına göre, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin algılanan sosyoekonomik düzeye göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($F_{(2-941)} = 2,757$, $p = ,06$; $p > .05$).

4.3. DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİNE İLİŞKİN GERÇEKLEŞTİRİLEN ANALİZLER

Katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının, affetme esnekliği, toplumsal ilgi ve yalnızlık ile ilişkilerini tespit edebilmek amacıyla Pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonrasındaki bulgular Tablo 4.7.'de sunulmuştur.

Tablo 4.7. Değişkenlerin Birbirleriyle İlişkilerinin İncelenmesinde Kullanılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Psikolojik İyi Oluş								
2. Affetme Esnekliği Tanıma	,113**							
3. Affetme Esnekliği İçselleştirme	,148**	,448**						
4. Affetme Esnekliği Uygulama	,248**	,317**	,361**					
5. Toplumsal İlgi	,507**	,222**	,255**	,266**				

Tablo 4.7 (devamı). Değişkenlerin Birbirleriyle İlişkilerinin İncelenmesinde Kullanılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.

6.Yalnızlık	-,401**	-,260**	-,122**	-,108**	-,351**		
7.Algılanan Sosyal Destek	,449**	,146**	,126**	,164**	,401**	-,565**	
8. Affetme Esnekliği	,225**	,767**	,773**	,750**	,325**	-,214**	,192**
Toplam Puan							

** $p < .01$

Katılımcılarda psikolojik iyi oluş ile affetme esnekliğinin tanıma ($r = ,113$, $p = ,00$; $p < .01$), içselleştirme ($r = ,148$, $p = ,00$; $p < .01$), ve uygulama ($r = ,248$, $p = ,00$; $p < .01$), alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik iyi oluş ile toplumsal ilgi arasında pozitif yönlü ($r = ,507$, $p = ,00$; $p < .01$), yalnızlık ile negatif yönlü ($r = -,401$, $p = ,00$; $p < .01$), algılanan sosyal destek ($r = ,449$, $p = ,00$; $p < .01$), ile ise pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında, affetme esnekliğinin tanıma alt boyutuyla toplumsal ilgi ($r = ,222$, $p = ,00$; $p < .01$) ve algılanan sosyal destek ($r = ,146$, $p = ,00$; $p < .01$) arasında pozitif yönlü, yalnızlık ($r = -,260$, $p = ,00$; $p < .01$) ile negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Affetme esnekliğinin içselleştirme alt boyutuyla toplumsal ilgi ($r = ,255$, $p = ,00$; $p < .01$) ve algılanan sosyal destek ($r = ,126$, $p = ,00$; $p < .01$) arasında pozitif yönlü, yalnızlık ($r = -,122$, $p = ,00$; $p < .01$) ile ise negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Affetme esnekliğinin uygulama alt boyutuyla toplumsal ilgi ($r = ,266$, $p = ,00$; $p < .01$) ve algılanan sosyal destek ($r = ,164$, $p = ,00$; $p < .01$) arasında pozitif yönlü, yalnızlık ($r = -,108$, $p = ,00$; $p < .01$) ile negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Affetme esnekliği toplam puanı ile psikolojik iyi oluş ($r = ,225$, $p = ,00$; $p < .01$), toplumsal ilgi ($r = ,325$, $p = ,00$; $p < .01$), algılanan sosyal destek ($r = ,192$, $p = ,00$; $p < .01$) arasında pozitif yönlü; yalnızlık ile ($r = -,214$, $p = ,00$; $p < .01$) arasında negatif yönlü ilişkiler olduğu görülmüştür. Öte yandan toplumsal ilgi ile yalnızlık ($r = -,351$, $p = ,00$; $p < .01$), arasında negatif yönlü, algılanan sosyal destek ($r = ,401$, $p = ,00$; $p < .01$) ile ise pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Bu ilişkiler incelendiğinde, psikolojik iyi oluş ile affetme esnekliğinin tanıma ve içselleştirme alt boyutu arasında; affetme esnekliğinin tanıma alt boyutuyla algılanan sosyal destek arasında; affetme esnekliği içselleştirme alt boyutuyla yalnızlık ve algılanan sosyal destek arasında; affetme esnekliği uygulama alt boyutuyla yalnızlık

ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkilerin çok zayıf düzeyde ve anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Affetme esnekliği toplam puanıyla algılanan sosyal destek puanı arasında çok zayıf düzeyde ilişki; affetme esnekliği toplam puanı ile yalnızlık ve psikolojik iyi oluş arasında zayıf ilişki, affetme esnekliği toplam puanı ile toplumsal ilgi arasında orta düzeyde ilişki ve affetme esnekliği alt boyutlarıyla ise güçlü yönlü ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında, psikolojik iyi oluş ile affetme esnekliğinin uygulama alt boyutu; affetme esnekliğinin tanıma alt boyutuyla toplumsal ilgi ve yalnızlık; affetme esnekliğinin içselleştirme alt boyutuyla toplumsal ilgi, affetme esnekliğinin uygulama alt boyutuyla toplumsal ilgi, toplumsal ilgi ile yalnızlık arasında zayıf düzeyde ve anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Son olarak, psikolojik iyi oluş ile toplumsal ilgi, yalnızlık ve algılanan sosyal destek; toplumsal ilgi ile algılanan sosyal destek; yalnızlık ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkilerin orta düzeyde ve anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

4.4.HİPOTEZLERİN İNCELENMESİNE İLİŞKİN GERÇEKLEŞTİRİLEN ANALİZLER

H1.Affetme Esnekliği Toplumsal İlgiyi Anlamlı Düzeyde Yordamaktadır.

Affetme esnekliğinin toplumsal ilgiyi ne düzeyde yordadığının incelenmesinde basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Affetme esnekliği değişkeni, tanıma, içselleştirme ve uygulama olmak üzere üç alt boyuttan meydana gelen bir değişkendir. Bu kapsamda, affetme esnekliğinin toplumsal ilgiyi hangi derecede yordadığının incelenmesinde tanıma, içselleştirme ve uygulama alt boyutlarıyla ayrı ayrı analiz gerçekleştirilmiştir. Affetme esnekliğinin tanıma alt boyutunun toplumsal ilgi değişkenini ne düzeyde yordadığını tespit etmek için yapılan basit doğrusal regresyon analizinin sonucu Tablo 4.8.'de sunulmuştur.

Tablo 4.8. Affetme Esnekliği Tanıma Alt Boyutunun Toplumsal İlgiyi Ne Düzeyde Yordadığına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.

Bağımsız değişken	Bağımlı değişken	Model Özeti		ANOVA Sonuçları		Katsayılar	
		<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>B</i>	<i>p</i>
Affetme Esnekliği Tanıma AltBoyutu	Toplumsal İlgi Toplam Puanı	,222	,049	48,901	,00	Denklem Sabiti 136,751	,00

Tablo 4.8 (devamı). Affetme Esnekliği Tanıma Alt Boyutunun Toplumsal İlgini Ne Düzeyde Yordadığına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.

Affetme Esnekliği Tanıma Alt Boyutu	1,333	,00
-------------------------------------	-------	-----

*Formül: Toplumsal İlgini Toplam Puanı = 136,751 + 1,333 * Affetme Esnekliği Tanıma Alt Boyutu*

Affetme esnekliği tanıma alt boyutunun toplumsal ilgi toplam puanını ne düzeyde yordayabildiğine ilişkin yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda, affetme esnekliği tanıma alt boyutuyla toplumsal ilgi toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki olup ($R = ,222$, $R^2 = ,049$) affetme esnekliği tanıma alt boyutunun toplumsal ilgi toplam puanının anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir ($F_{(1-944)} = 48,901$, $p = ,00$; $p < .05$). Affetme esnekliği tanıma alt boyutunun toplumsal ilgi toplam puanındaki değişimin yüzde 4,9'unu açıklayabildiği tespit edilmiştir.

Tablo 4.9. Affetme Esnekliği İçselleştirme Alt Boyutunun Toplumsal İlgini Ne Düzeyde Yordadığına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.

Bağımsız değişken	Bağımlı değişken	Model Özeti		ANOVA Sonuçları		Katsayılar	
		R	R^2	F	p	B	p
Affetme Esnekliği İçselleştirme Alt Boyutu	Toplumsal İlgini Toplam Puanı	,255	,065	65,704	,00	127,208	,00
						Denklem Sabiti	
						1,634	,00
						Affetme Esnekliği İçselleştirme Alt Boyutu	

*Formül: Toplumsal İlgini Toplam Puanı = 127,208 + 1,634 * Affetme Esnekliği İçselleştirme Alt Boyutu*

Affetme esnekliği içselleştirme alt boyutunun toplumsal ilgi toplam puanını ne düzeyde yordayabildiğine ilişkin yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda, affetme esnekliği içselleştirme alt boyutuyla toplumsal ilgi toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki olup ($R = ,255$, $R^2 = ,065$) affetme esnekliği içselleştirme alt boyutunun toplumsal ilgi toplam puanının anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir ($F_{(1-944)} = 65,704$, $p = ,00$; $p < .05$). Affetme esnekliği içselleştirme alt boyutunun toplumsal ilgi toplam

puanındaki değişimin yüzde 6,5'ini açıklayabildiği görülmüştür.

Tablo 4.10. Affetme Esnekliği Uygulama Alt Boyutunun Toplumsal İlgii Ne Düzeyde Yordadığına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.

Bağımsız değişken	Bağımlı değişken	Model Özeti		ANOVA Sonuçları		Katsayılar	
		<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>B</i>	<i>p</i>
Affetme Esnekliği Uygulama Alt Boyutu	Toplumsal İlgii Toplam Puanı	,266	,071	71,653	,00	125,273	,00
						Denklem Sabiti	
						1,504	,00
						Affetme Esnekliği Uygulama Alt Boyutu	

*Formül: Toplumsal İlgii Toplam Puanı = 125,273 + 1,504 * Affetme Esnekliği Uygulama Alt Boyutu*

Affetme esnekliği uygulama alt boyutunun toplumsal ilgi toplam puanını ne düzeyde yordayabildiğine ilişkin yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda, affetme esnekliği uygulama alt boyutuyla toplumsal ilgi toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki olup ($R = ,266$, $R^2 = ,071$) affetme esnekliği uygulama alt boyutunun toplumsal ilgi toplam puanının anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir ($F_{(1-944)} = 71,653$, $p = ,00$; $p < .05$). Affetme esnekliği uygulama alt boyutunun toplumsal ilgi toplam puanındaki değişimin yüzde 7,1'ini açıklayabildiği bulunmuştur.

H2.Affetme Esnekliği Yalnızlığı Anlamlı Düzeyde Yordamaktadır.

Affetme esnekliğinin yalnızlığı ne düzeyde yordadığının incelenmesinde basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Affetme esnekliği değişkeni, tanıma, içselleştirme ve uygulama olmak üzere üç alt boyuttan meydana gelen bir değişkendir. Bu kapsamda, affetme esnekliğinin yalnızlığı ne derecede yordadığının incelenmesinde tanıma, içselleştirme ve uygulama alt boyutlarıyla ayrı ayrı analiz gerçekleştirilmiştir.

Affetme esnekliğinin tanıma alt boyutunun yalnızlık değişkenini ne düzeyde yordadığını tespit etmek için yapılan basit doğrusal regresyon analizinin sonucu Tablo 4. 11.'de sunulmuştur.

Tablo 4.11. Affetme Esnekliği Tanıma Alt Boyutunun Yalnızlığı Ne Düzeyde Yordadığına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.

Bağımsız değişken	Bağımlı değişken	Model Özeti		ANOVA Sonuçları		Katsayılar	
		<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>	<i>p</i>		
Affetme Esnekliği Tanıma Alt Boyutu	Yalnızlık Toplam Puanı	,260	,068	68,648	,00	Denklem Sabiti	48,768 ,00
						Affetme Esnekliği Tanıma Alt Boyutu	-,845 ,00

Formül: *Yalnızlık Toplam Puanı = 48,768 - ,845 * Affetme Esnekliği Tanıma Alt Boyutu*

Affetme esnekliği tanıma alt boyutunun yalnızlık toplam puanını ne düzeyde yordayabildiğine ilişkin yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda, affetme esnekliği tanıma alt boyutuyla yalnızlık toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki olup ($R = ,260$, $R^2 = ,068$) affetme esnekliği tanıma alt boyutunun yalnızlık toplam puanının anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir ($F_{(1-944)} = 68,648$, $p = ,00$; $p < .05$). Affetme esnekliği tanıma alt boyutunun yalnızlık puanındaki değişimin yüzde 6,8'ini açıklayabildiği tespit edilmiştir.

Tablo 4.12. Affetme Esnekliği İçselleştirme Alt Boyutunun Yalnızlığı Ne Düzeyde Yordadığına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.

Bağımsız değişken	Bağımlı değişken	Model Özeti		ANOVA Sonuçları		Katsayılar	
		<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>	<i>p</i>		
Affetme Esnekliği İçselleştirme Alt Boyutu	Yalnızlık Toplam Puanı	,122	,015	14,240	,00	Denklem Sabiti	43,615 ,00
						Affetme Esnekliği İçselleştirme Alt Boyutu	-,422 ,00

Formül: *Yalnızlık Toplam Puanı = 43,615 - ,422 * Affetme Esnekliği İçselleştirme Alt Boyutu*

Affetme esnekliği içselleştirme alt boyutunun yalnızlık toplam puanını ne düzeyde yordayabildiğine ilişkin yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda, affetme esnekliği içselleştirme alt boyutuyla yalnızlık toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki

olup ($R = ,122$, $R^2 = ,015$) affetme esnekliği içselleştirme alt boyutunun yalnızlık toplam puanının anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir ($F_{(1-944)} = 14,240$, $p = ,00$; $p < ,05$). Affetme esnekliği içselleştirme alt boyutunun yalnızlık puanındaki değişimin yüzde 1,5’ini açıklayabildiği tespit edilmiştir.

Tablo 4.13. Affetme Esnekliği Uygulama Alt Boyutunun Yalnızlığı Ne Düzeyde Yordadığına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.

Bağımsız değişken	Bağımlı değişken	Model Özeti		ANOVA Sonuçları		Katsayılar	
		R	R^2	F	p	B	p
Affetme Esnekliği Uygulama Alt Boyutu	Yalnızlık Toplam Puanı	,108	,012	11,178	,00	42,904	,00
						Denklem Sabiti	
						-,331	,00
						Affetme Esnekliği Uygulama Alt Boyutu	

Formül: $Yalnızlık\ Toplam\ Puanı = 42,904 - ,331 * Affetme\ Esnekliği\ Uygulama\ Alt\ Boyutu$

Affetme esnekliği uygulama alt boyutunun yalnızlık toplam puanını ne düzeyde yordayabildiğine ilişkin yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda, affetme esnekliği uygulama alt boyutuyla yalnızlık toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki olup ($R = ,108$, $R^2 = ,012$) affetme esnekliği uygulama alt boyutunun yalnızlık toplam puanının anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir ($F_{(1-944)} = 11,178$, $p = ,00$; $p < ,05$). Affetme esnekliği uygulama alt boyutunun yalnızlık puanındaki değişimin yüzde 1,2’sini açıklayabildiği bulunmuştur.

H3. Toplumsal İlgil Psikolojik İyi Oluşu Anlamlı Düzeyde Yordamaktadır.

Toplumsal ilginin psikolojik iyi oluşu ne düzeyde yordadığının incelenmesinde affetme esnekliği değişkeni de analize dahil edilerek çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Affetme esnekliği, tanıma, içselleştirme ve uygulama olmak üzere üç alt boyuttan meydana geldiğinden her bir alt boyut ile ayrı ayrı analiz gerçekleştirilmiştir. Toplumsal ilginin psikolojik iyi oluşu ne derecede yordadığının affetme esnekliği tanıma alt boyutunun da analize dahil edilerek gerçekleştirildiği çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 4.14. ve Tablo 4.15.’de sunulmuştur.

Tablo 4.14. Toplumsal İlginin Affetme Esnekliği Tanıma Alt Boyutuyla Psikolojik İyi Oluşu Ne Düzeyde Yordadığına Dair Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.

Model	<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>Dzlt. R</i> ^{2*}	<i>Tahminlenen Std. Hata</i>	<i>Durbin Watson</i>
	,507	,257	,256	7,37848	1,921

**Düzeltilmiş R² değeri (Adjusted R²)*

Tablo 4.15. Toplumsal İlginin Affetme Esnekliği Tanıma Alt Boyutuyla Psikolojik İyi Oluşu Ne Düzeyde Yordadığına Dair Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.

Model	<i>Std.Olmayan Katsayılar</i>		<i>Std.Katsayılar</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>B</i>	<i>S.H.</i>	β		
Sabit	14,116	2,180		6,476	,00
Affetme Esnekliği Tanıma Alt Boyutu	,002	,080	,001	,023	,98
Toplumsal İlgi	,234	,013	,507	17,625	,00

$R^2 = ,257$, $Dzlt. R^2 = ,256$
 $F_{(2;943)} = 163,465$, $p = ,00$; $p < ,01$

Bu varsayımı test etmek için çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Analiz sonucunda, öncelikle Durbin Watson değeri incelenmiş ve bu değer 1,5-2,5 aralığında yer alması nedeniyle otokorelasyon olmadığı görülmüştür (Greene, 1988). Affetme esnekliği tanıma alt boyutunun psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi dikkate alındığında, toplumsal ilginin psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür ($\beta = ,507$, $p = ,00$; $p < ,01$). Toplumsal ilginin psikolojik iyi oluş puanındaki değişimin yüzde 25,6'sını açıklayabildiği tespit edilmiştir. Toplumsal ilginin psikolojik iyi oluşu ne derecede yordadığının affetme esnekliği içselleştirme alt boyutunun da analize dahil edilerek gerçekleştirildiği çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 4.16. ve Tablo 4.17.'de sunulmuştur.

Tablo 4.16. Toplumsal İlginin Affetme Esnekliği İçselleştirme Alt Boyutuyla Psikolojik İyi Oluşu Ne Düzeyde Yordadığına Dair Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.

Model	R	R ²	Dzlt. R ² *	Tahminlenen Std. Hata	Durbin Watson
	,508	,258	,256	7,37662	1,923

*Düzeltilmiş R² değeri (Adjusted R²)

Tablo 4.17. Toplumsal İlginin Affetme Esnekliği İçselleştirme Alt Boyutuyla Psikolojik İyi Oluşu Ne Düzeyde Yordadığına Dair Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.

Model	Std.Olmayan Katsayılar		Std.Katsayılar	t	p
	B	S.H.	β		
Sabit	13,425	2,290		5,862	,00
Affetme Esnekliği İçselleştirme Alt Boyutu	,509	,086	,020	,689	,49
Toplumsal İlgi	,232	,013	,502	17,312	,00
R ² = ,258 , Dzlt. R ² = ,256 F _(2;943) = 163,784, p = ,00; p < ,01					

Bu varsayımı test etmek için çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Analiz sonucunda, öncelikle Durbin Watson değeri incelenmiş ve bu değer 1,5-2,5 aralığında yer alması nedeniyle otokorelasyon olmadığı görülmüştür (Greene, 1988). Affetme esnekliği içselleştirme alt boyutunun psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi dikkate alındığında, toplumsal ilginin psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür ($\beta = ,502$, $p = ,00$; $p < ,01$). Toplumsal ilginin psikolojik iyi oluş puanındaki değişimin yüzde 25,6'sını açıklayabildiği tespit edilmiştir. Toplumsal ilginin psikolojik iyi oluşu ne derecede yordadığının affetme esnekliği uygulama alt boyutunun da analize dahil edilerek gerçekleştirildiği çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 4.18. ve Tablo 4.19.'da sunulmuştur.

Tablo 4.18. Toplumsal İlginin Affetme Esnekliği Uygulama Alt Boyutuyla Psikolojik İyi Oluşu Ne Düzeyde Yordadığına Dair Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.

Model	R	R ²	Dzlt. R ² *	Tahminlenen Std. Hata	Durbin Watson
	,521	,271	,270	7,30945	1,931

*Düzeltilmiş R² değeri (Adjusted R²)

Tablo 4.19. Toplumsal İlginin Affetme Esnekliği Uygulama Alt Boyutuyla Psikolojik İyi Oluşu Ne Düzeyde Yordadığına Dair Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.

Model	Std.Olmayan Katsayılar		Std.Katsayılar	t	p
	B	S.H.	β		
Sabit	9,753	2,277		4,284	,00
Affetme Esnekliği Uygulama Alt Boyutu	,319	,075	,122	4,230	,00
Toplumsal İlgi	,219	,013	,475	16,473	,00
R ² =,271, Dzlt. R ² =,270 F _(2;943) = 175,515, p = ,00; p < ,01					

Bu varsayımı test etmek için çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Analiz sonucunda, öncelikle Durbin Watson değeri incelenmiş ve bu değer 1,5-2,5 aralığında yer alması nedeniyle otokorelasyon olmadığı görülmüştür (Greene, 1988). Affetme esnekliği uygulama alt boyutunun psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi dikkate alındığında, toplumsal ilginin psikolojik iyi oluşu pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür (β = ,475, p = ,00; p < ,01). Toplumsal ilgi puanının psikolojik iyi oluş puanındaki değişimin yüzde 27'sini açıklayabildiği görülmüştür.

H4. Yalnızlık Psikolojik İyi Oluşu Anlamlı Düzeyde Yordamaktadır.

Yalnızlığın psikolojik iyi oluşu ne düzeyde yordadığının incelenmesinde affetme esnekliği değişkeni de analize dahil edilerek çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Affetme esnekliği, tanıma, içselleştirme ve uygulama olmak üzere üç alt boyuttan meydana geldiğinden her bir alt boyut ile ayrı ayrı analiz

gerçekleştirilmiştir. Yalnızlığın psikolojik iyi oluşu ne derecede yordadığının affetme esnekliği tanıma alt boyutunun da analize dahil edilerek gerçekleştirildiği çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 4.20. ve Tablo 4.21.'de sunulmuştur.

Tablo 4.20. Yalnızlığın Affetme Esnekliği Tanıma Alt Boyutuyla Psikolojik İyi Oluşu Ne Düzeyde Yordadığına Dair Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.

Model	R	R ²	Dzlt. R ² *	Tahminlenen Std. Hata	Durbin Watson
	,401	,161	,159	7,84529	1,912

*Düzeltilmiş R² değeri (Adjusted R²)

Tablo 4.21. Yalnızlığın Affetme Esnekliği Tanıma Alt Boyutuyla Psikolojik İyi Oluşu Ne Düzeyde Yordadığına Dair Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.

Model	Std.Olmayan Katsayılar		Std.Katsayılar	t	p
	B	S.H.	β		
Sabit	62,687	1,817		34,494	,00
Affetme Esnekliği Tanıma Alt Boyutu	,027	,086	,010	,310	,75
Yalnızlık	-,340	,026	-,398	-12,880	,00
R ² =,161, Dzlt. R ² =,159 F _(2;943) =90,150, p=,00; p<,01					

Bu varsayımı test etmek için çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Analiz sonucunda, öncelikle Durbin Watson değeri incelenmiş ve bu değerin 1,5-2,5 aralığında yer alması nedeniyle otokorelasyon olmadığı görülmüştür (Greene, 1988). Affetme esnekliği tanıma alt boyutunun psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi dikkate alındığında, yalnızlığın psikolojik iyi oluşu negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür (β =-,398, p=,00; p<,01). Yalnızlık puanının psikolojik iyi oluş puanındaki değişimin yüzde 15,9'unu açıklayabildiği görülmüştür. Yalnızlığın psikolojik iyi oluşu ne derecede yordadığının affetme esnekliği içselleştirme alt boyutunun da analize dahil edilerek gerçekleştirildiği çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 4.22. ve Tablo 4.23.'de sunulmuştur.

Tablo 4.22. Yalnızlığın Affetme Esnekliği İçselleştirme Alt Boyutuyla Psikolojik İyi Oluşu Ne Düzeyde Yordadığına Dair Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.

Model	R	R ²	Dzlt. R ² *	Tahminlenen Std. Hata	Durbin Watson
	,413	,170	,169	7,79878	1,931

*Düzeltilmiş R² değeri (Adjusted R²)

Tablo 4.23. Yalnızlığın Affetme Esnekliği İçselleştirme Alt Boyutuyla Psikolojik İyi Oluşu Ne Düzeyde Yordadığına Dair Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.

Model	Std.Olmayan Katsayılar		Std.Katsayılar	t	p
	B	S.H.	β		
Sabit	57,356	1,965	,101	29,190	,00
Affetme Esnekliği İçselleştirme Alt Boyutu	,298	,088		3,373	,00
Yalnızlık	-,332	,026	-,388	-12,992	,00
R ² =,170, Dzlt. R ² =,169 F _(2;943) =96,868, p=,00; p<.01					

Bu varsayımı test etmek için çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Analiz sonucunda, öncelikle Durbin Watson değeri incelenmiş ve bu değerin 1,5-2,5 aralığında yer alması nedeniyle otokorelasyon olmadığı görülmüştür (Greene, 1988). Affetme esnekliği içselleştirme alt boyutunun psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi dikkate alındığında, yalnızlığın psikolojik iyi oluşu negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür (β =-,388, p=,00; p<.01). Yalnızlık puanının psikolojik iyi oluş puanındaki değişimin yüzde 16,9'unu açıklayabildiği görülmüştür. Yalnızlığın psikolojik iyi oluşu ne derecede yordadığının affetme esnekliği uygulama alt boyutunun da analize dahil edilerek gerçekleştirildiği çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 4.24. ve Tablo 4.25.'de sunulmuştur.

Tablo 4.24. Yalnızlığın Affetme Esnekliği Uygulama Alt Boyutuyla Psikolojik İyi Oluşu Ne Düzeyde Yordadığına Dair Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.

Model	R	R ²	Dzlt. R ² *	Tahminlenen Std. Hata	Durbin Watson
	,450	,203	,201	7,64479	1,917
*Düzeltilmiş R ² değeri (Adjusted R ²)					

Tablo 4.25. Yalnızlığın Affetme Esnekliği Uygulama Alt Boyutuyla Psikolojik İyi Oluşu Ne Düzeyde Yordadığına Dair Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.

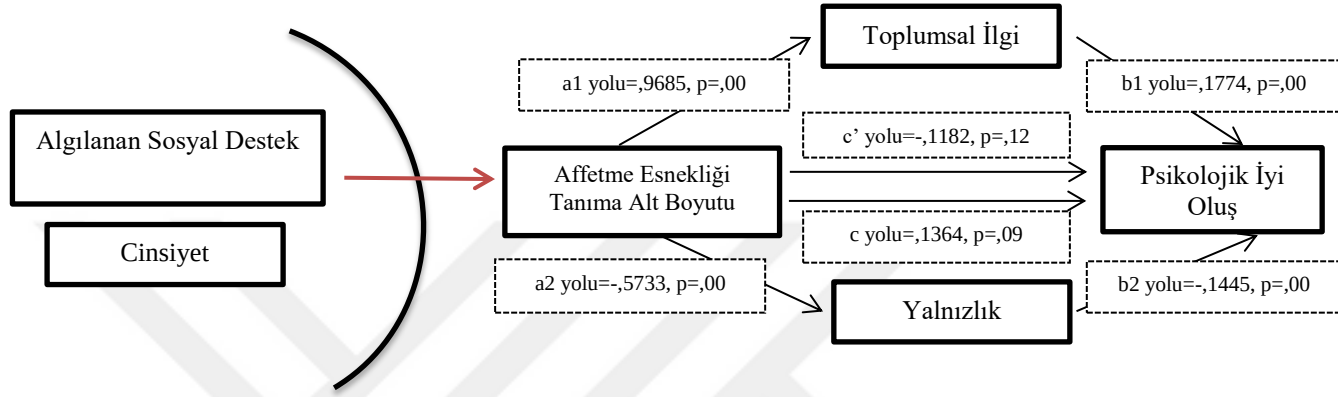
Model	Std.Olmayan Katsayılar		Std.Katsayılar	t	p
	B	S.H.	β		
Sabit	51,051	1,944		26,256	,00
Affetme Esnekliği Uygulama Alt Boyutu	,541	,076	,207	7,086	,00
Yalnızlık	-,323	,025	-,378	-12,929	,00
R ² =,203, Dzlt. R ² =,201 F _(2;943) =119,996, p=,00; p<.01					

Bu varsayımı test etmek için çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Analiz sonucunda, öncelikle Durbin Watson değeri incelenmiş ve bu değer 1,5-2,5 aralığında yer alması nedeniyle otokorelasyon olmadığı görülmüştür (Greene, 1988). Affetme esnekliği uygulama alt boyutunun psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi dikkate alındığında, yalnızlığın psikolojik iyi oluşu negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür (β =-,378, p=,00; p<.01). Yalnızlık puanının psikolojik iyi oluş puanındaki değişimin yüzde 20,1'ini açıklayabildiği görülmüştür.

H5.Affetme Esnekliği İle Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Toplumsal İlgı Ve Yalnızlığın Aracı Rolü Bulunmaktadır.

Bu aracılık hipotezini test etmek için bootstrap yöntemini esas alan regresyon analizi 5000 örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Hayes modellerinden Model 4 seçilmiştir. Yordama değişkeni Affetme Esnekliği, aracı değişkenler toplumsal ilgi ve yalnızlık,

sonuç değişkeni psikolojik iyi oluş ve kontrol değişkenleri ise cinsiyet ve algılanan sosyal destektir. Affetme esnekliği değişkeni, tanıma, içselleştirme ve uygulama olmak üzere üç alt boyuttan meydana gelen bir değişkendir. Bu kapsamda, affetme esnekliği ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide toplumsal ilgi ve yalnızlığın aracı rolü incelenirken affetme esnekliğinin tanıma, içselleştirme ve uygulama alt boyutlarıyla da ayrı ayrı analiz gerçekleştirilmiştir.



Şekil 4.1. Affetme Esnekliği Tanıma Alt Boyutunun Psikolojik İyi Oluş İle İlişkisinde Toplumsal İlgi Ve Yalnızlığın Aracı Rolü.

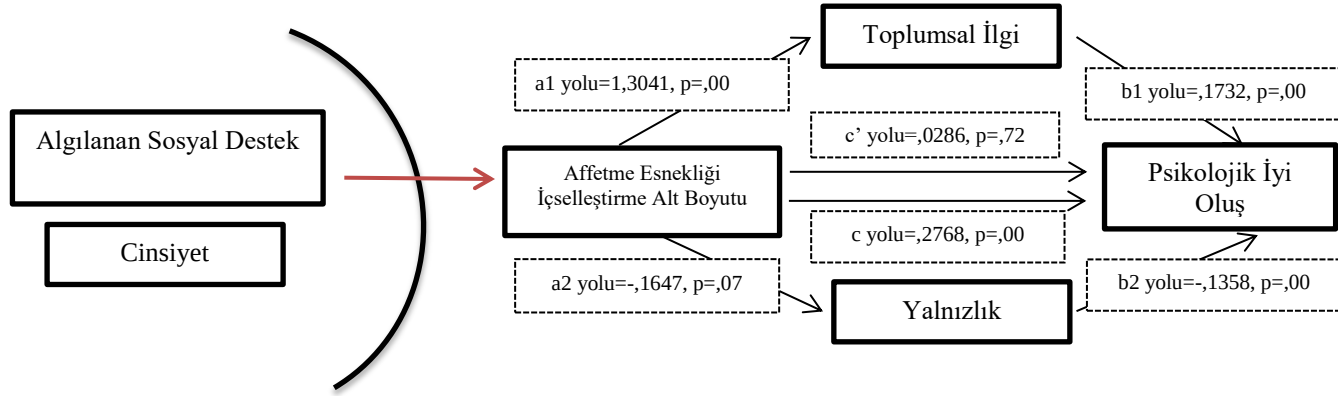
Tablo 4.26. Affetme Esnekliği Tanıma Alt Boyutunun Psikolojik İyi Oluş İle İlişkisinde Toplumsal İlgi Ve Yalnızlığın Aracı Rolüne İlişkin Bootstrap Yöntemini Esas Alan Regresyon Analizi Sonuçları.

Yol	β^*	SH	t	p	%95 Güven Aralığı	
					Alt Limit	Üst Limit
a1	,9685	,1770	5,4716	,00	,6211	1,3159
a2	-,5733	,0855	-6,7069	,00	-,7411	-,4055
b1	,1774	,0137	12,9889	,00	,1506	,2042
b2	-,1445	,0283	-5,1097	,00	-,2000	-,0890
c'	-,1182	,0763	-1,5496	,12	-,2679	,0315
c	,1364	,0815	1,6734	,09	-,0236	,2964

*Standardize edilmiş β katsayısı

Affetme esnekliği tanıma alt boyutunun psikolojik iyi oluş ile ilişkisinde toplumsal ilgi ve yalnızlık değişkenlerinin dolaylı bir etkisinin olup olmadığı bootstrap yöntemini esas alan regresyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda Affetme esnekliğinin tanıma alt boyutu ile psikolojik iyi oluş arasında toplam (c yolu) anlamlı bir ilişki olmadığından, dolayısıyla aracılık analizi için geçerli olan ön koşul sağlanmadığından

diğer değişkenlere ilişkin aracılık analizi yapılmamıştır.



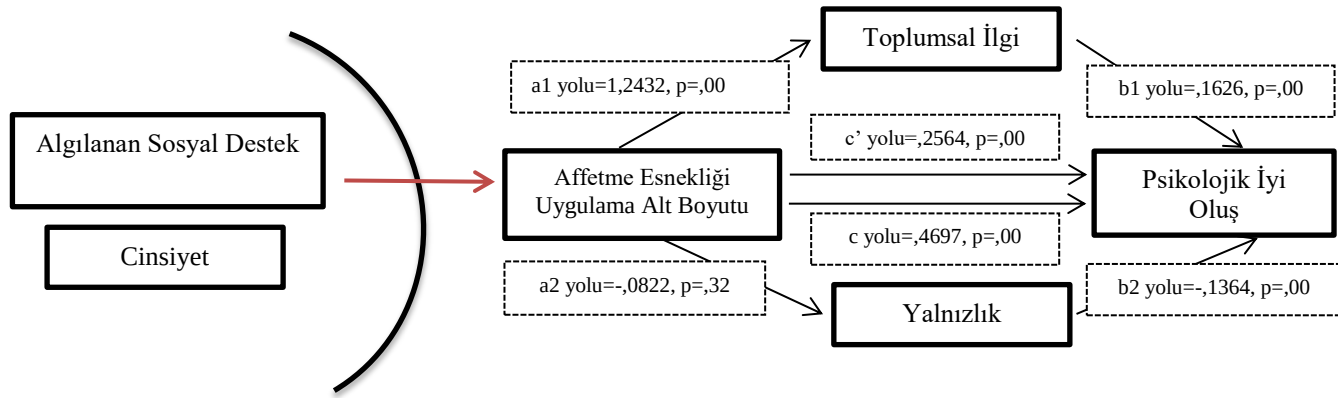
Şekil 4.2. Affetme Esnekliği İçselleştirme Alt Boyutunun Psikolojik İyi Oluş İle İlişkisinde Toplumsal İlgî Ve Yalnızlığın Aracı Rolü.

Tablo 4.27. Affetme Esnekliği İçselleştirme Alt Boyutunun Psikolojik İyi Oluş İle İlişkisinde Toplumsal İlgî Ve Yalnızlığın Aracı Rolüne İlişkin Bootstrap Yöntemini Esas Alan Regresyon Analizi Sonuçları.

Yol	β^*	SH	t	p	%95 Güven Aralığı	
					Alt Limit	Üst Limit
a1	1,3041	,1863	7,0000	,00	,9385	1,6697
a2	-,1647	,0928	-1,7740	,07	-,3469	,0175
b1	,1732	,0138	12,5036	,00	,1460	,2004
b2	-,1358	,0278	-4,8866	,00	-,1904	-,0813
c'	,0286	,0805	,3559	,72	-,1293	,1865
c	,2768	,0863	3,2074	,00	,1075	,4462
Dolaylı Etki						
Toplm.İlgî**	,2258	,0380			,0380	,3026
Yalnızlık	,0224	,0130			,0003	,0505

*Standardize edilmiş β katsayısı; **Toplumsal İlgî

Affetme esnekliği içselleştirme alt boyutunun psikolojik iyi oluş ile ilişkisinde toplumsal ilgî ve yalnızlık değişkenlerinin dolaylı bir etkisinin olup olmadığı bootstrap yöntemini esas alan regresyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda Affetme esnekliğinin içselleştirme alt boyutu ile psikolojik iyi oluş arasında toplam etki (c yolu) anlamlı ($p=,00$; $p<,05$) olduğundan diğer değişkenlerin aracılık etkisi incelenmiştir. Analiz sonucunda tespit edilen güven aralıklarına bakıldığında, hem toplumsal ilginin ($b=,2258$, %95 Güven Aralığı (GA) [,0380, ,3026]) hem de yalnızlığın ($b=,0224$, %95 GA [,0003, ,0505]) kısmi aracılık etkisi olduğu görülmüştür.



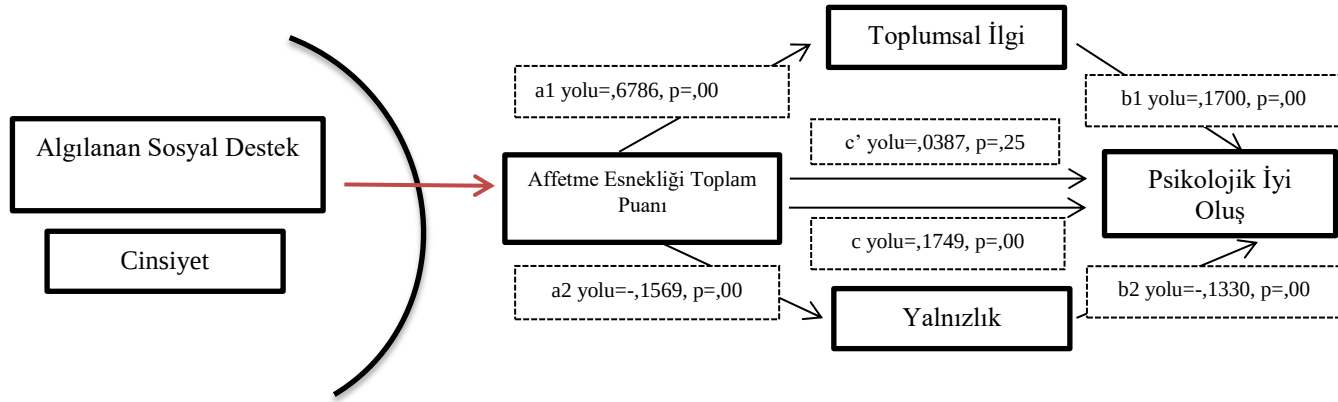
Şekil 4.3. Affetme Esnekliği Uygulama Alt Boyutunun Psikolojik İyi Oluş İle İlişkisinde Toplumsal İlgı Ve Yalnızlığın Aracı Rolü.

Tablo 4.28. Affetme Esnekliği Uygulama Alt Boyutunun Psikolojik İyi Oluş İle İlişkisinde Toplumsal İlgı Ve Yalnızlığın Aracı Rolüne İlişkin Bootstrap Yöntemini Esas Alan Regresyon Analizi Sonuçları.

Yol	β^*	SH	t	p	%95 Güven Aralığı	
					Alt Limit	Üst Limit
a1	1,2432	,1657	7,5035	,00	,9181	1,5684
a2	-,0822	,0830	-,9907	,32	-,2450	,0806
b1	,1626	,0138	11,7652	,00	,1355	,1897
b2	-,1364	,0276	-4,9417	,00	-,1906	-,0822
c'	,2564	,0716	3,5822	,00	,1159	,3969
c	,4697	,0759	6,1860	,00	,3207	,6188
Dolaylı Etki						
Toplm.İlgı**	,2021	,0337			,1393	,2734
Yalnızlık	,0112	,0125			-,0124	,0372

*Standardize edilmiş β katsayısı; **Toplumsal İlgı

Affetme esnekliği uygulama alt boyutunun psikolojik iyi oluş ile ilişkisinde toplumsal ilgi ve yalnızlık değişkenlerinin aracı etkisinin olup olmadığı bootstrap yöntemini esas alan regresyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda Affetme esnekliğinin uygulama alt boyutu ile psikolojik iyi oluş arasında toplam etkinin (c yolu) anlamlı olduğu ($p=,00$; $p<,05$) görüldüğünden diğer değişkenlerin aracılık etkisi incelenmiştir. Analiz sonucunda tespit edilen güven aralıkları bakıldığında, toplumsal ilginin ($b=,2021$, %95 Güven Aralığı (GA) [,1393, ,2734)) kısmi aracı role sahip olduğu, yalnızlığın ($b=,0112$, %95 Güven Aralığı (GA) [-,0124, ,0372]) ise güven aralığı 0 (sıfır) değerini kapsadığından aracılık etkisinin anlamlı düzeyde olmadığı görülmüştür.



Şekil 4.4. Affetme Esnekliği Toplam Puanının Psikolojik İyi Oluş İle İlişkisinde Toplumsal İlgî Ve Yalnızlığın Aracı Rolü.

Tablo 4.29. Affetme Esnekliği Toplam Puanının Psikolojik İyi Oluş İle İlişkisinde Toplumsal İlgî Ve Yalnızlığın Aracı Rolüne İlişkin Bootstrap Yöntemini Esas Alan Regresyon Analizi Sonuçları.

Yol	β^*	SH	t	p	%95 Güven Aralığı	
					Alt Limit	Üst Limit
a1	,6786	,0760	8,9328	,00	,5295	,8276
a2	-,1569	,0382	-4,1121	,00	-,2318	-,0820
b1	,1700	,0140	12,1315	,00	,1425	,1975
b2	-,1330	,0279	-4,7681	,00	-,1878	-,0783
c'	,0387	,0340	1,1401	,25	-,0279	,1053
c	,1749	,0355	4,9313	,00	,1053	,2446
Dolaylı Etki						
Toplm.İlgî**	,1154	,0170			,0845	,1508
Yalnızlık	,0209	,0067			,0092	,0352

*Standardize edilmiş β katsayısı; **Toplumsal İlgî

Affetme esnekliği toplam puanının psikolojik iyi oluş ile ilişkisinde toplumsal ilgi ve yalnızlık değişkenlerinin dolaylı bir etkisinin olup olmadığı bootstrap yöntemini esas alan regresyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda affetme esnekliği toplam puanı ile psikolojik iyi oluş arasında toplam etki (c yolu) anlamlı ($p=,00$; $p<.05$) olduğundan diğer değişkenlerin aracılık etkisi incelenmiştir. Analiz sonucunda, tespit edilen güven aralıklarına bakıldığında ve doğrudan etkinin anlamsız olduğu görüldüğünden (c') hem toplumsal ilginin ($b=,1154$, %95 Güven Aralığı (GA) [,0845, ,1508]) hem de yalnızlığın ($b=,0209$, %95 GA [,0092, ,0352]) tam aracılık etkisine sahip olduğu görülmüştür.

5.TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1 .BAĞIMLI DEĞİŞKENİN SOSYODEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERCE FARKLILAŞMA DURUMUNUN İNCELENMESİNE İLİŞKİN ELDE EDİLEN BULGULARIN TARTIŞILMASI

Bu araştırmada affetme esnekliği ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide toplumsal ilgi ve yalnızlığın aracı rolü algılanan sosyal destek ve cinsiyet kontrol edilerek incelenmiştir. Bunun yanında araştırmanın bağımlı değişkeni olan psikolojik iyi oluş değişkeninin katılımcıların sosyodemografik değişkenlerine göre farklılaşma durumu ele alınmıştır. İlk olarak, psikolojik iyi oluş değişkeninin katılımcıların sosyodemografik değişkenlerince farklılaşıp farklılaşmadığı üzerinde durulacaktır. Katılımcıların sahip oldukları cinsiyete göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde, farklı örneklemelerde yapılan ve psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşmadığını bildiren pek çok çalışma olduğu görülmüştür (Arshad ve Rafique, 2016; Ateş ve Ateş, 2023; Aydoğan, 2019; Aygün ve Topkaya, 2022; Çelik, 2016; Çeri ve Çiçek, 2021; Demirtaş, 2016; Duran ve Çalışkan, 2020; Ekşi, Güneş ve Yaman, 2018; Freire vd., 2016; Göçen, 2013; Göçet-Tekin, 2014; Güler-Edwards, 2008; Gürkan, Koçak ve Başar, 2021; Hori, 2010; İbrahim, Alias ve Arshad, 2013; İraz, Arıbaş ve Özşahin, 2021; Karaçam ve Pulur, 2016; Kaya, Çenesiz ve Aynas, 2019; Kepenek, 2021; Khumalo, Temane ve Wissing, 2012; Kirkcaldy, Furnham ve Siefen, 2011; Kocaman, 2019; Köksal, Topkaya ve Şahin, 2023; Köse, 2020; Köylü ve Gündüz, 2019; Oğuz, 2019; Oymak, 2017; Özdemir ve Çetinceli, 2023; Özer, Nuri ve Bağlama, 2023; Ryff ve Singer, 2008; Salleh ve Mustaffa, 2016; Sevilmiş ve Özmaden, 2023; Singhal ve Prakash, 2020; Söner ve Yılmaz, 2018; Timur, 2008; Yakut ve Yakut, 2018; Yüceant, Ünlü ve Balanlı, 2019). Bunun yanında psikolojik iyi oluşun farklı alt boyutları açısından incelendiği ve kadınlar lehine farklılaştığının ifade edildiği çalışmalar da olduğu görülmüştür (Alabucak, 2019; Basut, 2020; Budak, Gündoğdu ve Bayraktar, 2024; Doğru, 2018; Elmas ve diğerleri, 2021; Eroğlu, 2017; Geçgin ve Sahranç, 2017; İmiroğlu, Demir ve Murat, 2021; Lindfors ve diğerleri, 2006; Sarıcaoğlu, 2011; Savaş, 2019; Sun, Chan ve Chan, 2016). Bunun aksine psikolojik iyi

oluşun erkekler lehine farklılaştığının ifade edildiği (Fazilat-Pour, Mohammadi ve Shokri, 2017; Honmore ve Jadhav, 2015; Mamun ve diğerleri, 2019; Matud ve diğerleri, 2020; Osmonova, 2023) çalışmalara da rastlanmıştır. Yaşam kendi içerisinde değişip dönüşen bir yapıya sahiptir. Bununla beraber yaşam içerisindeki insan ve insana ilişkin çeşitli roller ve beklentiler de değişip dönüşmektedir. 20. Yüzyıl ortalarından günümüze toplumsal cinsiyet kalıplarının değişip dönüşmesi ile birlikte erkeklerin ve kadınların sosyal rollerine ilişkin toplumsal beklentiler de değişime uğramıştır (Eagly ve diğerleri, 2020). Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin geleneksel inançlar ve beklentiler modern ve medeni toplumların yeni rol ve talepleri nedeniyle günümüz toplumunda önemsiz kabul edilmektedir. Bu durum kadınların ve erkeklerin benzer görevleri yerine getirebilmelerini sağlamaktadır (Sighal ve Prakash, 2020). Günümüzde üniversite öğrencileri bağlamında incelendiğinde, geleneksel cinsiyet rollerini kabullenme durumlarının azaldığı (Donnelly ve Twenge, 2017) da göz önünde bulundurulduğunda psikolojik iyi oluş düzeyinde meydana gelebilecek farklılıklarda karmaşık ve çok boyutlu bir dizi bireysel veya sosyal faktörün etkili olabileceği ifade edilebilir (Galambos ve Leadbeater, 2000).

Psikolojik iyi oluş değişkeninin katılımcıların sosyodemografik değişkenlerince farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesinde yaş değişkeni üzerinde durulmuştur. Katılımcıların sahip oldukları yaşa göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde, farklı örneklemelerde yapılan ve psikolojik iyi oluşun yaşa göre farklılaşmadığını bildiren çeşitli araştırmalar olduğu görülmüştür (Arshad ve Rafique, 2016; Ateş ve Ateş, 2023; Aygün ve Topkaya, 2022; Budak, Gündoğdu ve Bayraktar, 2024; Çelik, 2016; Eroğlu, 2017; Kaplan, 2016; Kaplan, 2018; Karaçam ve Pulur, 2016; Khumalo, Temane ve Wissing, 2012; Kocaman, 2019; Oğuz, 2019; Oymak, 2017; Özdemir ve Çetinceli, 2023; Savaş, 2019; Tekkurşun Demir vd., 2018). Bunun yanında, bireylerin yaşının artmasıyla artmasıyla psikolojik iyi oluşun arttığını ifade eden (Girgin, 2018; İraz, Arıbaş ve Özşahin, 2021; Kepenek, 2021; Özer, Nuri ve Bağlama, 2023; Parvizi ve Özabacı, 2022). Ayrıca Blanchflower ve Oswald (2008) yapmış oldukları araştırma sonucunda, orta yaşlı insanlara göre genç ve yaşlı insanların daha yüksek düzeyde iyi oluş puanlarına sahip olma eğiliminde olduklarını bildirmişlerdir. Benzer doğrultuda olarak Eisenberg, Golberstein ve Gollust (2007) üniversite son sınıf öğrencilerinin üniversite birinci sınıf öğrencilerine kıyasla daha yüksek düzeyde kaygı ve depresyona sahip olduklarını ifade etmişlerdir. Öte yandan

Myers ve Diener'e (1995) göre birinin yaşını bilmek o kişinin iyi oluşuna ilişkin herhangi bir bilgi vermemektedir. Buradan yola çıkıldığında ve araştırma örnekleminin 18-26 yaş grubunda yer alan aynı gelişim dönemi içerisinde bulunan bireylerden meydana geldiği düşünüldüğünde, psikolojik iyi oluşun yaş değişkenine göre herhangi bir farklılaşma göstermemesinin nedeni olabileceği düşünülmektedir.

Psikolojik iyi oluş değişkeninin katılımcıların sosyodemografik değişkenlerince farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesinde doğum sırası değişkeni üzerinde durulmuştur. Katılımcıların doğum sırasına göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde bireylerin doğum sıralarına göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklılaşmadığını bildiren çalışmalar olduğu görülmüştür (Arshad ve Rafique, 2016; Çimen, 2022; Gözün Kahraman, Korkut ve Özçetin, 2023; Stannard, Berrington ve Alwan, 2019). Bunun yanında Sharma ve Srimathi (2014) tarafından 18 yaş üstü bireylerle yapılan çalışmada bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin doğum sırasına göre farklılaştığı bulunmuştur. Sun ve Qian (2017) tarafından erkek çocuklarıyla yapılan çalışmada çocukların psikolojik iyi oluş düzeylerinde doğum sıralarına göre farklılaşma gözlemlendiği bildirilmiştir. Bu araştırmanın örnekleminin 18-26 yaş grubunda yer alan bireylerden meydana gelmesi ve aynı gelişim dönemi içerisindeki bireyleri içermesinin farklılaşma görülmemesinin nedeni olabileceği düşünülmektedir. Bu dönem içerisindeki bireylerin Erikson'a göre genç yetişkinlik, Arnett'e göre beliren yetişkinlik dönemlerinde yer almaları ve bu dönemlerin gelişim görevleri düşünüldüğünde bireylerin odaklandıkları konular bakımından bu durum farklılaşma görülmemesinin nedeni olarak düşünülebilir.

Psikolojik iyi oluş değişkeninin katılımcıların sosyodemografik değişkenlerince farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesinde aile yapısı değişkeni üzerinde durulmuştur. Katılımcıların aile yapısına göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir. İraz, Arıbaş ve Özşahin (2021) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan araştırma sonucunda, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin aile yapısına göre farklılaşmadığını bildirmişlerdir. Ayrıca üniversite öğrencileriyle yapılan başka bir çalışmada da bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile aile tipi arasında herhangi bir ilişki olmadığı ifade edilmiştir (Arshad ve Rafique, 2016). Bunun yanında üniversite öğrencileri ve ergen örnekleminde yapılan başka araştırmalarda da psikolojik iyi oluş ile aile yapısı arasında ilişki olmadığı bulunmuştur (Palas Karaca ve Çubukçu, 2020; Taş ve Ateş, 2020; Tosyalıoğlu ve Albayrak, 2023). Bu çalışmaların

sonuçları araştırma bulgumuzu destekler niteliktedir. Ancak; aile yapısı değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeyinin farklılaştığını bildiren çalışmalar olduğu da görülmüştür (Aytekin, 2019; Öngider, 2013; Uluğ, 2008). Bu çalışmalarda yer alan örneklemelerin ve kullanılan ölçme araçlarının farklılığı nedeniyle çalışmaların bulgularının araştırma sonucumuz ile karşıt yönde olabileceği düşünülmektedir. Bunun yanında, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde meydana gelen değişimleri açıklamada sosyodemografik değişkenlerine kıyasla bireylerin sahip oldukları kişilik özelliklerinin ve psikolojik niteliklerinin daha büyük ve anlamlı etkisi olduğu tespit edilmiştir (Schotanus-Dijkstra ve diğerleri, 2016; VanderWeele, 2017).

Psikolojik iyi oluş değişkeninin katılımcıların sosyodemografik değişkenlerince farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesinde algılanan sosyoekonomik düzey değişkeni üzerinde durulmuştur. Katılımcıların algılanan sosyoekonomik düzeye göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Gediksiz (2013) tarafından farklı illerde öğrenim gören üniversite öğrencileri örnekleminde yapılan araştırma sonucunda algılanan gelir düzeyinin psikolojik iyi oluş ile arasında herhangi bir ilişki olmadığı bildirilmiştir. Bunun yanında psikolojik iyi oluş ile gelir düzeyi arasında herhangi bir ilişki olmadığını bildiren pek çok çalışma olduğu görülmüştür (Arshad ve Rafique, 2016; Aydın, Şahan Birol ve Temel, 2018; Elmas ve diğerleri, 2021; İlğan ve diğerleri, 2015; Köse, 2020; Özer, Nuri ve Bağlama, 2023). Araştırma bulgumuzun aksine, Çimen (2022) ergenlerle yapmış olduğu araştırma sonucunda algılanan gelir düzeyine göre psikolojik iyi oluşun farklılaştığını belirtmiştir. Aynı doğrultuda Muhammad, Srivastava ve Sekher (2021) yaşlı örnekleme yapmış oldukları çalışma sonucunda bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile algılanan gelir düzeyi arasında ilişki olduğunu bildirmişlerdir. Bu çalışmaların sonuçlarındaki farklılığın nedeninin farklı gelişim görevleri içeren farklı yaş grupları ile gerçekleştirilmesinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Ayrıca gelir düzeyi ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif ilişki olduğunu bildiren çalışmalar olduğu da görülmüştür (Ateş ve Ateş, 2023; Castellví ve diğerleri, 2014; Egaña-Marcos ve diğerleri, 2025; Eroğlu ve Parlar, 2018; Eroğlu, 2017; Hüsrevoğlu, 2019; İşgör, 2017; Kaplan, 2018; Kepenek, 2021; Özkan, 2019; Savaş, 2019; Soldevila-Domenech ve diğerleri, 2021). Araştırma bulgumuza göre bireylerin psikolojik iyi oluşlarının algılanan sosyoekonomik düzeylerine göre farklılaşmamasının nedeninin, içerisinde bulundukları gelişim döneminin gelişim ödevleri bağlamında yorumlandığında sosyal bağlar gibi unsurların daha öncelikli olmasından

kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

5.2. HİPOTEZLERİN İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI

Affetme esnekliği ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide toplumsal ilgi ve yalnızlığın aracı rolü algılanan sosyal destek ve cinsiyet kontrol edilerek incelenmiştir. Bu bağlamda, affetme esnekliği, tanıma, içselleştirme ve uygulama olmak üzere üç alt boyuttan meydana geldiğinden her bir alt boyut ayrı ayrı incelenmiştir. Affetme esnekliğinin tanıma alt boyutu ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide toplumsal ilgi ve yalnızlığın algılanan sosyal destek ve cinsiyet kontrol edilerek incelenmesinde Affetme esnekliğinin tanıma alt boyutu ile psikolojik iyi oluş arasında toplam (c yolu) anlamlı bir ilişki olmadığından diğer değişkenlere ilişkin aracılık analizi yapılmamıştır. Aracılık analizi için gerekli ön koşul (Bozkurt, 2023) sağlanmadığından aracılık analizi gerçekleştirilememiştir. Alanyazın incelendiğinde, Asıcı (2019) tarafından yapılan çalışmada affetme esnekliği tanıma alt boyutunun iyi oluşu yordamadaki katkısının istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ifade edilmiştir. Affetme esnekliği tanıma alt boyutu, bireylerin gerçek affetmenin ne olduğunu bilmesi, affetmenin faydalarını anlaması ve bilişsel düzeyde bu süreci kavramasıyla ilgilidir (Çolak, 2024). Ancak, sadece bilişsel düzeyde bir farkındalık ya da bilgi sahibi olmanın, bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerinde doğrudan veya güçlü bir etki meydana getirme konusunda yeterli olmadığı ifade edilebilir. Psikolojik iyi oluşun daha çok duygusal derinlik ve davranışsal uygulama gerektiren süreçlerle ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Affetme esnekliği içselleştirme alt boyutunun psikolojik iyi oluş ile ilişkisinde toplumsal ilgi ve yalnızlık değişkenlerinin algılanan sosyal destek ve cinsiyet kontrol edilerek dolaylı bir etkisinin olup olmadığı incelenmiştir. Analiz sonucunda affetme esnekliğinin içselleştirme alt boyutu ile psikolojik iyi oluş arasında toplam etki (c yolu) anlamlı olduğundan diğer değişkenlerin aracılık etkisi incelenmiştir. Analiz sonucunda, affetme esnekliğinin içselleştirme alt boyutuyla psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide hem toplumsal ilginin hem de yalnızlığın kısmi aracılık etkisi olduğu görülmüştür. Alanyazın incelendiğinde, affetme düzeyi yüksek olan bireylerin izolasyondan kaçındığı ve daha kaliteli sosyal bağlara sahip olduğu bildirilmiştir (Lawler vd., 2005). Dolayısıyla affetmeyi içselleştiren bireylerin, başkalarına karşı daha empatik ve yapıcı bir tutum sergiledikleri, bu nedenle geçmişten gelen kırgınlıklar nedeniyle sosyal geri

çekilme eğilimlerinin azaldığı ve böylelikle toplumsal ilgilerini artırdıkları, bunun da psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde olumlu etkiye neden olduğu ifade edilebilir.

Affetme esnekliği uygulama alt boyutunun psikolojik iyi oluş ile ilişkisinde toplumsal ilgi ve yalnızlık değişkenlerinin algılanan sosyal destek ve cinsiyet kontrol edilerek aracı etkisinin olup olmadığı incelenmiştir. Analiz sonucunda, affetme esnekliğinin uygulama alt boyutu ile psikolojik iyi oluş arasında toplam etkinin (c yolu) anlamlı olduğu görüldüğünden diğer değişkenlerin aracılık etkisi incelenmiştir. Analiz sonucunda, toplumsal ilginin kısmi aracı role sahip olduğu, yalnızlığın ise aracılık etkisinin anlamlı düzeyde olmadığı tespit edilmiştir. Araştırmanın bu bulgusu sonucunda, affetmenin eyleme dökülmesinin bireylerin topluma ilişkin aidiyet hissini ve katkısını (toplumsal ilgi) doğrudan beslediği, ancak yalnızlık hissini bu spesifik ilişkide temel köprü olmadığı söylenebilir. Affetme esnekliği uygulama aşamasındaki birey, aktif olarak sosyal yaşama katıldığı için yalnızlık bir engel olmaktan çıkmış olabilir fakat toplumsal ilgi gibi daha yüksek düzeyli bir motivasyonun bu eylemin psikolojik iyi oluşa dönüşmesinde kritik bir rol oynamaya devam ettiği ifade edilebilir (Crandall, 1981).

Affetme esnekliği toplam puanının psikolojik iyi oluş ile arasındaki ilişkide toplumsal ilgi ve yalnızlığın tam aracı role sahip oldukları bulunmuştur. Bu bağlamda, affetme konusunda daha esnek olmanın bireylerin toplumsal ilgi düzeylerinin artmasını sağlayarak yalnızlık seviyelerinin azalmasına katkıda bulunmakta ve böylelikle psikolojik iyi oluşlarının yükselmesini sağlamaktadır. Toplumsal ilgi ve yalnızlık değişkenlerinin sahip olduğu tam aracılık etkisinden yola çıkıldığında, affetme esnekliğinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin büyük ölçüde kişilerarası ilişkiler ve sosyal süreçler yoluyla meydana geldiği söylenebilir. Dolayısıyla bulgular bütüncül bir şekilde değerlendirildiğinde affetme esnekliğinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin bireylerin sosyal bağlarını güçlendirme ve yalnızlık duygularını azaltma mekanizmaları üzerinden gerçekleştiği ifade edilebilir.

Cinsiyet ve algılanan sosyal destek gibi güçlü faktörler kontrol edildiğinde bile, affetme esnekliğinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin devam etmesi bu kavramın özgün değerini kanıtlamaktadır. Sosyal desteğin iyi oluş üzerindeki bilinen güçlü etkisine rağmen (Diener ve Seligman, 2002) affetme süreçlerinin (içselleştirme ve uygulama) bireyin iç dünyasında ve toplumsal ilgisinde meydana getirdiği değişim, diğer değişkenlerden bağımsız olarak psikolojik iyi oluşu desteklemeye devam etmektedir.

Sonuç olarak, affetme esnekliğinin tanıma alt boyutuyla psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide toplumsal ilgi ve yalnızlığın aracı rolünün incelenmesinde gerekli ön koşul sağlanmadığından aracı etki analizi gerçekleştirilememiştir. Affetme esnekliğinin içselleştirme alt boyutuyla psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide algılanan sosyal destek ve cinsiyet kontrol edildiğinde toplumsal ilgi ve yalnızlığın kısmi aracı role sahip oldukları tespit edilmiştir. Affetme esnekliğinin uygulama alt boyutuyla psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide algılanan sosyal destek ve cinsiyet kontrol edildiğinde toplumsal ilginin kısmi aracı role sahip olduğu ve yalnızlığın ise anlamlı düzeyde bir aracılık etkisine sahip olmadığı görülmüştür. Affetme esnekliği toplam puanı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide toplumsal ilgi ve yalnızlığın tam aracı role sahip oldukları tespit edilmiştir.

5.3.ÖNERİLER

1.Affetme Esnekliği yakın zamanda ortaya konmuş bir kavramdır. Affetmeyi bir sonuç olarak değil, tanıma, içselleştirme ve uygulama olmak üzere farklı alt boyutlara ayırarak bir süreç olarak ele alınan bir kavramdır. Dolayısıyla, bireylerin kendilerini inciten kişilere karşı olumsuz duygularını bastırmadan, inkar etmeden, yok saymadan işleyerek olumlu duygulara dönüştürmeleri üzerinde duran bir kavramdır. Forward ve Buck (2023) danışanlarının affetmenin ne olduğunu ve onu nasıl uygulayacaklarını tam olarak bilemediklerinden bahsetmektedirler. Affetme kavramının, “affet ve unut”, “hiçbir şey olmamış gibi davran” anlamına gelebildiğini ve bu durumun bireylerin mevcut semptomlarını çok daha kötü bir hale getirebildiğini, depresyon ve anksiyete düzeylerini artırdığını vurgulamışlardır. Bunun yanında, mevcut araştırma sonuçları affetme esnekliğinin tanıma alt boyutuyla psikolojik iyi oluş arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olmadığını fakat affetme esnekliğinin içselleştirme ve uygulama alt boyutlarıyla psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ilişkiler olduğunu bildirmektedir. Affetme esnekliği ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir araştırma sonucunda da, affetme esnekliğinin tanıma alt boyutunun psikolojik iyi oluşun kendini kabul, bireysel gelişim, özerklik, çevresel hakimiyet, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları olmak üzere tüm alt boyutlarıyla arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu; affetme esnekliği içselleştirme alt boyutuyla psikolojik iyi oluşun özerklik alt boyutu haricinde diğer tüm alt boyutlarla pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu; affetme esnekliği uygulama alt boyutuyla psikolojik iyi oluşun tüm alt boyutları arasında pozitif yönlü

anlamli iliskiler olduğu bulunmuştur (Koç ve diğeri, 2018). Bu bağlamda, affetme kavramını affetmeyi tanıma, içselleştirme ve uygulama olmak üzere bir süreç olarak ele alan ve bireylerin gerçek affetmeyi deneyimlemesini amaçlayan affetme esnekliğı kavramının ruh sağığı alanında çalışan uzmanlar tarafından bireysel psikolojik danışmanlık veya grupla psikolojik danışmanlık süreçlerinde faydalanabilecekleri önemli bir kavram olduğu düşünülmektedir. Danışmanlık süreçleri içerisinde affetme esnekliğı kavramı üzerinde durularak bu kavrama ilişkin psikoeğitimler vs. hazırlayarak danışanları ile çalışmalarının faydalı olabileceğı düşünülmektedir.

Mevcut araştırma bulguları sonucuna dayanarak ruh sağığı alanında affetme esnekliğı modelinin kullanımına örnek olarak yapılabilecek çalışmalar:

Hedef Kitle: Ruh sağığı uzmanları (Psikologlar, Psikolojik Danışmanlar, Psikiyatristler vb.)

Amaç: Geleneksel "affet ve unut" yaklaşımlarının olumsuz etkilerini aşmak ve danışanlara gerçek, sağıklı affetmeyi bir süreç olarak deneyimletmek.

Uygulama:

- Bireysel ve Grupla Psikolojik Danışmanlık: Danışmanlık süreçlerinde Affetme Esnekliğı kavramına odaklanılabilir.
- Psikoeğitim Programları: Ruh sağığı uzmanları, affetmenin yanlış anlaşılmasını düzelten ve Affetme Esnekliğı sürecini öğreten yapılandırılmış psikoeğitim modülleri geliştirilebilir ve uygulanabilir.
- Vurgulanacak Nokta: Affetmenin, olumsuz duyguları bastırmak veya inkar etmek değil, onları işleyerek olumlu duygulara dönüştürme süreci olduğu vurgulanmalıdır.

2.Affetme esnekliğı kavramı yakın zamanda ortaya konan bir kavram olmasından dolayı bu kavram ile ilgili yapılan çalışmaların sınırlı sayıda olduğu görülmüştür. Dolayısıyla farklı değişkenlerle ilişkileri incelenebilir, yordayıcı çalışmalar vs. yapılabilir.

Mevcut araştırma sonuçlarına dayanarak akademisyen ve araştırmacılar için affetme esnekliğı modelinin kullanımına örnek olarak yapılabilecek çalışmalar:

Hedef Kitle: Akademisyenler ve Araştırmacılar

Amaç: Yeni bir kavram olan Affetme Esnekliğı'nin teorik yapısını ve pratik etkilerini derinlemesine anlamak.

Uygulama:

- Farklı Değişkenlerle İlişkilendirme: Affetme Esnekliği'nin; Stresle Başa Çıkma, Travma Sonrası Gelişim, Duygu Düzenleme, İlişki Doyumu gibi farklı psikolojik ve sosyal değişkenlerle ilişkisi incelenebilir.
- Yordayıcı Çalışmalar: Affetme Esnekliği'nin İçselleştirme ve Uygulama alt boyutlarının Psikolojik İyi Oluş, Yaşam Amaçları ve Öz-Kabul gibi pozitif çıktıları ne ölçüde yordadığına ilişkin çalışmalar yapılabilir.
- Nitel Araştırmalar: Bireylerin Affetme Esnekliği sürecini nasıl deneyimlediğini derinlemesine anlamak için nitel (derinlemesine görüşme) çalışmalar düzenlenebilir.

3.Bu araştırmanın örneklemini 18-26 yaş aralığında yer alan üniversite öğrencisi genç yetişkinlerden meydana gelmiştir. Affetme esnekliği ölçeği, üniversite kademesinde öğrenim gören genç yetişkin örnekleminde toplanan veriler ile geliştirilmiş bir ölçme aracıdır. İlerleyen süreçte affetme esnekliği ölçeğinin lise kademesinde öğrenim gören ergen örnekleminde geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır (Çolak ve diğerleri, 2017). Dolayısıyla bu çalışma farklı örneklemlemlerle tekrar edilebilir.

Mevcut araştırma sonuçlarına dayanarak akademisyenler, araştırmacılar, psikometristler için affetme esnekliği modelinin kullanımına örnek olarak yapılabilecek çalışmalar:

Hedef Kitle: Araştırmacılar ve Psikometristler

Amaç: Affetme Esnekliği Ölçeği'nin farklı demografik gruplarda geçerliğini ve güvenirliğini kanıtlayarak ölçeğin kullanım alanını genişletmek.

Uygulama:

- Farklı Yaş Grupları: Mevcut çalışmalarda genç yetişkin ve ergen örneklemlemler kullanılmıştır. Orta Yaş ve İleri Yaş gruplarıyla ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları tekrarlanabilir.
- Farklı Gruplar: Üniversite öğrencisi olmayan Çalışan Yetişkinler, Ebeveynler, Evli Çiftler gibi özel veya klinik örneklemlemlerle (örn. bağımlılık tedavisi görenler, kronik hastalığı olanlar) çalışmalar yürütülebilir.

4.Mevcut araştırma sonuçları göz önünde bulundurulduğunda, hem değişkenlerin birbirleriyle ilişkileri hem de affetme esnekliği ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide toplumsal ilgi ve yalnızlık kavramlarının aracı rolü düşünüldüğünde bu kavramların topluma yönelik etkisi göz önünde bulundurularak, bu kavramlara ilişkin ve özellikle affetme esnekliği kavramına ilişkin belediyelerde, sosyal hizmet merkezlerinde, üniversitelerin psikolojik danışmanlık birimlerinde, aile danışmanlığı merkezlerinde vs.

çeşitli bilgilendirme eğitimleri, seminerler yapılabilir. Broşürler hazırlanabilir ve farkındalık kazandırmaya ilişkin uygulamalar yapılabilir.

Mevcut araştırma sonuçlarına dayanarak toplumun geneline yönelik affetme esnekliği modelinin kullanımına örnek olarak yapılabilecek çalışmalar:

Hedef Kitle: Toplumun Geneli ve Kurum Çalışanları

Amaç: Affetme Esnekliği, Toplumsal İlgı ve Yalnızlık gibi kavramların psikolojik iyi oluşa etkileri konusunda toplumsal farkındalığı artırmak ve önleyici ruh sağlığı hizmetleri sunmak.

Uygulama Alanları:

- Belediyeler ve Sosyal Hizmet Merkezleri
- Üniversite Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimleri
- Aile Danışmanlığı Merkezleri

Faaliyetler:

- Bilgilendirme Seminerleri ve Eğitimleri: Belirtilen kurumlarda Affetme Esnekliği kavramını ve psikolojik iyi oluşa etkilerini anlatan düzenli halka açık seminerler düzenlenebilir.
- Materyal Geliştirme: Bu konulara ilişkin (özellikle "sağlıklı affetme süreci"ni açıklayan) kolay anlaşılır Broşürler, Bilgi Kartları ve Dijital İçerikler hazırlanarak yaygınlaştırılabilir.

5.Affetme esnekliği kavramı ile ilgili çeşitli konularda farklı örneklemelerle çalışılırken müdahale programları hazırlanabilir.

Mevcut araştırma sonuçlarına dayanarak affetme esnekliği modelinin kullanımına örnek olarak yapılabilecek çalışmalar:

Hedef Kitle: Ruh sağlığı uzmanları, Eğitim Uzmanları ve Araştırmacılar

Amaç: Bireylerin Affetme Esnekliği düzeylerini artırmaya yönelik kanıta dayalı müdahale programları geliştirmek.

Uygulama:

- Yapılandırılmış Eğitim Programları: Affetme Esnekliğini temel alan (örneğin 6-8 oturumluk) psikolojik müdahale programları tasarlanmalı, pilot çalışmaları yapılmalı ve etkililikleri farklı örneklemelerle (örn. ilişki çatışması yaşayanlar, kayıp yaşayanlar) test edilebilir.
- Sonuç Odaklı Çalışmalar: Geliştirilen müdahale programlarının, bireylerin Psikolojik İyi Oluş düzeyleri ve Olumsuz Duygularını İşleme Becerileri üzerindeki

etkileri nicel ve nitel olarak değeriendirilebilir.



6.KAYNAKLAR

- A°sberg, K.K., Vogel, J.J. ve Bowers, C. A. (2008). Exploring correlates and predictors of stress in parents of children who are deaf: implications of perceived social support and mode of communication. *J Child Fam Stud*, 17,486–499.
- Abu Rmilah, H.B. M. (2024). *Investigating The Roles Of Emotional Intelligence And Self-Esteem On Psychological Well-Being Among Emerging Adults*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Acquah, E. O., Topalli, P.Z., Wilson, M.L., Junttila, N. ve Niemi, P.M. (2016). Adolescent loneliness and social anxiety as predictors of bullying victimisation. *International Journal of Adolescence and Youth*, 21(3), 320-331.
- Adler, A. (1964). *The individual psychology of Alfred Adler: a systematic presentation in selections from his writings*. (H. L. Ansbacher & R. R. Ansbacher, Eds.). Basic Books, Inc.: New York.
- Adyani, L., Suzanna, E., Safuwan, S. ve Muryali, M. (2018). Perceived social support and psychological well-being among interstate students at malikussaleh university. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 98-104.
- Åhlin, J. K., Rajaleid, K., Jansson-Fröjmark, M., Westerlund, H. ve Magnusson Hanson, L. L. (2018). Job demands, control and social support as predictors of trajectories of depressive symptoms. *Journal Of Affective Disorders*, 235, 535–543.
- Ahmad, F., Othman, N., Hynie, M., Bayoumi, A. M., Oda, A. ve McKenzie, K. (2021). Depression-level symptoms among Syrian refugees: findings from a canadian longitudinal study. *Journal Of Mental Health*, 30(2), 246–254.
- Akeren, İ. ve Ay, İ. (2019). Üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve güvengenlik ile psikolojik yardım gereksinimlerinin incelenmesi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 8(2), 1222-1248.
- Akgül, H., ve Yeşilyaprak, B. (2018). Yalnızlığı azaltma psiko-eğitim programının yaşlıların yalnızlık düzeyine etkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 8(14), 11-52.

- Akın, A. (2009). *Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (SDDT) Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Psikolojik İyi Olma Ve Öz-Duyarlık Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Akpınar, A. (2016). How is high school greenness related to students' restoration and health? *Urban Forestry & Urban Greening*, 16, 1-8.
- Aksoy, E., Özcan, G. ve Çoknaz, H. (2018). Ortaöğretim kurumlarında okul sporlarına katılan öğrencilerin algılanan sosyal destek düzeyleri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(60), 692-698.
- Akyol Güner, T., Demir, İ. ve Erdem, S. (2022). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile akademik öz yeterlik ve yalnızlık arasındaki ilişki ve etkileyen faktörler. *Yükseköğretim Ve Bilim Dergisi*, 12(3), 508-518.
- Alabucak, E. (2019). *Beliren Yetişkinlerin Psikolojik İyi Oluşlarını Açıklamada Yalnızlık, Sosyal Destek, Kardeş İlişkileri ve Bazı Demografik Değişkenlerin Rolü*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Aladağ, A. (2023). *Okul Öncesi Dönem 5-6 Yaş Çocuklarının Ebeveynlerinin Stres Durumları İle Çocukların Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale.
- Albayrak Dengiz, N. Ve Yılmaz, D. (2015). Üstün zekâlı ve üstün yetenekli çocuklarda algılanan sosyal destek düzeyinin benlik saygısına etkisinin incelenmesi. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12-1(23), 177-190.
- Alcantara, S. C., González-Carrasco, M., Montserrat, C., Viñas, F., Casas, F. ve Abreu, D. P. (2017). Peer violence in the school environment and its relationship with subjective well-being and perceived social support among children and adolescents in northeastern brazil. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 18(5), 1507–1532.
- Alizadeh, H., Elmpak, M., Little, J. R. ve Choobdary, A. (2019). Social interest in children with and without oppositional defiant disorder. *The Journal of Individual Psychology*, 75(3), 245-255.
- Alizadeh, H., Walton, F. X. ve Soheili, F. (2016). Social interest in children with and without attention-deficit/hyperactivity disorder. *Journal of Individual Psychology*, 72(4), 290–307.

- Allen, K. A., Ryan, T., Gray, D. L., McInerney, D. M. ve Waters, L. (2014). Social media use and social connectedness in adolescents: the positives and the potential pitfalls. *The Australian Educational and Developmental Psychologist*, 31(1), 18–31.
- Allen, K., Blascovich, J. ve Mendes , W.B . (2002). Cardiovascular reactivity and the presence of pets, friends, and spouses: the truth about cats and dogs. *Psychosomatic Medicine*, 64, 727 – 739.
- Alorani, O. I. ve Alradaydeh, M. F. (2017). Spiritual well-being, perceived social support, and life satisfaction among university students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 23(3), 291–298.
- Alver, B. (2017). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkilerin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 2(3), 116-147.
- Andrew, M. K., Fisk, J. D. ve Rockwood, K. (2012). Psychological well-being in relation to frailty: a frailty identity crisis? *International Psychogeriatrics*, 24(8), 1347–1353.
- Anuştekin, M. N. ve Kuşat, D. D. A. (2024). Ergenlerde psikolojik iyi oluş ve dindarlık arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Bilimname*, (52), 133-161.
- Arango, A., Opperman, K. J., Gipson, P. Y. ve King, C. A. (2016). Suicidal ideation and suicide attempts among youth who report bully victimization, bully perpetration and/or low social connectedness. *Journal Of Adolescence*, 51, 19–29.
- Arch, E. C. (1993). Risk-taking: a motivational basis for sex differences. *Psychological Reports*, 73(1), 3-11.
- Arıbaş, A. N. ve Özşahin, F. (2022). İş yaşamında yalnızlığın çalışanların sosyal medya bağımlılığına etkisinin incelenmesi. *Aksaray Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 14(1), 37-46.
- Arıcı, F. (2011). *Üniversite Öğrencilerinde Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Algılar Ve Psikolojik İyi Oluş*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

- Ariapooran, S. , Amirimanesh, M. ve Aslani, J. (2013). The prevalence of depression symptoms in divorced women: predictive role of forgiveness, social support and resilience. *Family Counseling and Psychotherapy*, 3(3), 331-355.
- Arkar, H., Sari, Ö. ve Fidaner, H. (2004). Relationships between quality of life, perceived social support, social network, and loneliness in a turkish sample. *Yeni Symposium: Psikiyatri, Nöroloji ve Davranış Bilimleri Dergisi*, 42(1), 20–27.
- Armstrong, S. ve Oomen-Early, J. (2009). Social connectedness, self-esteem, and depression symptomatology among collegiate athletes versus nonathletes. *Journal Of American College Health:J Of ACH*, 57(5), 521–526.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. DOI: 10.1037//0003-066X.55.5.469.
- Arshad, S. ve Rafique, R. (2016). Personality and creativity as predictors of psychological well-being in college students. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 31(1), 139-160.
- Arslan, G. (2015). Psikolojik istismar, psikolojik sağlamlık, sosyal bağlılık ve aidiyet duygusu arasındaki ilişki. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(36), 47-58.
- Arslan, G. (2018). Psychological maltreatment, social acceptance, social connectedness, and subjective well-being in adolescents. *J Happiness Stud*, 19, 983–1001.
- Arslantaş, H., Adana, F., Abacigil Ergin, F., Kayar, D. ve Acar, G. (2015). Loneliness in elderly people, associated factors and its correlation with quality of life: a field study from western turkey. *Iranian Journal Of Public Health*, 44(1), 43–50.
- Ashida, S. ve Heaney, C. A. (2008). Differential associations of social support and social connectedness with structural features of social networks and the health status of older adults. *Journal of Aging and Health*, 20(7), 872-893.
- Asıcı, E. (2019). Affetme esnekliğinin ergenlerin iyi oluşunu yordayıcı rolü. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(3), 17-31.
- Atan, A. (2020). 5-6 Yaş Çocuklarda Psikolojik İyi Oluş: Bir Model Önerisi Ve Ebeveynler İle Öğretmenlerin Kişilik Tipleri, Ego Durumları Ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Yordayıcı Rolü, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi, Pamukkale.

- Atan, Ç. (2022). *65 Yaş Üstü Kadınlarda Sağlık Okuryazarlığı Düzeyinin ve Sosyal Destek Durumunun Algılanan Sağlık Durumu İle İlişkisi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Ateş, B. (2015). Üniversite öğrencilerinde güvengenliğin yordayıcısı olarak sosyal destek algıları. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 70-86.
- Ateş, H. ve Ateş, N. (2023). Voleybol antrenörlerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(Özel Sayı 1),1045-1059.
- Ateş, M. F. (2021). *Covid-19 Salgını Sürecinde Bireylerin Kaygı Ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Sosyodemografik Özellikler, Algılanan Sosyal Destek, Duygusal Düzenleme Ve Empati Açısından İncelenmesi*, Yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.
- Augsburger, D. W. (1996). *Helping People Forgive*. Westminster, UK: Westminster John Knox Press.
- Awang, M., M., Kutty, M. F. ve Ahmad, R. A. (2014). Perceived social support and well being: first-year student experience in university. *International Education Studies*, 7(13), 261-270.
- Aydın, A., Kahraman, N. ve Hiçdurmaz, D. (2017). Determining the perceived social support and psychological well-being levels of nursing students. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 8(1), 40-47.
- Aydın, E., Şahan Birol, S., ve Temel, V. (2018). Üniversite takımlarında oynayan sporcuların psikolojik iyi oluş düzeylerinin belirlenmesi. *Journal of Human Sciences*, 15(3), 1541-1550.
- Aydoğan, İ. (2019). *Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Yordayıcısı Olarak Okul İklimi Algıları*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Aygün, N. ve Topkaya, N. (2022). Akademik erteleme ve akademik mükemmeliyetçilik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 61, 189-208.

- Aytekin, Ö. N. (2019). *Yetiştirme Yurtlarında Ve Ailesi Yanında Büyüyen Yetişkinlerin Psikolojik İyilik Halinin Demografik Özellikler Ve Öğrenilmiş Güçlülük Açısından Değerlendirilmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Bakioğlu, F. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal yeterliğin algılanan sosyal destek açısından incelenmesi. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 11(18), 1858-1875. DOI: 10.26466/opus.544883
- Bannink, F. (2017). *Bireyler ve Topumlarda İyi Oluşu Geliştirmek İçin 201 Pozitif Psikoloji Uygulaması*. (Çev. Esra Kökkılıç). İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Yayınları.
- Baran, M., Küçükakça, G. ve Ayran, G. (2014). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinde algılanan sosyal destek düzeyinin sigara kullanımı üzerine etkisi. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 15(1), 9 – 15.
- Barefoot, J. C., Gronbaek, M., Jensen, G., Schnohr, P. ve Prescott, E. (2005). Social network diversity and risks of ischemic heart disease and total mortality: findings from the copenhagen city heart study. *American Journal Of Epidemiology*, 161(10), 960–967.
- Barnes, L.L., Mendes de Leon, C. F., Wilson, R. S., Bienias, J. L. ve Evans, D. A. (2004). Social resources and cognitive decline in a population of older african americans and whites. *Neurology*, 63, 2322-2326.
- Baskin, T. W. ve Enright, R. D. (2004). Intervention studies of forgiveness: a meta-analysis. *Journal of Counseling and Development*, 82, 79–90.
- Basut, İ. (2020). *Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Damgalama Ve Psikolojik İyi Olma Açısından İncelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi, Mersin.
- Başar, S. ve Sarı, İ. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.
- Bauer, L.M., Duffy, J., Fountain, E., Halling, S., Holzer, M., Jones, E.V., Leifer, M. ve Rowe, J.O. (1992). Exploring self-forgiveness. *Journal of Religion and Health*, 31, 149-160.

- Baumeister, R. F., Exline, J. J. ve Sommer, K. L. (1998). The Victim Role, Grudge Theory, And Two Dimensions Of Forgiveness. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Dimensions Of Forgiveness: Psychological Research And Theological Perspectives*. Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Bayer, Ö. (2017). *Evlilik Doyumu Ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Desteğin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Rolünün İncelenmesi*, Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Bayın, Ü. ve Kaya, M. (2021). Forgiveness and perceived social support in teenagers. *The Asian Institute of Research Education Quarterly Reviews*, 4(3),588-605.
- Beal, C. (2006). Loneliness in older women: a review of the literature. *Issues in Mental Health Nursing*, 27(7), 795–813.
- Becchetti, L., Bachelet, M.ve Pisani, F. (2019). Poor eudaimonic subjective wellbeing as a mortality risk factor. *Econ Polit*, 36, 245–272.
- Beck, A. T. ve Young, J. E. (1978). College blues. *Psychology Today*, 12(4), 80–92.
- Becofsky, K. M., Shook, R. P., Sui, X., Wilcox, S., Lavie, C. J. ve Blair, S. N. (2015). Influence of the source of social support and size of social network on all-cause mortality. *Mayo Clinic Proceedings*, 90(7), 895–902.
- Berkman, L. F., ve Syme, S. L. (1979). Social networks, host resistance, and mortality: a nine-year follow-up study of alameda county residents. *American Journal Of Epidemiology*, 109(2), 186–204.
- Bernardon, S., Babb, K. A., Hakim-Larson, J. ve Gragg, M. (2011). Loneliness, attachment, and the perception and use of social support in university students. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 43(1), 40-51.
- Berry, J. W. ve Worthington, E. L. Jr., (2001). Forgiveness, relationship quality, stress while imagining relationship events, and physical and mental health. *Journal of Counseling Psychology*, 48, 447–455.
- Bessaha, M., Mushonga, D., Fedina, F. ve DeVlyder, J. (2023). Association between loneliness, mental health symptoms, and treatment use among emerging adults. *Health & Social Work*, 48(2), 133-142.

- Beutel, M. E., Klein, E. M., Brähler, E., Reiner, I., Jünger, C., Michal, M., Wiltink, J., Wild, P. S., Münzel, T., Lackner, K. J. ve Tibubos, A. N. (2017). Loneliness in the general population: prevalence, determinants and relations to mental health. *BMC Psychiatry*, 17(1), 97.
- Biddle, S. J. ve Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British Journal Of Sports Medicine*, 45(11), 886–895.
- Billedo, C.J., Kerkhof, P., Finkenauer, C. ve Ganzeboom, H. (2019). Facebook and face-to-face: examining the short- and long-term reciprocal effects of interactions, perceived social support, and depression among international students. *J. Comput. Mediat. Commun.*, 24, 73-89.
- Birrell, L., Werner-Seidler, A., Davidson, L., O’Dea, B. ve Larsen, M. E. (2025). Social connection as a key target for youth mental health. *Mental Health & Prevention*, 33, 100330.
- Blackwell, C. K., Mansolf, M., Sherlock, P., Ganiban, J., Hofheimer, J. A., Barone, C. J., Bekelman, T. A., Blair, C., Cella, D., Collazo, S., Croen, L. A., Deoni, S., Elliott, A. J., Ferrara, A., Fry, R. C., Gershon, R., Herbstman, J. B., Karagas, M. R., LeWinn, K. Z., Margolis, A., Miller, R. L., O’Shea, T. M., Porucznik, C.A. ve Wright, R. J. (2022). Youth well-being during the COVID-19 pandemic. *Pediatrics*, 149(4), e2021054754.
- Blanchard, E. B., Keefer, L., Galovski, T. E., Taylor, A. E. ve Turner, S. M. (2001). Gender differences in psychological distress among patients with irritable bowel syndrome. *Journal Of Psychosomatic Research*, 50(5), 271–275.
- Blanchflower, D. G. ve Oswald, A. J. (2008). Is well-being u-shaped over the life cycle? *Social Science & Medicine*, 66(8), 1733-1749.
- Boeree, G.C. (2006). *Personality Theories*. E text-Book. <http://www.ship.edu/%7Ecgboree/perscontents.html> (Erişim Tarihi: 05.03.2025)
- Bolat, T., Bolat, O. İ. ve Taştan, S. (2020). Örgütsel destek, sosyal bağlılık ve dünyaya ilişkin varsayımların travma sonrası büyüme üzerindeki etkisinde acının dönüştürücü gücünün rolü: pozitif psikoloji bağlamında bir değerlendirme. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22(1), 361-402.

- Borhan, N. ve Bozo Özen, Ö. (2023). *Yaşlı Yetişkinlerde Spiritüellik Ve Dindarlık Bilgelik-Psikolojik İyi Oluş İlişkisi Üzerinde Düzenleyici Etkiye Sahip Midir? Bir Türkiye Örneği*. 2.International Uludağ Scientific Researches Congress, Bursa, Türkiye. <https://hdl.handle.net/11511/107601>
- Bostan, B.C., ve Duru, E.(2019). Ergenlerde algılanan psikolojik istismar ile öznel iyi oluş ilişkisinde psikolojik sağlamlık ve sosyal bağlılığın rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 47, 205-224.doi: 10.9779/pauefd.568123
- Bozkurt, S. (2023). *PROCESS Makro İle Aracılık, Düzenleyicilik Ve Durumsal Aracılık Etki Analizleri (SPSS Uygulamalı)*. Bursa: Ekin Yayınevi.
- Bozorgpour, F. ve Salimi, A. (2012). State self-esteem, loneliness and life satisfaction. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 64, 2004-2008.
- Braithwaite, S.R., Steele, E.L., Spjut, K., Dowdle, K.K. ve Harper, J. (2015). Parent–child connectedness mediates the association between marital conflict and children’s internalizing/externalizing outcomes. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 3690-3699.
- Brisette, I., Scheier, M. F. ve Carver, C. S. (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 82(1), 102-111.
- Brown, R. P. (2003). Measuring individual differences in the tendency to forgive: construct validity and links with depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 759-771.
- Brown, R. P. ve Phillips, A. (2005). Letting bygones be bygones: further evidence for the validity of the tendency to forgive scale. *Personality and Individual Differences*, 38, 627-638.
- Brummett, B. H., Barefoot, J. C., Siegler, I. C., Clapp-Channing, N. E., Lytle, B. L., Bosworth, H. B., Williams, R. B., Jr. ve Mark, D. B. (2001). Characteristics of socially isolated patients with coronary artery disease who are at elevated risk for mortality. *Psychosomatic Medicine*, 63(2), 267–272.
- Budak, Y., Gündoğdu, Y.B. ve Bayraktar, M. (2024). Üniversite öğrencilerinin ahlâkî kimlik algıları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43(2), 1503-1546.

- Burckhardt, R., Manicavasagar, V., Batterham, P. J., & Hadzi-Pavlovic, D. (2016). A randomized controlled trial of strong minds: a school-based mental health program combining acceptance and commitment therapy and positive psychology. *Journal Of School Psychology*, 57, 41–52.
- Burg, M. M. ve Seeman, T. E. (1994). Families and health: the negative side of social ties. *Annals of Behavioral Medicine*, 16, 109–115.
- Burger, J.M. (2021). *Kişilik*. (Çev. İnan Deniz Erguvan Sarioğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Burr, J. A., Han, S. A. ve Peng, C. (2020). Childhood friendship experiences and cognitive functioning in later life: the mediating roles of adult social disconnectedness and adult loneliness. *Gerontologist*, 60(8), 1456–1465.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2019). *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (27. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Cacioppo, J. T. ve Cacioppo, S. (2018). Loneliness in the modern age: an evolutionary theory of loneliness (ETL). *Advances in Experimental Social Psychology*, 58, 127–197. doi:10.1016/bs.aesp.2018.03.003
- Cacioppo, J. T. ve Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends In Cognitive Sciences*, 13(10), 447–454.
- Cacioppo, J. T. ve Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human Nature And The Need For Social Connection*. New York, NY: Norton.
- Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C. ve Thisted, R. A. (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology and Aging*, 21(1), 140–151. doi:10.1037/0882-7974.21.1.140.
- Cacioppo, J.T., Cacioppo, S. ve Boomsma, D.I. (2014). Evolutionary mechanisms for loneliness. *Cogn. Emot.*, 28(1), 3–21.
- Camero, M.A., Hobbs, C.E., Stringer, M., Branscum, P. ve Taylor, L. (2012). A review of physical activity interventions on determinants of mental health in children and adolescents. *International Journal of Mental Health Promotion*, 14, 196 - 206.

- Can, A. (2019). *SPSS İle Bilimsel Araştırma Sürecinde Veri Analizi (8. Baskı)*. Ankara: Pegem Akademi.
- Caplan, G. (1974). *Support Systems And Community Mental Health*. New York: Behavioral Publications.
- Castellví, P., Forero, C. G., Codony, M., Vilagut, G., Brugulat, P., Medina, A., Gabilondo, A., Mompart, A., Colom, J., Tresserras, R., Ferrer, M., Stewart-Brown, S. ve Alonso, J. (2014). The spanish version of the warwick-edinburgh mental well-being scale (wemwbs) is valid for use in the general population. *Quality of Life Research*, 23(3), 857–868.
- Cheadle, A.C.D. ve Toussaint, L.L. (2015). Forgiveness And Physical Health In Healthy Populations In: Toussaint, L., Worthington, E., Williams, D. (eds.), *Forgiveness and Health* (s.96-101). Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9993-5_7
- Chen, D., Wen, X, Zhou, Y., Zhang, Q. ve Yu, W. (2024). Cognitive flexibility and social adjustment in daily life among children: the role of perceived social support. *Current Psychology*, 43, 18463–18473.
- Chen, W., Zhang, D., Pan, Y., Hu, T., Liu, G. ve Luo, S. (2017). Perceived social support and self-esteem as mediators of the relationship between parental attachment and life satisfaction among chinese adolescents. *Personality and Individual Differences*, 108,98-102.
- Chen, Y., Hicks, A. ve While, A. E. (2014). Loneliness and social support of older people in china: a systematic literature review. *Health & Social Care In The Community*, 22(2), 113–123.
- Chih-Che, L. (2015). Gratitude and depression in young adults: the mediating role of self-esteem and well-being. *Personality and Individual Differences*, 87, 30-34.
- Chopik W. J. (2016). The benefits of social technology use among older adults are mediated by reduced loneliness. *Cyberpsychology, Behavior And Social Networking*, 19(9), 551–556.
- Chrostek, A., Grygiel, P., Anczewska, M., Wciorka, J. ve Switaj, P. (2016). The intensity and correlates of the feelings of loneliness in people with psychosis. *Comprehensive Psychiatry*. 70, 190-199.

- Ciddi, S., Ertaş, H., Atilay, O. (2024). Sağlık çalışanlarının dijital bağımlılık ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Academic Value Studies*, 10(4), 223-231. <http://dx.doi.org/10.29228/javs.78671>
- Cluver, L. ve Gardner, F. (2007). Risk and protective factors for psychological well-being of children orphaned by aids in cape town: a qualitative study of children and caregivers' perspectives. *AIDS Care*, 19(3), 318–325.
- Collins, P.R., Sneddon, J. ve Lee, J.A. (2024). Personal values, subjective wellbeing, and the effects of perceived social support in childhood: a pre registered study. *European Journal of Psychology of Education*, 39, 3537–3560.
- Conner, T.S., Brookie, K.L., Carr, A.C., Mainvil, L.A. ve Vissers, M.C.M. (2017). Let them eat fruit! The effect of fruit and vegetable consumption on psychological well-being in young adults: a randomized controlled trial. *PLoS ONE*, 12(2), e0171206. doi:10.1371/journal.pone.0171206
- Coop Gordon, K., Baucom, D. H. ve Synder, D. K. (2005). Forgiveness in Couples: Divorce, Infidelity, and Couples Therapy. Everett L. Worthington, Jr. (Eds.). *Handbook of Forgiveness*. New York: Routledge.
- Cornman, J. C., Goldman, N., Gleit, D. A., Weinstein, M. ve Chang, M.C. (2003). Social ties and perceived support: two dimensions of social relationships and health among the elderly in taiwan. *Journal of Aging and Health*, 15, 616-644.
- Costello, M. A., Nagel, A. G., Hunt, G. L., Rovens, A. J., Hazelwood, O. A., Pettit, C. ve Allen, J. P. (2022). Facilitating connection to enhance college student well-being: evaluation of an experiential group program. *American Journal Of Community Psychology*, 70(3-4), 314–326.
- Coşkun, F., Metin Emre, A. ve Hira Selen, A. T. (2024). Klinik bir örnekleme de ergenlerde akran zorbalığı sıklığı, zorbalık özellikleri ve zorbalığın algılanan sosyal destekle ilişkisi. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 50 (2) 281-287.
- Cowden, R. G., Worthington, E. L., Jr., Chung, C. A. ve Chen, Z. J. (2025). Differential effects of decisional and emotional forgiveness on psychological, spiritual, social, volitional, and physical well-being: a scoping review. *Healthcare*, 13(9), 992.

- Crescentini, C., Capurso, V., Furlan, S. ve Fabbro, F.(2016). Mindfulness-oriented meditation for primary school children: effects on attention and psychological well-being. *Front. Psychol.* 7, 805.
- Çalışkan, S. ve Dilmaç, B. (2021). Ergenlerin sahip olduğu gelecek beklenti, umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 131-143.
- Çam, E. (2024). *The Relationship Between University Students' Use Of Social Media, Psychological Well-Being, And Self-Esteem*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Çavuş, M. F. ve Pekkan, N. Ü. (2017). Algılanan sosyal desteğin sosyal girişimciliğe etkisi: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Business and Economics Research Journal*, 8(3), 519-532.
- Çeçen, A. R. (2008). Öğrencilerinin cinsiyetlerine ve anababa tutum algılarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), 415-431.
- Çeçen, A. R. ve Cenkseven, F. (2007). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak psikolojik iyi olma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(2), 109-118.
- Çelebi, B.M., Polat, A. (2019). Çocukluk çağı travmatik yaşantıların, yetişkin bağlanma stillerinin ve psikolojik iyi oluşun evlilik doyumu üzerindeki etkisi. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(1), 29-34.
- Çelenk, B. ve Peker, A. (2020). Ergenlerde benlik saygısının, stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkideki aracılık rolü. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)*, 7(4), 147-162.
- Çelik, O. (2016). *Öğretmen Adaylarında Psikolojik İyi Oluş Algılanan Sosyal Yetkinlik Ve Güvengenliğin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Erzincan.
- Çelikler, A. N. (2017). *Bir Grup Genç Yetişkinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi İle Başa Çıkma Tutumları Ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Çeri, V. ve Çiçek, İ. (2021). Psychological well-being, depression and stress during covid 19 pandemic in turkey: a comparative study of healthcare professionals and non healthcare professionals. *Psychology, Health & Medicine*, 26(1), 85-97.

- Çetin Dağlı, M. ve Gündüz, B. (2017). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde problemleri internet kullanımının aracı rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44, 339-357.
- Çevik Akyıl, R., Adıbelli, D., Erdem, N., Kırağ, N., Aktaş, B. ve Karadakovan, A. (2018). Huzurevinde ve evde kalan yaşlılarda yalnızlık ve algılanan sosyal destek ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 21(1), 33-41.
- Çimen, Ş. (2022). *Ergenlerin Duygu Düzenleme Becerileri İle Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Çivitçi, N. ve Çivitçi, A. (2009). Self-esteem as mediator and moderator of the relationship between loneliness and life satisfaction in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 954-958.
- Çolak, T. S. (2014). *Affetme Esnekliği Kazandırmada Logoterapi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışmanın Etkililiği*, Doktora tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Çolak, T. S., Koç, M., Eker, H. ve Düşünceli, B. (2017). Ortaöğretim öğrencilerinde affetme esnekliği ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Journal Of Human Sciences*, 14(1), 63-73.
- Crandall, J. E. (1981). *Theory and measurement of social interest: Empirical tests of Alfred Adler's concept*. Columbia University Press.
- Dağcı, A. (2023). *Huzurevi Yaşlılarının Manevi Gereksinimlerinin Belirlenmesi Ve Değer Odaklı Manevi Bakım Programının Umut, Psikolojik İyi Oluş Ve Tanrı Algısı Düzeyleri Üzerindeki Etkililiğinin Değerlendirilmesi*, Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Dağlı, H. H. (2023). *İlkokul Öğrencilerinde Pozitif Psikoloji Müdahalesinin Ruh Sağlığı Ve İyilik Hali Üzerinde Etkisi: Duygu Odaklı Bir Yaklaşım*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur.
- Danış, M. Z., Yüce, O., Büber, Ö., Gültaş M. ve Korkut, O. (2019). Üniversite öğrencilerinin negatif beden algısıyla içe kapanma/yalnızlık durumunun analizi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(63), 1000-1011.

- Das, D. (2024). Exploring the role of perceived social support on subjective well being among youth in India. *Global Social Welfare*, 1-10. <https://doi.org/10.1007/s40609-024-00332-y>
- Davis, M. H., Morris, M. M. ve Kraus, L. A. (1998). Relationship-specific and global perceptions of social support: associations with well-being and attachment. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 74(2), 468-481.
- Day, L. ve Maltby, J. (2005). Forgiveness and social loneliness. *The Journal of Psychology*, 139(6), 553–555.
- De Jong Gierveld, J. ve Van Tilburg, T. (2006). A 6-item scale for overall, emotional, and social loneliness: confirmatory tests on survey data. *Research on Aging*, 28(5), 582–598.
- de Waal, F.B.M. ve Pokorny, J.J. (2005). Primate Conflict and Its Relation to Human Forgiveness. Everett L. Worthington, Jr. (Eds.). *Handbook of Forgiveness*. New York: Routledge.
- Deci, E.L. ve Ryan, R.M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1–11.
- Dehghankar, L., Valinezhad, S., Amerzadeh, M, Poor, F.Z., Hosseinkhani, Z. ve Motalebi, S. A. (2024). Relationship between perceived social support and disability with the mediating role of perceived stress among older adults. *BMC Geriatrics*, 24 (276). <https://doi.org/10.1186/s12877-024-04871-z>
- Demir, A. (1989). UCLA yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 14-18.
- Demir, R. N. (2021). *Yetişkin Bireylerin Sosyal Destek, Yalnızlık ve Sağlık Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi: Konya Örneği*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Demirbaş, B. ve Haşit, D. D. G. (2016). İş yerinde yalnızlık ve işten ayrılma niyetine etkisi: akademisyenler üzerine bir uygulama. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(1), 137-158.
- Demirtaş, H. ve Ünal Bozcan, E. (2025). Lise dönemindeki öğrencilerin kariyer uyum yetenekleri ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Positivity & Well-Being*, 3(1), 41-62.

- Demirtaş, S. (2016). *Okul Yöneticilerinin Psikolojik İyi Olma ve Örgütsel Vatandaşlık Davranışları Arasındaki İlişki*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Mevlana Üniversitesi, Konya.
- Deniz, M. E., Erus, S. M. ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7(47), 17-31.
- Deniz, M.E. ve Uzun, A. E. (2019). Ergenlerde empatik eğilimin yordayıcıları olarak yalnızlık ve duygusal özerklik. *İlköğretim Online*, 18(3), 1007-1015.
- Dereli, F., Koca, B., Demircan, S. ve Tor, N. (2010). Bir huzurevinde kalan yaşlıların yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Yeni Tıp Dergisi*, 27, 93-97.
- Deveci, F. (2011). *Ergenlerde Karar Verme Stilleri İle Algılanan Sosyal Destek Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- DiBlasio, F. A. (1998). The use of decision-based forgiveness intervention within intergenerational family therapy. *Journal of Family Therapy*, 20, 77-94.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E. ve Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.
- Dimond, M. (1979). Social support and adaptation to chronic illness: the case of maintenance hemodialysis. *Research in Nursing and Health*, 2, 101-108.
- Dirkzwager, A. J. ve Verhaak, P. F. (2007). Patients with persistent medically unexplained symptoms in general practice: characteristics and quality of care. *BMC Family Practice*, 8, 33. <https://doi.org/10.1186/1471-2296-8-33>
- DiTommaso, E. ve Spinner, B. (1997). Social and emotional loneliness: a re-examination of weiss' typology of loneliness. *Personality and Individual Differences*, 22(3), 417-427.
- Doğru, N. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ve Sosyal Destek Değişkenleri Bakımından İncelenmesi*, Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Dohrenwend, B. P. (1975). Sociocultural and socio-psychological factors in the genesis of mental disorders. *Journal of Health and Social Behavior*, 16, 365-392.
- Dohrenwend, B. S. (1973). Social status and stressful life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 28, 225-235.
- Domènech-Abella, J., Mundó, J., Haro, J. M. ve Rubio-Valera, M. (2019). Anxiety, depression, loneliness and social network in the elderly: longitudinal associations from the irish longitudinal study on ageing (TILDA). *Journal Of Affective Disorders*, 246, 82–88.
- Domènech-Abella, J., Mundó, J., Switsers, L., van Tilburg, T., Fernández, D. ve Aznar-Lou, I. (2021). Social network size, loneliness, physical functioning and depressive symptoms among older adults: examining reciprocal associations in four waves of the longitudinal aging study Amsterdam (LASA). *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 36(10), 1541–1549.
- Donnelly, K. ve Twenge, J. M. (2017). Masculine and feminine traits on the bem sex-role inventory, 1993–2012: A cross-temporal meta-analysis. *Sex Roles: A Journal of Research*, 76(9-10), 556–565.
- Dökel, B. (2022). *Evli Yetişkinlerde Yalnızlığın Kök Aile Ve Bilişsel Üçlü Açısından Yordanması*, Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Dunn, J. C., Dunn, J. G. H. ve Bayduza, A. (2007). Perceived athletic competence, sociometric status, and loneliness in elementary school children. *Journal Of Sport Behavior*, 30(3), 249–269.
- Duran, N. O., Çalışkan B. (2020). Psikolojik iyi oluş, cinsiyet mesleki kıdem ve okuldaki görev süresinin öğretmen kültürlerarası duyarlılığını yordamadaki rolleri. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 9(1),198-218.
- Duru, E. (2008). Yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bağlılığın rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(61), 15-24.
- Duru, E. (2015). Genel aidiyet ölçeğinin psikometrik özellikleri: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(44), 37-47.
- Duru, E. ve Poyrazlı, S. (2007). Personality dimensions, psychosocial-demographic variables and english language competency in predicting level of acculturative stress among turkish international students in the us. *International Journal of Stress Management*, 14 (1), 99-110.

- Duru, E. ve Poyrazlı, S. (2011). Perceived discrimination, social connectedness, and other predictors of adjustment difficulties among turkish international students. *International Journal of Psychology*, 46(6), 446–454.
- Dykstra, P. A., ve Fokkema, T. (2007). Social and emotional loneliness among divorced and married men and women: comparing the deficit and cognitive perspectives. *Basic and Applied Social Psychology*, 29(1), 1–12.
- Eagly, A. H., Nater, C., Miller, D. I., Kaufmann, M. ve Sczesny, S. (2020). Gender stereotypes have changed: a cross-temporal meta-analysis of u.s. public opinion polls from 1946 to 2018. *The American Psychologist*, 75(3), 301–315.
- Ednadita, G., Danastri, M., Ardelia, C., Ramandha, K. ve Christia, M. (2024). Forgiveness and social support as protective factors of post-traumatic stress symptoms among women victims of IPV. *Psychological Research on Urban Society*, 7(2), 117-130.
- Efe, A. (2024). *Ergenlerde Öz Şefkat İle Sosyal Bağlılık Arasındaki İlişkide Duygusal Başa Çıkmanın Aracılık Rolü*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Egaña-Marcos, E., Collantes, E., Diez-Solinska, A. ve Azkona, G. (2025). The influence of loneliness, social support and income on mental well-being. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 15(5), 70.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J. ve Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *The International Journal Of Behavioral Nutrition And Physical Activity*, 10, 98.
- Eisenberg, D., Golberstein, E. ve Gollust, S. E. (2007). Help-seeking and access to mental health care in a university student population. *Medical Care*, 45(7), 594-601.
- Eker, D., ve Arkar, H. (1995). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği'nin faktör yapısı, geçerlik ve güvenirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 17-25.
- Eker, H. (2017). *Affetme Esnekliği Kazandırma Amaçlı Bilişsel Davranışçı Yönelimli Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Ergenlerdeki Umutsuzluk Üzerindeki Etkisi*, Yayınlanmamış doktora tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

- Eker, H., Taş, İ. ve Anlı, G. (2020). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile yaşamın anlamı ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(39), 1182-1199.
- Eker, Ö. (2023). *Hamile Kadınların Sosyal Medya Bağımlılığı İle Yalnızlık Algılarının İlişkisi*, Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Ekşi, H., Çini, A. ve Sevim, E. (2020). Çocuklarda okul temelli yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide algılanan stresin aracı rolü. *Kastamonu Education Journal*, 28(3), 1460-1470. doi: 10.24106/kefdergi.4128
- Ekşi, H., Güneş, F. ve Yaman, N. (2018). Öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi oluşları ve toplumsal cinsiyet rolleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(50), 203-233.
- Ellison, C. G. ve Fan, D. (2008). daily spiritual experiences and psychological well-being among US adults. *Soc Indic Res*, 88, 247–271.
- Elmas L., Yüceant M., Ünlü H. ve Bahadır Z. (2021). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *SPORTIVE*, 4(1),1-17.
- Emadpoor, L., Lavasani, M. G. ve Shahcheraghi, S. M. (2016). Relationship between perceived social support and psychological well-being among students based on mediating role of academic motivation. *International Journal Of Mental Health And Addiction*, 14 (3), 284-290.
- Emser, T.S. ve Christiansen, H. (2021). Perceived social support in children and adolescents with ADHD. *Research in Developmental Disabilities*, 111, 103863.
- Enright, R. D. ve the Human Development Study Group (1991). The Moral Development Of Forgiveness. In W. Kurtines & J. Gewirtz (Eds.), *Handbook Of Moral Behavior And Development*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Enright, R. D., Freedman, S. R. Ve Rique, J. (1998). The Psychology Of İnterpersonal Forgiveness. In R. D. Enright & J. North (Eds.), *Exploring Forgiveness*. Madison, WI: University Of Wisconsin Press.
- Enright, R.D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: on forgiving, receiving for giveness, and self–forgiveness. *Counseling & Values*, 40(2), 107-127.

- Erdem, S. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Doğum Sırası, Toplumsal İlgili Ve Akılcı Olmayan İnançlarının Bilişsel Duygu Düzenleme İle İlişkisinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Erden, N. K. ve Sarı Arasıl, A. B. (2022). Duygu düzenleme ve koronavirüs kaygısı: algılanan sosyal desteğin aracı rolü. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 9(2), 424–442.
- Erdoğan, İ. (2024). *Ergenlerde Kural Dışı Davranışlar Ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Erdoğan, T. (2022). *Evlilik Uyumunun Psikolojik İyi Oluş Ve Yalnızlıkla İlişkisi*, Yüksek lisans tezi, KTO Karatay Üniversitesi, Konya.
- Ergi, Ö., Düşünceli, B. Ve Demir, S. (2021). Examining the effects of forgiveness flexibility of university students on altruism with structural equation model. *Journal of Interdisciplinary Education: Theory and Practice*, 3(1), 32-47.
- Erginsoy, D. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Toplumsal İlgileri, Bilişsel Çarpıtmaları Ve İlk Anıları*, Yayınlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Ergüner-Tekinalp, B. ve Terzi, Ş. (2016). Coping, social interest, and psychological birth order as predictors of resilience in Turkey. *Applied Research Quality Life*, 11, 509–524.
- Ernst, J. M. ve Cacioppo, J.T.(1999). Lonely hearts: psychological perspectives on loneliness. *Applied & Preventative Psychology*, 8(1), 1-22.
- Eroğlu, F. (2017). *Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluş İle Ebeveyn Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul.
- Eroğlu, F. ve Parlar, H. (2018). Evli kadın ve erkeklerde psikolojik iyi oluşun ebeveyn tutumuna etkisinin incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(33), 89-101.
- Erol, M. (2022). *İlkokul 3. Sınıf Öğrencilerinin Arkadaşlığa Yükledikleri Anlamlar Doğrultusunda Geliştirilen Eğitim Programının Arkadaşlık, Akran İlişkileri ve Psikolojik İyi Oluşa Etkisi*, Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

- Erözkan, A. (2009). Ergenlerde yalnızlığın yordayıcıları. *İlköğretim Online*, 8(3), 809-819.
- Eryılmaz, A. (2013a). Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması. *The Journal Of Happiness & Wellbeing*, 1(1), 1-22.
- Eryılmaz, A. (2014). *Herkes İçin Mutluluğun Başucu Kitabı Teoriden Uygulamaya Pozitif Psikoloji*. Ankara: Pegem Akademi.
- Eryılmaz, A. ve Atak, H. (2011). Ailesiyle yaşayan yaşlılarda mutluluk modeli. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 48, 227-233.
- Espinoza, G. ve Hernandez, H. L. (2022). Adolescent loneliness, stress and depressive symptoms during the covid-19 pandemic: the protective role of friends. *Infant and Child Development*, 31(3), e2305.
- Evans, G. W. (2016). Childhood poverty and adult psychological well-being. *PNAS*, 113(52), 14949–14952.
- Evans, S.E., Steel, A.L. ve DiLillo, D. (2013). Child maltreatment severity and adult trauma symptoms: does perceived social support play a buffering role?. *Child Abuse & Neglect*, 37, 934–943.
- Exline, J. J. ve Baumeister, R. F. (2000). Expressing Forgiveness And Repentance: Benefits And Barriers. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research, And Practice*. New York: Guilford Press.
- Exline, J. J., Worthington, E. L., Jr., Hill, P. C. ve McCullough, M. E. (2003). Forgiveness and justice: a research agenda for social and personality psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 7, 337–348.
- Faleschini, S., Millar, L., Rifas-Shiman, S. L., Skouteris, H., Hivert, M. F. ve Oken, E. (2019). Women's perceived social support: associations with postpartum weight retention, health behaviors and depressive symptoms. *BMC Women's Health*, 19(1), 143.
- Faraci, P., Bottaro, R., Valenti, G. D. ve Craparo, G. (2022). Psychological well-being during the second wave of covid-19 pandemic: the mediation role of generalized anxiety. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 695-709.

- Fardghassemi, S. ve Joffe, H. (2022). The causes of loneliness: the perspective of young adults in london's most deprived areas. *PLoS ONE*, 17(4), e0264638.
- Fässberg, M. M., van Orden, K. A., Duberstein, P., Erlangsen, A., Lapierre, S., Bodner, E., Canetto, S. S., De Leo, D., Szanto, K. ve Waern, M. (2012). A systematic review of social factors and suicidal behavior in older adulthood. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 9(3), 722–745.
- Fatima, M., Niazi, S. ve Ghayas, S. (2017). Relationship between self-esteem and social anxiety: role of social connectedness as a mediator. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 15(2), 12-17.
- Favotto, L., Michaelson, V., Pickett, W. ve Davison, C. (2019). The role of family and computer-mediated communication in adolescent loneliness. *PLoS ONE*, 14(6), e0214617.
- Fazilat-Pour, M., Mohammadi, S. ve Shokri, O. (2017). The relationship between self-efficacy, psychological well-being and academic achievement among university students. *Journal of Education and Health Promotion*, 6, 29.
- Ferrari, M., Allan, S., Arnold, C., Eleftheriadis, D., Alvarez-Jimenez, M., Gumley, A. ve Gleeson, J.F. (2022). Digital interventions for psychological well-being in university students: systematic review and meta-analysis. *J Med Internet Res*, 24(9), e39686. doi: 10.2196/39686
- Fırat, İ.(2021). *Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri İle Bağlanma Yaralanmaları Arasındaki İlişkide Affetme Esnekliğinin Aracı Rolünün Araştırılması*, Yüksek lisans tezi, Düzce Üniversitesi, Düzce.
- Fierloos, I. N., Windhorst, D. A., Fang, Y., Hosman, C. M. H., Jonkman, H., Crone, M. R., Jansen, W. ve Raat, H. (2023). The association between perceived social support and parenting self-efficacy among parents of children aged 0-8 years. *BMC Public Health*, 23(1), 1888.
- Fiksenbaum, L. M., Greenglas, E.R. ve Eaton, J. (2006). Perceived social support, hassles, and coping among the elderly. *The Journal of Applied Gerontology*, 25(1), 17-30.
- Finkel, E. J., Rusbult, C. E., Kumashiro, M. ve Hannon, P. A. (2002). Dealing with betrayal in close relationships: does commitment promote forgiveness? *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 956–974.

- First, M. B., Yousif, L. H., Clarke, D. E., Wang, P. S., Gogtay, N. ve Appelbaum, P. S. (2022). DSM-5-TR: Overview of what's new and what's changed. *World Psychiatry: Official Journal Of The World Psychiatric Association (WPA)*, 21(2), 218–219.
- Flaskerud, J. H. ve Winslow, B. J. (1998). Conceptualizing vulnerable populations: health related research. *Nursing Research*, 47(2), 69-78. <http://dx.doi.org/10.1097/00006199 199803000-00005>
- Fleming, R., Baum, A., Gisriel, M.M. ve Gatchel, R.J. (1982). Mediating influences of social support on stress at three mile island. *Journal of Human Stress*, 8, 14-22.
- Forster, D. E., Billingsley, J., Russel, V. M., Burnette, J.L., Smith, A., Ohtsubo, Y., McCauley, T. G., Schug, J., Lieberman, D. Ve McCullough, M. E. (2020). Forgiveness takes place on an attitudinal continuum from hostility to friendliness: toward a closer union of forgiveness theory and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(4), 861–880.
- Forward, S. ve Buck, C. (2023). *Zor Bir Ailede Büyümek. Geçmişi Onarmanın Ve Hayatını Geri Kazanmanın Yolları* (Çev. Ahu Terzi). İstanbul: İletişim Yayınları.
- Foster, C. E., Horwitz, A., Thomas, A., Opperman, K., Gipson, P., Burnside, A., Stone, D. M. ve King, C. A. (2017). Connectedness to family, school, peers, and community in socially vulnerable adolescents. *Children And Youth Services Review*, 81, 321–331.
- Freedman, S. R. ve Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 983–992.
- Freedman, S., Enright, R.D. ve Knutson, J.(2005). A Progress Report on the Process Model of Forgiveness. Everett L. Worthington, Jr. (Eds.). *Handbook of Forgiveness*. New York: Routledge.
- Freire, C., Ferradás, M.M., Valle, A., Núñez, J.C. ve Vallejo, G. (2016). Profiles of psychological well-being and coping strategies among university students. *Front. Psychol.* 7, 1554.
- Gadermann, A., Thomson, K., Gill, R., Schonert-Reichl, K. A., Gagné Petteni, M., Guhn, M., Warren, M. T. ve Oberle, E. (2022). Early adolescents' experiences during the covid-19 pandemic and changes in their well-being. *Frontiers In Public Health*, 10, 823303.

- Galambos, N. L. ve Leadbeater, B. J. (2000). Gender differences in and risk factors for depression in adolescence: a 4-year longitudinal study. *International Journal of Behavioral Development*, 24(2), 16-23.
- Gan, Y., Xiong, R., Song, J., Xiong, X., Yu, F., Gao, W., Hu, H., Zhang, J., Tian, Y., Gu, X., Zhang, J. ve Chen, D. (2019). The effect of perceived social support during early pregnancy on depressive symptoms at 6 weeks postpartum: a prospective study. *BMC Psychiatry*, 19(1), 232.
- Geçgin, F. M. ve Sahranç, Ü. (2017). The relationships between intolerance of uncertainty and psychological well-being. *Sakarya University Journal of Education*, 7(4), 739-756.
- Gediksiz, E. (2013). *Alçakgönüllülük İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- George, D. ve Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows Step By Step: A Simple Guide And Reference, 17.0 Update*. (10th ed.) Boston: Allyn & Bacon.
- Geukens, F.A.L., Maes, M., Spithoven, A.W.M., Pouwels, J.L., Danneel, S., Cillessen, A.H.N., Berg, Y.H.M. van den ve Goossens, L. (2022). Changes in adolescent loneliness and concomitant changes in fear of negative evaluation and self-esteem. *International Journal of Behavioral Development*, 46(1) 10–17.
- Gez, A. (2018). *Suriyeli Çocuk ve Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişki*, Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi, Mersin.
- Gigantesco, A., Del Re, D., Cascavilla, I., Palumbo, G., De Mei, B., Cattaneo, C., Giovannelli, I. ve Bella, A. (2015). A universal mental health promotion programme for young people in Italy. *BioMed Research International*, 345926.
- Girgin, Y. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Anlamı Ve Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Gladding, S. T. (2004). (4th ed.) *Counseling: A Comprehensive Profession*. Upper Saddle, NJ: Merrill.
- Goodwin, R., Cook, O. ve Yung, Y. (2001). Loneliness and life satisfaction among three cultural groups. *Personal Relationships*, 8(2), 225–230.

- Göçen, G. (2013). Pozitif psikoloji düzleminde psikolojik iyi olma ve dini yönelim ilişkisi: yetişkinler üzerine bir araştırma. *Toplum Bilimleri*, 7(13), 97-130.
- Göçet-Tekin, E. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma, Duygusal Zeka Ve Sosyal İyi Olma Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*, Yayınlanmamış doktora tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Göktaş, A. (2023). *60 Yaş ve Üzeri Kişilerde Algılanan Sosyal Destek, Yaşam Kalitesi, İyilik Hali Ve Başarılı Yaşlanmanın Sosyal Sağlık İle İlişkisi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir.
- Gönültaş, O. ve Karataş, Z. (2023). Özel yetenekli ergenlerde psikolojik iyi oluş ile algılanan sosyal yetkinlik arasındaki ilişki. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 25(2), 516-533.
- Gözün Kahraman, Ö., Korkut, A. ve Özçetin, E. (2023). Evcil hayvan sahibi olmanın çocukların psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 26(3), 966-982.
- Gräbel, B.F. (2017). The relationship between wellbeing and academic achievement: a systematic review.
- Grace, K., Remington, A., Lloyd-Evans, B., Davies, J. ve Crane, L. (2022). Loneliness in autistic adults: a systematic review. *Autism*, 26(8), 2117-2135.
- Greene, W. H. (1988). *Econometric Analysis (7 th. Edition)*. Essex, England: Prentice Hall International Edition.
- Grossman, M. ve Wood, W. (1993). Sex differences in intensity of emotional experience: a social role interpretation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(5), 1010–1022.
- Grover, S., Avasthi, A., Sahoo, S., Lakdawala, B.M., Dan, A., Nebhinani, N., Dutt, A., Tiwari, S., Gania, A.M., Subramanyam, A., Kedare, J.S. ve Suthar, N. (2018). Relationship of loneliness and social connectedness with depression in elderly: a multicentric study under the aegis of indian association for geriatric mental health. *Journal of Geriatric Mental Health*, 5, 99 - 106.
- Gun III, J.F., Goldstein, S.E. ve Gager, C.T. (2018). A longitudinal examination of social connectedness and suicidal thoughts and behaviors among adolescents. *Child and Adolescent Mental Health*, 23(4), 341–350.

- Gülaçtı, F. (2009). *Sosyal Beceri Eğitime Yönelik Programın Üniversite Öğrencilerinin, Sosyal Beceri, Öznel Ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerine Etkisi*, Yayınlanmamış doktora tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Güler-Edwards, A. (2008). *Gelecek Zaman Yönelimi, Uyumsal Öz-Yönetim Ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki: Benlik Ve Yaşa Bağlı Farklılıklar*, Doktora tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Güloğlu, B. ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, (11)2, 73–88.
- Gültekin, İ., Tapan, Ş. ve Öztürk, N. (2024). Ergenlerde çevrimiçi arkadaşlık ile ilişkili psikolojik faktörler: bir sistematik literatür taraması. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 13(2), 512-526.
- Gürbüz, M. D. (2022). *60-72 Aylık Çocuğa Sahip Olan Ebeveynlerin Evlilik Kaliteleri Ve Hoşgörü Eğilim Düzeyleri İle Çocuklarının Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul.
- Gürkan, R. K., Koçak, F. ve Başar, A. (2021). Engelli sporcularda psikolojik iyi oluş ve serbest zaman doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Int J Sport, Exer & Train Sci*, 7(2), 73–83.
- Haber, M.G., Cohen, J.L. Lucas, T. ve Baltes, B. B. (2007). The relationship between self-reported received and perceived social support: a meta-analytic review. *Am J Community Psychol.*, 39,133-144.
- Hacıhasanoğlu, R. ve Türkleş, S.(2008). Depression and affecting factors in the old at the age of 65 and over. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 11(2), 55-60.
- Halbreich, U. ve Kahn, L. S. (2001). Role of estrogen in the aetiology and treatment of mood disorders. *CNS Drugs*, 15(10), 797–817.
- Hall, J.H. ve Fincham, F.D. (2005). Self-forgiveness: the stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5), 621-637.
- Handley, T. E., Rich, J., Lewin, T. J. ve Kelly, B. J. (2019). The predictors of depression in a longitudinal cohort of community dwelling rural adults in australia. *Social Psychiatry And Psychiatric Epidemiology*, 54(2), 171–180.

- Hargrave, T. D. ve Sells, J. N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23, 41–62.
- Harris, A.H.S. ve Thoresen, C. E. (2005). Forgiveness, Unforgiveness, Health, and Disease. Everett L. Worthington, Jr. (Eds.). *Handbook of Forgiveness*. New York: Routledge.
- Harshman, R. A. ve Paivio, A. (1987). Paradoxical sex differences in self-reported imagery. *Canadian Journal of Psychology / Revue Canadienne De Psychologie*, 41(3), 287–302.
- Hawkey, L. C. ve Cacioppo, J. T. (2007). Aging and loneliness: downhill quickly? *Current Directions in Psychological Science*, 16(4), 187–191.
- Hawkey, L. C. ve Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals Of Behavioral Medicine :A Publication Of The Society Of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227.
- Hayslip, B., Jr, Blumenthal, H. ve Garner, A. (2015). Social support and grandparent caregiver health: one-year longitudinal findings for grandparents raising their grandchildren. *The Journals Of Gerontology. Series B, Psychological Sciences And Social Sciences*, 70(5), 804–812.
- He, J. P., Paksarian, D. ve Merikangas, K. R. (2018). Physical activity and mental disorder among adolescents in the united states. *The Journal Of Adolescent Health: Official Publication Of The Society For Adolescent Medicine*, 63(5), 628–635.
- Heaney, C. A. ve Israel, B. A. (2008). *Social Networks And Social Support*. In. *Health Behavior And Health Education: Theory, Research, And Practice— 4th ed.* (Eds. Karen Glanz, Barbara K. Rimer ve K. Viswanath). Jossey-Bass: San Francisco.
- Heikkinen, R. L. ve Kauppinen, M. (2004). Depressive symptoms in late life: a 10 year follow-up. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 38, 239-250.
- Heinrich, L. M. ve Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: a literature review. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695-718.
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J.-E., Aknin, L. B. ve Wang, S. (Eds.). (2023). *World Happiness Report 2023*. Sustainable Development Solutions Network.

- Helmick, R. G. ve Peterson, R. L. (2001). *Forgiveness And Reconciliation: Religion, Public Policy, And Conflict Transformation*. Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Helvacı, F. (2012). *Romantik İlişkilerde Sorun Çözme Ve Sosyal İlginin Aşka İlişkin Tutumlarla İlgisi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Hendrickson, B., Rosen, D. ve Aune, R.K. (2011). An analysis of friendship networks, social connectedness, homesickness, and satisfaction levels of international students. *International Journal of Intercultural Relations*, 35, 281-295.
- Herbst-Damm, K.L. ve Kulik, J.A. (2005). Volunteer support, marital status, and the survival times of terminally ill patients. *Health Psychology*, 24, 225-229.
- Herlitz, A., Nilsson, L.G. ve Bäckman, L. (1997). Gender differences in episodic memory. *Memory & Cognition*, 25, 801–811.
- Herrenkohl, T. I., Klika, J. B., Herrenkohl, R. C., Russo, M. J. ve Dee, T. (2012). A prospective investigation of the relationship between child maltreatment and indicators of adult psychological well-being. *Violence And Victims*, 27(5), 764–776.
- Herrington, A. N., Matheny, K. B., Curlette, W. L., McCarthy, C. J. ve Penick, J. (2005). Life styles, coping resources, and negative life events as predictors of emotional distress in university women. *Journal of Individual Psychology*, 61(4), 343–364.
- Hirsch, B. (1980). Natural support systems and coping with major life changes. *American Journal of Community Psychology*, 8, 159-172.
- Holt, M.K. ve Espelage, D. L. (2007). Perceived social support among bullies, victims, and bully-victims. *J Youth Adolescence*, 36, 984–994.
- Holt-Lunstad, J. (2024). Social connection as a critical factor for mental and physical health. *World Psychiatry*, 23(3), 343-344.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B. ve Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316.

- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T. ve Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227–237.
- Holvast, F., Burger, H., de Waal, M.W., van Marwijk, H., Comijs, H.C. ve Verhaak, P.F. (2015). Loneliness is associated with poor prognosis in late-life depression: longitudinal analysis of the netherlands study of depression in older persons. *Journal Of Affective Disorders*, 185, 1-7.
- Honmore, V. M. ve Jadhav, M. G. (2015). Psychological well-being, gender and optimistic attitude among college students. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(1), 174-184.
- Hori, M. (2010). *Gender Differences and Cultural Contexts: Psychological Well-Being in Crossnational Perspective*, Yayınlanmamış doktora tezi, Louisiana State University, Louisiana.
- Horigian, V. E., Schmidt, R.D. ve Feaster, D. J. (2021). Loneliness, mental health, and substance use among US young adults during COVID-19. *Journal of Psychoactive Drugs*, 53(1), 1-9.
- Horowitz, M. J. (1985). Disasters and psychological responses to stress. *Psychiatric Annals*, 15(3), 161–167.
- House, J. S. (1981). *Work Stress and Social Support*. Reading, Mass.: Addison-Wesley.
- House, J. S., Landis, K. R. ve Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241, 540-545.
- Huang, Y. ve Chui, H. (2024). Bullying victims’ perceived social support and psychological health and prosocial behavior: a latent profile analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 53, 1683–1698.
- Humphrey, A., March, E., Lavender, A. P., Miller, K. J., Alvarenga, M. ve Mesagno, C. (2022). Buffering the fear of COVID-19: Social connectedness mediates the relationship between fear of COVID-19 and psychological wellbeing. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland)*, 12(3), 86.
- Hutten, E., Jongen, E. M. M., Vos, A. E. C. C., van den Hout, A. J. H. C. ve van Lankveld, J. J. D. M. (2021). Loneliness and mental health: the mediating effect of perceived social support. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 18(22), 11963.

- Hüsrevoğlu, M. (2019). *Psikolojik İyi Oluş İle Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Ibrahim, N., Alias, N. F. ve Arshad, N. H. (2013). Gender differences in psychological well being of Malaysian undergraduates: a cross-sectional study. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 90, 646-655.
- Ionedes, N. J. (2008). *An Exploration Of Social Interest Therapy As A Treatment For Depression In The Elderly*, Doktora tezi, Retrieved from ProQuest Dissertations & Theses Full Text: The Sciences and Engineering Collection. (UMI No. 3290977).
- Iyer, A. ve Jetten, J. (2023). Disadvantaged-group members' experiences of life transitions: the positive impact of social connectedness and group memberships. *Current Directions in Psychological Science*, 32(2), 91-97.
- İlğan, A., Sevinç, Ö.S., Niron, D.G., Kılıç, A. ve Yumuşak, A. (2015). Lisans öğrencilerinin psikolojik iyilik hallerinin ygs puanları ve çeşitli değişkenler ile ilişkisi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 470-486.
- İmiroğlu, A., Demir, R. ve Murat, M. (2021). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20 (79), 2037-2057.
- İnan, M., Yıldırım, M., Yazan, K. D., ve Kurtuldu, T. (2024). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 246-273.
- İnce, A. ve Demirhan, G. (2022). Covid 19 sürecinde öğretmenlerin pozitif liderlik algıları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 10-22.
- İnel Manav, A., Bozkurt, A., Coşkun, E. (2021). Yaşlıların kişisel anlam profili ve psikolojik iyi oluşlarının değerlendirilmesi. *Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi*, 4(1), 48-55.
- İraz, R., Arıbaş, A. N. ve Özşahin, F. (2021). Algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi oluş ilişkisi: üniversite öğrencileri örneği. *Stratejik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 363-376.

- İşgör, İ. Y. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Muhafazakar Yaşam Tarzları ile Psikolojik İyi Oluşlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Doktora tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- İşgör, İ. Y. (2017). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, 6(1), 494-508.
- Ja, N. M. ve Jose, P. E. (2017). "I can't take hold of some kind of a life": the role of social connectedness and confidence in engaging "lost" adolescents with their lives. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(9), 2028-2046.
- Janoff-Bulman, R. (1989). Assumptive worlds and the stress of traumatic events: applications of the schema construct. *Social Cognition*, 7(2), 113–136.
- Jefferson, R., Barreto, M., Jones, F., Conway, J., Chohan, A., Madsen, K. R., Verity, L., Petersen, K. J. ve Qualter, P. (2023). Adolescent loneliness across the world and its relation to school climate, national culture and academic performance. *British Journal of Educational Psychology*, 93, 997–1016.
- Jessen, M. A. B., Pallesen, A. V. J., Kriegbaum, M. ve Kristiansen, M. (2017). The association between loneliness and health – a survey-based study among middle-aged and older adults in Denmark. *Aging & Mental Health*, 22(10), 1338–1343.
- Jeste, D. V., Di Somma, S., Lee, E. E., Nguyen, T. T., Scalcione, M., Biaggi, A., Daly, R., Liu, J., Tu, X., Ziedonis, D., Glorioso, D., Antonini, P. ve Brenner, D. (2020). Study of loneliness and wisdom in 482 middle-aged and oldest-old adults: a comparison between people in Cilento, Italy and San Diego, USA. *Aging & Mental Health*, 25(11), 2149–2159.
- Jewett, R., Sabiston, C. M., Brunet, J., O'Loughlin, E. K., Scarapicchia, T., & O'Loughlin, J. (2014). School sport participation during adolescence and mental health in early adulthood. *The Journal Of Adolescent Health: Official Publication Of The Society For Adolescent Medicine*, 55(5), 640–644.
- Jia, Z. ve Tian, W. (2010). Loneliness of left-behind children: a cross-sectional survey in a sample of rural China. *Child: Care, Health And Development*, 36(6), 812–817.
- Junttila, N. ve Vauras, M. (2009). Loneliness among school-aged children and their parents. *Scandinavian Journal Of Psychology*, 50, 211–219.

- Kabakcı, M. (2022). *Huzurevindeki Yaşlılara Uygulanan Bahçecilik Faaliyetlerinin Psikolojik İyi Oluş Ve Depresyona Etkisi: Tek Kör Randomize Kontrollü Çalışma*, Yüksek lisans tezi, Ordu Üniversitesi, Ordu.
- Kafetsios, K. ve Sideridis, G. D. (2006). Attachment, social support, and well-being in young and older adults. *Journal of Health Psychology*, 11, 863-876.
- Kahraman, S. ve Nusel, H. (2023). Duygusal yemenin yordayıcısı olarak yalnızlık ve olumsuz beden konuşmalarının incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(46), 207-228.
- Kahraman, S., Zincir, H., Kaya, Z. ve Esen, F. (2011). Bir huzurevinde yaşlı kadın ve erkeğin ayrı yaşamasının onların yalnızlık ve yaşam doyumuna etkisi. *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, 14(2), 1-16.
- Kalkan, M. (2010). Ergen romantik ilişkilerinde duygusal istismar, fiziksel istismar ve soruna yönelmeye adlerian bir bakış: toplumsal ilgi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 242- 247.
- Kaminski, J. W., Puddy, R. W., Hall, D. M., Cashman, S. Y., Crosby, A. E. ve Ortega, L. A. (2010). The relative influence of different domains of social connectedness on self-directed violence in adolescence. *Journal Of Youth And Adolescence*, 39(5), 460–473.
- Kang, H. ve Kim, H. (2022). Ageism and psychological well-being among older adults: a systematic review. *Gerontology & Geriatric Medicine*, 8, 1–22.
- Kapıkıran, Ş. (2013). Loneliness and life satisfaction in turkish early adolescents: the mediating role of self esteem and social support. *Social Indicators Research*, 111(2), 617–632.
- Kaplan, E. (2018). *Eşlerin Duygusal Zekâlarının Psikolojik İyi Oluşları Üzerine Etkisi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Kaplan, K. (2016). *Evli Bireylerde Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumların, Evlilik Doyumuna Ve Psikolojik İyi Oluş Durumuna Etkisinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Kara, B. (2019). *The Role Of Socioeconomic Adversity, Armed Conflict, And Familial Factors In Youth Psychological Well-Being*, Yayınlanmamış doktora tezi, Koç Üniversitesi, İstanbul.

- Kara, M., Özsarı, A., Kara, N.Ş. ve Çetin, M.Ç. (2023). Sportmenlik ve affetme esnekliği: genç karate sporcuları araştırması. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 11(29), 56-65.
- Kara, N.Ş. (2020). *Spor Yapan Ve Yapmayan Bireylerde Yaşamın Anlamı, Affetme Esnekliği, Bilişsel Esneklik İle Psikolojik Belirtilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yayınlanmamış doktora tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya.
- Karababa, A. ve Dilmaç, B. (2016). Ergenlerde yalnızlığın yordayıcıları olarak TA ve değerler. *Eğitim ve Bilim*, 41(187), 63-77.
- Karababa, A., Oral, T. ve Dilmaç, B. (2018). Ortaokul öğrencilerinde okula bağlılığın yordanmasında algılanan sosyal destek ve değer rolü. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)*, 33(2), 269-279.
- Karaçam, A. ve Pulur, A. (2016). Beden eğitimi öğretmenlerinin başarı algısı, akademik iyimserlik, psikolojik iyi oluş ve fiziksel saygı düzeylerinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 1- 23.
- Karakaş, A.C. (2017). Manevi zekanın iç yönelimli dindarlık, affetme esnekliği ve öznel iyi oluşla ilişkisi. *Türkiye İlahiyat Araştırmaları Dergisi*, 1(1),53-63.
- Karakaş, A.C.(2014).*Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Psikoeğitim Programının Affetme Esnekliği, Empati Ve Stresle Başa Çıkma Üzerindeki Etkisi*, Yayınlanmamış doktora tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Karasar, N. (2020). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar İlkeler Ve Teknikler (36. Basım)*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Karataş, Z. (2014). Problem çözme becerileri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolü: bir yapısal eşitlik modeli çalışması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(30), 118-140.
- Karlıdağ, A. (2023). *Yetişkinlerde Yalnızlık, Duygu Düzenleme Ve Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Karremans, J. C., Van Lange, P. A. M., Ouwerkerk, J. W., ve Kluwer, E. S. (2003). When forgiveness enhances psychological well-being: the influence of interpersonal commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 1011–1026.

- Karremans, J. C., ve van Lange, P. A. M. (2004). Back to caring after being hurt: the role of forgiveness. *European Journal of Social Psychology*, 34, 207-227.
- Kaul, M. ve Lakey, B. (2003). Where is the support in perceived support? The role of generic relationship satisfaction and enacted support in perceived support's relation to low distress. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22, 59– 78.
- Kaya Memiş, A. (2019). *Okul Nezaket Algısının İlkokul Öğrencilerinin Psikolojik Ve Duygusal İyi Oluşları İle İlişkisinin İncelenmesi*, Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Kaya, Z., Çenesiz, G. Z. ve Aynas, S. (2019). Yabancı uyruklu öğrencilerin sosyal destek algıları ile psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarının incelenmesi: Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(70), 518-537.
- Kayacı, Ü. ve Özbay, Y. (2016). Üniversite öğrencilerinin travmatik yaşantı, psikolojik doğum sıraları ve sosyal ilgilerinin psikolojik dayanıklılıklarını yordaması. *The Journal of Happiness and Wellbeing*, 4(1), 128-142.
- Kaynak, Ü. (2025). Relationship between well-being and social interest in adolescents: the mediating role of character strengths. *Child Indicators Research*, 18, 825–846.
- Kaynak, Ü. ve Işık, Ş. (2019). Okul psikolojik danışmanları görüşlerine göre okul ruh sağlığı hizmetlerinde sosyal ilgi. *Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 2(1), 1-28.
- Keldal, G. (2015). Warwick-edinburgh mental iyi oluş ölçeği'nin türkçe formu: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 103-115.
- Kemppainen, J. K., Taylor, J., Jackson, L. A. ve Kim-Godwin, Y. S. (2009). Incidence, sources, and self-management of depression in persons attending a rural health clinic in southeastern North Carolina. *Journal of Community Health Nursing*, 26, 1-13.
- Kepenek, S. N. (2021). *Genç Yetişkinlerde Umut Ve Sosyal Sermaye Kavramlarının Psikolojik İyi Oluş İle İlişkisinin İncelenmesi*, Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.

- Keskin A. ve Sanberk İ. (2025). Depremzedelerde algılanan sosyal destek ile travmatik stres belirtileri arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracılık rolü. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 34(1), 278-297.
- Kessler, R. C., McGonagle, K. A., Zhao, S., Nelson, C. B., Hughes, M., Eshleman, S., Wittchen, H. U. ve Kendler, K. S. (1994). Lifetime and 12-month prevalence of DSM-III-R psychiatric disorders in the united states. results from the national comorbidity survey. *Archives Of General Psychiatry*, 51(1), 8–19.
- Kessler, R.C. ve McLeod, J. D. (1985). Social Support and Psychological Distress In Community Surveys. In S. Cohen ve S.L. Syme (Eds.). *Social Support and Health*. New York: Academic Press.
- Key, A. P. ve Dykens, E. M. (2016). Face repetition detection and social interest: an erp study in adults with and without williams syndrome. *Soc Neurosci. December* 11(6), 652–664.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121–140.
- Keyes, C. L. M. ve Lopez, S. J. (2002). Toward a Science of Mental Health Positive Directions in Diagnosis and Interventions. (s. 45-59). In *Handbook Of Positive Psychology* (Eds. Snyder, C. R. ve Lopez, S.J.). New York: Oxford University Press.
- Khumalo, I.P., Temane, Q.M. ve Wissing, M.P. (2012). Socio-demographic variables, general psychological well-being and the mental health continuum in an African context. *Soc Indie Res*, 105, 419-442.
- Kidd, S., Henrich, C. C., Brookmeyer, K. A., Davidson, L., King, R. A. ve Shahar, G. (2006). The social context of adolescent suicide attempts: interactive effects of parent, peer, and school social relations. *Suicide & Life-Threatening Behavior*, 36(4), 386–395.
- Kiely, K. M., Sutherland, G., Butterworth, P. ve Reavley, N. J. (2021). Age and gender differences in the reciprocal relationship between social connectedness and mental health. *Social Psychiatry And Psychiatric Epidemiology*, 56(6), 1069–1081.

- Kirkcaldy, B.D., Furnham, A.F. ve Siefen, R.G. (2011). The effects of gender on physical and psychological well-being and life satisfaction among an adult population. *International Journal of Child Health and Human Development*, 3(3), 307-320.
- Kocaman, E. N. (2019). *Bir Grup Yetişkinde Umut Ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Koç, H.N.(2021).*Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri Ve Anne Baba Tutumlarının Affetme Esnekliğine Etkisi*, Yüksek lisans tezi, Düzce Üniversitesi, Düzce.
- Koç, M., Demircioğlu, R.,Kabağaç, M. ve Coşkun, A .(2018). Affetme esnekliği ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *E R P A International Congresses on Education*, 341-348.
- Koç, M., İskender, M., Çolak, T. ve Düşünceli, B. (2016). Investigation of the effect of intolerance of uncertainty and the effect of anger control on the relationship between forgiveness and psychological well-being through structural equation modelling. *Sakarya University Journal of Education*, 6(3), 201-209.
- Kokko, K., Tolvanen, A. ve Pulkkinen, L. (2013). Associations between personality traits and psychological well-being across time in middle adulthood. *Journal of Research in Personality*, 84, 103887.
- Kong J. (2018). Childhood maltreatment and psychological well-being in later life: the mediating effect of contemporary relationships with the abusive parent. *The Journals Of Gerontology. Series B, Psychological Sciences And Social Sciences*, 73(5), e39–e48.
- Konuk, S. (2021). *Yetişkinlerde Bilişsel Esneklik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Duygu Düzenleme Güçlüğü Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.
- Kool, M.B., van Middendorp, H., Lumley, M., Schenk, Y., Jacobs, J.W., Bijlsma, J.W. ve Geenen, R. (2010). Lack of understanding in fibromyalgia and rheumatoid arthritis: the illness invalidation inventory (3*I). *Annals of the Rheumatic Diseases*, 69, 1990-1995.

- Korkmaz Hoşoğlu, T. ve Ümmet, D. (2021). Huzurevinde bulunan yaşlıların yalnızlık algısı ve yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(1), 463-475.
- Korkmaz, S. ve Aner Aktan, E. (2023). Yetişkinlerde algılanan sosyal destek düzeyinin problem çözme becerisi ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 51-62.
- Kozaklı, H. (2006). *Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık Ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması*, Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Köksal, Z. Topkaya, N. ve Şahin, E. (2023). Üniversite öğrencilerinde cinsiyet, psikolojik kırılganlık ve öz şefkatin psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(87), 1309-1324.
- Körler, Y. (2011). *İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Yalnızlık Düzeyleri ve Yalnızlık ile Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri Arasındaki İlişkiler*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Köse, M. (2020). *Bireylerin Spor Yapma Durumlarına Göre Kişilik Tipleri Ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ömer Halisdemir Üniversitesi, Niğde.
- Köylü, D. ve Gündüz, Y. (2019). Öğretmenlerin karar alma sürecine katılım düzeylerinin örgütsel bağlılık ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(15), 279-299.
- Krishnapriya, K.V. ve Bindu, P. N. (2024). Attachment patterns, dispositional forgiveness, and perceived social-support among emerging adults. *Journal of Psychosocial Research*, 19(1), 73-81.
- Kuramoto-Crawford, S. J., Ali, M. M. ve Wilcox, H. C. (2017). Parent-child connectedness and long-term risk for suicidal ideation in a nationally representative sample of US adolescents. *Crisis*, 38(5), 309–318.
- Kurt, F.Ş. (2021). *An Investigation Of Gender Role Attitudes, Coping Strategies And Psychological Well-Being Of University Students*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İbn Haldun Üniversitesi, İstanbul.

- Kuyumcu, B. ve Güven, M. (2012). Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin duygularını fark etmeleri ve ifade etmeleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32(3), 589-607.
- Lakey B. Ve Cohen S. (2000). Social Support Theory and Measurement. In. *Social Support Measurement And Intervention: A Guide For Health And Social Scientists*. (Eds. S. Cohen, L. G. Underwood ve B. H. Gottlieb). New York: Oxford University Press.
- Lakey, B. ve Drew, J. B. (1997). A Social-Cognitive Perspective On Social Support. In G. R. Pierce, B. Lakey, I. G. Sarason ve B. R. Sarason (Eds.). *Sourcebook Of Theory And Research On Social Support And Personality*. New York: Plenum.
- Lamblin, M., Murawski, C., Whittle, S. ve Fornito, A. (2017). Social connectedness, mental health and the adolescent brain. *Neuroscience And Biobehavioral Reviews*, 80, 57–68.
- Larose, S., Guay, F. ve Boivin, M. (2002). Attachment, social support, and loneliness in young adulthood: a test of two models. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(5), 684-693.
- Latikka, R., Koivula, A., Oksa, R., Savela, N. ve Oksanen, A. (2022). Loneliness and psychological distress before and during the COVID-19 pandemic: relationships with social media identity bubbles. *Social Science & Medicine*, 293, 114674.
- Lawler-Row, K. A. ve Piferi, R. L. (2006). The forgiving personality: describing a life well lived? *Personality and Individual Differences*, 41, 1009–1020.
- Lawler, K.A., Younger, J.W., Piferi, R.L., Jobe, R. L., Edmondson, K. A. & Jones, W. H. (2005). The unique effects of forgiveness on health: an exploration of pathways. *J Behav Med* 28, 157–167.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological Stress And The Coping Process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S., Averill, J. R. ve Opton, E. M., Jr. (1974). The Psychology Of Coping: Issues Of Research And Assessment. In G. V. Coelho, D. A. Hamburg ve J. E. Adams (Eds.). *Coping And Adaptation*. New York: Basic Books.
- Lee, C. M., Cadigan, J. M. ve Rhew, I. C. (2020). Increases in loneliness among young adults during the COVID-19 pandemic and association with increases in mental health problems. *Journal of Adolescent Health*, 67, 714-717.

- Lee, H.-J. (2014). Relations of children's proactive and reactive assertiveness to peer acceptance: moderating effects of social interest. *Psychological Reports*, 114(3), 913-926.
- Lee, R. M. ve Robbins, S. B. (1995). Measuring belongingness: the social connectedness and the social assurance scales. *Journal of Counseling Psychology*, 42(2), 232-241.
- Lee, R. M. ve Robbins, S. B. (1998). The relationship between social connectedness and anxiety, self-esteem, and social identity. *Journal of Counseling Psychology*, 45, 338-345.
- Lee, R. M., Dean, B. L. ve Jung, K. R. (2008). Social connectedness, extraversion, and subjective well-being: testing a mediation model. *Personality and Individual Differences*, 45, 414-419.
- Lee, R. M., Keough, K. A. ve Sexton, J. D. (2002). Social connectedness, social appraisal, and perceived stress in college women and men. *Journal of Counseling & Development*, 80, 355-366.
- Lee, R.M. ve Robbins, S.B. (2000). Understanding social connectedness in college women and men. *Journal of Counseling and Development*, 78, 484-491.
- Lee, R.M., Draper, M. ve Lee, S. (2001). Social connectedness, dysfunctional interpersonal behaviors, and psychological distress: testing a mediator model. *Journal of Counseling Psychology*, 48, 310-318.
- Lee, S. L., Pearce, E., Ajnakina, O., Johnson, S., Lewis, G., Mann, F., Pitman, A., Solmi, F., Sommerlad, A., Steptoe, A., Tymoszek, U. ve Lewis, G. (2021). The association between loneliness and depressive symptoms among adults aged 50 years and older: a 12-year population-based cohort study. *The Lancet Psychiatry*, 8(1), 48-57.
- Leigh-Hunt, N., Baggeley, D., Bash, K., Turner, V., Turnbull, S., Valtorta, N. ve Caan, W. (2017). An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness. *Public Health*, 152, 157-171.
- Lempinen, L., Junttila, N. ve Sourander, A. (2018). Loneliness and friendships among eight-year-old children: time-trends over a 24-year period. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 59(2), 171-179.

- Leonard, K. S., Evans, M. B., Kjerulff, K. H. ve Symons Downs, D. (2020). Postpartum perceived stress explains the association between perceived social support and depressive symptoms. *Women's Health Issues*, 30(4), 231-239.
- Lerner, M. J. (1980). *The Belief In A Just World*. New York: Plenum.
- Levendosky, A. A., Huth-Bocks, A. ve Semel, M. A. (2002). Adolescent peer relationships and mental health functioning in families with domestic violence. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 31(2), 206–218.
- Levine, M. P. (2012). Loneliness and eating disorders. *The Journal of Psychology*, 146(1-2), 243–257. doi:10.1080/00223980.2011.606435
- Li, Y., Long, Z., Cao, D. ve Cao, F. (2017). Social support and depression across the perinatal period: a longitudinal study. *Journal Of Clinical Nursing*, 26(17-18), 2776–2783.
- Liem, R. ve Liem, J. (1978). Social class and mental illness reconsidered: the role of economic stress and social support. *Journal of Health and Social Behavior*, 19(2), 139-156.
- Lim, S. ve Smith, J. (2008). The structural relationships of parenting style, creative personality, and loneliness. *Creativity Research Journal*, 20(4), 412–419.
- Lin, C., Wang, X., Wang, L., Wu, Y., Hu, X., Wen, J. ve Cong, L. (2025). The impact of perceived social support on chronic disease self-management among older inpatients in China: the chain-mediating roles of psychological resilience and health empowerment. *BMC Geriatrics*, 25 (284).
- Lin, N., Ye, X. ve Ensel, W. (1999). Social support and depressed mood: a structural analysis. *Journal of Health and Social Behavior*, 40, 344-359.
- Lin, Y., He, M., Zhou, W., Zhang, M., Wang, Q., Chen, Y., Wang, L. Ve Guo, H. (2025). The relationship between physical exercise and psychological capital in college students: the mediating role of perceived social support and self-control. *BMC Public Health*, 25, 581.
- Lindfors, P., Berntsson, L. ve Lundberg, U. (2006). Factor structure of ryff's psychological well-being scales in swedish female and male white-collar workers. *Personality and Individual Differences*, 40(6), 1213 1222.

- Liu, J. (2021). Social support mediates the effect of forgiveness on subjective well-being in college students. *Social Behavior And Personality: An International Journal*, 49(5), e10177
- Liu, S., Zeng, Z., Qi, Q., Yang, Q. ve Hu, Y. (2024). the effect of peer relationships on adolescent loneliness: the role of psychological resilience and the OXTR gene. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 2477-2489.
- Lodder, G.M.A., Goossens, L., Scholte, R.H.J., Engels, R.C.M.E. ve Verhagen, M. (2016). Adolescent loneliness and social skills: agreement and discrepancies between self-, meta-, and peer-evaluations. *J Youth Adolescence*, 45, 2406–2416.
- Luo, S., Liu, Y. ve Zhang, D. (2020). Psychological maltreatment and loneliness in chinese children: the role of perceived social support and self-esteem. *Children and Youth Services Review*, 108, 104573.
- Lynch, J. J. ve Convey, W. H. (1979). Loneliness, disease, and death: alternative approaches. *Psychosomatics*, 20(10), 702–8.
- Macrynika, N., Miranda, R. ve Soffer, A. (2018). Social connectedness, stressful life events, and self-injurious thoughts and behaviors among young adults. *Comprehensive Psychiatry*, 80, 140–149.
- Magni, G., Silvestro, A., Tamiello, M., Zanesco, L. ve Carl, M. (1988). An integrated approach to the assessment of family adjustment to acute lymphocytic leukemia in children. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 78, 639-642.
- Malaquias, S., Crespo, C. ve Francisco, R. (2015). How do adolescents benefit from family rituals? Links to social connectedness, depression and anxiety. *Journal of Child and Family Studies*, 24(10), 3009–3017.
- Malkoç, A. ve Yalçın, İ . (2015). Relationships among resilience, social support, coping, and psychological well-being among university students. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 35-43.
- Maltby, J., Macaskill, A. ve Day, L. (2001). Failure to forgive self and others: a replication and extension of the relationship between forgiveness, personality, social desirability and general health. *Personality and Individual Differences*, 30, 881-885.

- Mamun, M. A., Hossain, M. S., Siddique, A. B., Sikder, M. T., Kuss, D. J. ve Griffiths, M. D. (2019). Problematic internet use in bangladeshi students: the role of socio-demographic factors, depression, anxiety, and stress. *Asian Journal Of Psychiatry*, 44, 48–54.
- Mao, X. ve Han, W.-J. (2018). Living arrangements and older adults' psychological well-being and life satisfaction in China: does social support matter?. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal Of Applied Family Studies*, 67(4), 567–584.
- Marangoni, C. ve Ickes, W. (1989). Loneliness: a theoretical review with implications for measurement. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6(1), 93–128.
- Mariani, M., Asnarulkhadi, A. S. ve Filzah Nashua, Z. A. (2017). Social support and psychological well-being among delinquents in rehabilitation centers in Malaysia, *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 7(8), 694-701.
- Martinez-Lopez, Z., Moran, V. E., Mayo, M. E., Villar, E. Ve Tinajero, C. (2024). Perceived social support and its relationship with self regulated learning, goal orientation self management, and academic achievement. *European Journal of Psychology of Education*, 39, 813–835.
- Martín-María, N., Caballero, F. F., Lara, E., Domènech-Abella, J., Haro, J. M., Olaya, B., Ayuso-Mateos, J. L. ve Miret, M. (2021). Effects of transient and chronic loneliness on major depression in older adults: a longitudinal study. *International Journal Of Geriatric Psychiatry*, 36(1), 76–85.
- Matlin, S. L., Molock, S. D. ve Tebes, J. K. (2011). Suicidality and depression among african american adolescents: the role of family and peer support and community connectedness. *The American Journal Of Orthopsychiatry*, 81(1), 108–117.
- Matthews, T., Danese, A., Gregory, A. M., Caspi, A., Moffitt, T. E. ve Arseneault, L. (2017). Sleeping with one eye open: loneliness and sleep quality in young adults. *Psychological Medicine*, 47(12), 2177–2186. doi:10.1017/s0033291717000629
- Matud, M. P., Bethencourth, J. M., Ibáñez, I. ve Fortes, D. (2020). Gender and psychological well-being in older adults. *International Psychogeriatrics*, 32(11), 1293–1302.

- Matud, M. P., López-Curbelo, M. ve Fortes, D. (2019). Gender and psychological well-being. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 16(19), 3531.
- Mauger, P. A., Perry, J. E., Freeman, T., Grove, D. C., McBride, A. G. ve McKinney, K. E. (1992). The measurement of forgiveness: preliminary research. *Journal of Psychology and Christianity*, 11, 170-180.
- McCullough, M. E. ve Witvliet, V. O. (2002). The Psychology Of Forgiveness, C. R. Snyder ve Shane J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- McCullough, M. E., Pargament, K. I. ve Thoresen, C. T. (2000b). The Psychology Of Forgiveness: History, Conceptual Issues, And Overview. In M. E. McCullough, K. I. Pargament ve C. E. Thoresen (Eds.). *Forgiveness: Theory, Research, And Practice*. New York: Guilford.
- McCullough, M., Worthington, E.L., Jr. ve Rachal, K. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 321–336.
- McGinty, E.E., Presskreischer, R., Han, H. ve Barry, C.L. (2020). Psychological distress and loneliness reported by us adults in 2018 and april 2020. *JAMA*, 324(1), 93–94.
- McLaren, S., Rapson, G. and Van der Horst, R.K. (2007). The association of depression and sense of belonging with suicidal ideation among older adults: applicability of resiliency models. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 37(1), 89-102.
- McLoughlin, L.T., Spears, B.A., Taddeo, C. ve Hermens, D.F. (2019). Remaining connected in the face of cyberbullying: why social connectedness is important for mental health. *Psychology in the Schools*, 56(6), 945-958.
- Meke Yapucu, S. (2024). *Okul Öncesi Çocuklarının Yalnızlık Ve Sosyal Memnuniyetsizlik Düzeyi İle Benlik Kavramları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyon.
- Meltzer, H., Bebbington, P., Dennis, M.S., Jenkins, R., McManus, S. ve Brugha, T.S. (2013). Feelings of loneliness among adults with mental disorder. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 48, 5–13.

- Meral, D. ve Bahar, H. H. (2016). Ortaöğretim öğrencilerinde problemli internet kullanımının yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(2), 1117-1134.
- Merz, E.M. ve Jak, S. (2013). The long reach of childhood. Childhood experiences influence close relationships and loneliness across life. *Adv Life Course Res*, 18(3), 212–222.
- Miller, M. J., Denton, G. O. ve Tobacyk, J. J. (1986). Social interests and feelings of hopelessness among elderly persons. *Psychological Reports*, 58(2), 410.
- Mitchinson, A. R., Kim, H. M., Geisser, M., Rosenberg, J. M. ve Hinshaw, D. B. (2008). Social connectedness and patient recovery after major operations. *Journal of the American College of Surgeons*, 206(2), 292-300.
- Muhammad, T., Srivastava, S. ve Sekher, T.V. (2021). Association of self-perceived income sufficiency with cognitive impairment among older adults: a population-based study in India. *BMC Psychiatry*, 21, 256.
- Mullet, E., Neto, F. Ve Riviere, S.(2005). Personality and Its Effects on Resentment, Revenge, Forgiveness, and Self-Forgiveness. Everett L. Worthington, Jr. (Eds.). *Handbook of Forgiveness*. New York: Routledge.
- Muşdal Çelebi, B. ve Polat, A. (2019). Çocukluk çağı travmatik yaşantıların, yetişkin bağlanma stillerinin ve psikolojik iyi oluşun evlilik doyumu üzerindeki etkisi. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(1), 29-34.
- Myers, D.G. ve Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10-19.
- Nicpon, M. F., Huser, L., Blanks, E. H., Sollenberger, S., Befort, C. ve Kurpius, S. E. R. (2006). The relationship of loneliness and social support with college freshmen's academic performance and persistence. *Journal of College Student Retention: Research, Theory and Practice*, 8(3), 345–358.
- Noguchi, T., Saito, M., Aida, J., Cable, N., Tsuji, T., Koyama, S., Ikeda, T., Osaka, K. ve Kondo, K. (2021). Association between social isolation and depression onset among older adults: a cross-national longitudinal study in England and Japan. *BMJ Open*, 11(3), e045834.
- Nurius, P. S., Green, S., Logan-Greene, P. ve Borja, S. (2015). Life course pathways of adverse childhood experiences toward adult psychological well-being: a stress process analysis. *Child Abuse Negl*, 45, 143–153.

- Nuyen, J., Tuithof, M., de Graaf, R., van Dorsselaer, S., Kleinjan, M. ve Have, M. T. (2020). The bidirectional relationship between loneliness and common mental disorders in adults: findings from a longitudinal population-based cohort study. *Social Psychiatry And Psychiatric Epidemiology*, 55(10), 1297–1310.
- Oberle, E., Ji, X. R., Alkawaja, M., Molyneux, T. M., Kerai, S., Thomson, K. C., Guhn, M., Schonert-Reichl, K. A. ve Gadermann, A. M. (2024). Connections matter: adolescent social connectedness profiles and mental well-being over time. *Journal of Adolescence*, 96,31–48.
- Ogurlu, U., Birben, F.Y., Öpengin, E. ve Yalın, H.S. (2016). Üstün zekâlı ergenlerde yalnızlık ve yaşam doyumu ilişkisi. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, KOSBED*, 31, 161- 184.
- Oğuz, E. N. (2019). *Yetişkinlerde Kendine Yansıtma Ve İçgörü, Duyguları İfade Etme, Duygusal Şemalar Ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki Ve Çeşitli Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Oinonen, K. A. ve Mazmanian, D. (2001). Effects of oral contraceptives on daily self-ratings of positive and negative affect. *Journal Of Psychosomatic Research*, 51(5), 647–658.
- Okan, M. ve Şarlak, D. (2022). Genç erişkinlerde çocukluk çağı travmaları, yalnızlık ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişki. *Ege Tıp Dergisi*, 61(4), 530-540.
- Orman, U. (2022). *Yaratıcı Drama Etkinliklerinin İlköğretim Çocuklarının İyi Oluş Düzeylerine Etkisi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi, Lefkoşa.
- Osmonova, N. (2023). *Üniversite Öğrencilerinin Meslek Seçiminde Toplumsal Cinsiyet Rolü, Kariyer Kararlılığı Ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Owen, A. E., Thompson, M. P., Mitchell, M. D., Kennebrew, S. Y., Paranjape, A., Reddick, T. L., Hargrove, G. L. ve Kaslow, N. J. (2008). Perceived social support as a mediator of the link between intimate partner conflict and child adjustment. *Journal of Family Violence*, 23(4), 221–230.

- Oymak, Y. C. (2017). *Psikolojik İyi Oluş İle İş Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Ozer, S. ve Schwartz, S. J. (2019). Academic motivation, life exploration, and psychological well-being among emerging adults in Denmark, *Nordic Psychology*, 72(3), 199-221.
- Öncel, M. ve Tekin, A. (2015). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığı ve yalnızlık durumlarının incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(4), 7-17.
- Öngider, N. (2013). Boşanmanın çocuk üzerindeki etkileri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5(2), 140-161.
- Özatça, A. (2009). *Ergenlerde Sosyal Ve Duygusal Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Aile İşlevleri*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Özaydınlık, Ş. (2014). *Evli Çiftlerin Evlilik Uyumu İle Kişilik Özellikleri Ve Romantik İlişkilerindeki Sosyal İlginin İncelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Özdemir, M. (2021). *Okul Öncesi Dönem Çocuklarında İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Anne Ebeveynlik Tutumları Ve Kaygı*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Özdemir, M. ve Çetinceli, K. (2023). Psikolojik iyi oluş ve öz-anlayış: sosyal çalışmacı örneklemi üzerinde bir araştırma. *The Journal of International Scientific Researches*, 8(3), 416-435.
- Özer, S. Nuri, C. ve Bağlama, B. (2023). Özel eğitim öğretmenlerinin COVID-19 pandemisinde psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(2), 508-521.
- Özet, B. (2022). *7-9 Yaş Çocukların Pandemi Sürecinde Deneyimledikleri Uzaktan Eğitimin Sosyal Gelişimlerine Etkisinin Resim Analizi Aracılığıyla İncelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Özgüner Dokuzlu, İ. ve Şakiroğlu, M. (2024). Yetişkinlerde algılanan sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkide minnettarlık dışavurumu ve ontolojik iyi oluşun seri aracılık etkisi. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 8(3), 335-351.

- Özkan, M. S. (2021). *Psikolojik Sağlamlık Odaklı Psiko-Eğitim Programının Bir Grup Yetişkinin Psikolojik Sağlamlık, Duygusal Zeka Ve Toplumsal İlgili Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi*, Doktora tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Özkan, O. A. (2019). *Futbol Sporunu Yapan Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sütçü İmam Üniversitesi, Kahramanmaraş.
- Özpolat, A. R., İsgor, İ. Y. ve Sezer, F. (2012). Investigating psychological well being of university students according to lifestyles. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 47, 256-262.
- Özvurmaz, S. (2018). Yaşlı bireylerin yalnızlık düzeyleri ve sosyal destek algıları arasındaki ilişki. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(3), 118-125.
- Palas Karaca, P. ve Çubukçu Aksu, S. (2020). Sağlık hizmetleri öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 4(7), 91-100.
- Pan, W., Li, B., Long, Y. ve Cao, C. (2024). The relationship between perceived social support and social anxiety in chongqing rural secondary school students: the chain mediating effect of core self-evaluation and shyness. *BMC Psychology*, 12, 708.
- Pancar, A. (2009). *Parçalanmış Ve Tam Aileye Sahip Ergenlerin Yalnızlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Park, S. R. ve Enright, R. D. (2000). Forgiveness Across Cultures. In F. Aureli & F. B. M. de Waal (Eds.), *Natural Conflict Resolution*. Berkeley, CA: University of California Press.
- Parvizi, G. ve Özabacı, N. (2022). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak bilişsel esnekliğin rolü. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 65-81.
- Pearlin, L. I. (1989). The sociological study of stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 30(3), 241-56.

- Pengpid, S. ve Peltzer, K. (2024). Loneliness and associated factors among middle-aged and older adults: cross-sectional and longitudinal survey results from the haalsi cohort in South Africa. *Aging & Mental Health*, 28(8), 1179–1187.
- Penninx, B.W.J.H., van Tilburg, T., Boeke, A.J.P., Deeg, D.J.H., Kriegsman, D.M.W. ve van Eijk, J. Th . M. (1998). Effects of social support and personal coping resources on depressive symptoms: different for various chronic diseases? *Health Psychology*, 17, 551-558.
- Peplau, L. A. ve Perlman, D. (1982). *Loneliness: A Sourcebook Of Current Theory, Research And Therapy*. Wiley-Interscience.
- Perez, L.G., Siconolfi, D., Troxel, W.M., Tucker, J.S., Seelam, R., Rodriguez, A., Shih, R.A. ve D’Amico, E. J. (2022). Loneliness and multiple health domains: associations among emerging adults. *J Behav Med*, 45, 260–271.
- Perlman, D. (1988). Loneliness: A Life-Span, Family Perspective. In R. M. Milardo (Ed.). *Families And Social Networks*. Newbury Park, CA: Sage.
- Perlman, D. ve Peplau, L. A. (1981). Toward A Social Psychology Of Loneliness. In S. Duck & R. Gilmour (Eds.). *Personal Relationships In Disorder*. London: Academic Press.
- Perolini, C. M. (2011). *Mindfulness And Perfectionism As Predictors Of Physical And Psychological Well-Being In College Students*, Yayınlanmamış doktora tezi, Fordham Üniversitesi.
- Petersen, K.J., Qualter, P., Humphrey, N., Damsgaard, M. T. ve Madsen, K. R. (2023). With a little help from my friends: profiles of perceived social support and their associations with adolescent mental health. *J Child Fam Stud*, 32, 3430–3446.
- Petitte, T., Mallow, J., Barnes, E., Petrone, A., Barr, T. ve Theeke, L. (2015). A systematic review of loneliness and common chronic physical conditions in adults. *The Open Psychology Journal*, 8(Suppl 2), 113–132.
- Phillips, D. M., Finkel, D., Petkus, A. J., Muñoz, E., Pahlen, S., Johnson, W., Reynolds, C. A. ve Pedersen, N. (2022). Longitudinal analyses indicate bidirectional associations between loneliness and health. *Aging & Mental Health*. 27(6), 1217–1225.

- Pierce, G. R., Sarason, I. G. ve Sarason, B. R. (1991). General and relationship-based perceptions of social support: are two constructs better than one? *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 1028–1039.
- Polat, Ü. ve Bayrak Kahraman, B. (2013). Yaşlı bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişki. *Fırat Tıp Derg/Fırat Med J*, 18(4), 213-218.
- Polatçı, S. (2015). Örgütsel ve sosyal destek algılarının yaşam tatmini üzerindeki etkisi: iş ve evlilik tatmininin aracılık rolü. *Ekonomik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(2), 25-44.
- Ponizovsky, A. M. ve Ritsner, M. S. (2004). Patterns of loneliness in an immigrant population. *Comprehensive Psychiatry*, 45(5), 408- 414.
- Pressman, S. D., Cohen, S. Miller, G. E., Barkin, A., Rabin, B.S. ve Treanor, J. J.(2005). Loneliness, social network size, and immune response to influenza vaccination in college freshmen. *Health Psychology*, 24, 297-306.
- Preston, A. J. ve Rew, L. (2022). Connectedness, self-esteem, and prosocial behaviors protect adolescent mental health following social isolation: a systematic review. *Issues in Mental Health Nursing*, 43(1), 32–41.
- Probst, J. C., Laditika, S. B., Moore, C. G., Harun, N., Powell, P. ve Baxlety, E. G. (2006). Rural-urban differences in depression prevalence: implications for family medicine. *Family Medicine*, 38(9), 653-660.
- Procidano, M. E. ve Heller, K. (1983). Measures of perceived social support from friends and from family: three validation studies. *American Journal of Community Psychology*, 11(1), 1-24.
- Przybylski, A. K. ve Weinstein, N. (2019). Digital screen time limits and young children's psychological well-being: evidence from a population-based study. *Child Development*, 90(1), e56–e65.
- Rabkin, J. G. ve Struening, G. L. (1976). Life events, stress, and illness. *Science*, 194, 1013- 1020.

- Rangul, V., Bauman, A., Holmen, T. L. ve Midthjell, K. (2012). Is physical activity maintenance from adolescence to young adulthood associated with reduced cvd risk factors, improved mental health and satisfaction with life: the hunt study, Norway. *The International Journal Of Behavioral Nutrition And Physical Activity*, 9, 144.
- Rani, K. (2016). Perceived social support and psychological well-being: testing the unique association and gender differences among young working adults. *Int J Ind Psychol*, 3, 98-113.
- Rees-Evans, D. ve Pevalin, D. J. (2017). Using the principle based model to improve well-being in school: a mixed-methods pilot study. *Sage Open*, 7, 1–9.
- Reevy, G.M. ve Maslach, C. (2001). People’s use of social support: gender and personality differences. *Sex Roles*, 44, 437-459.
- Ren, Q., Wang, J., Yuan, Z., Jin, M., Teng, M., He, H., Yu, M., Xia, Y., Feng, S. ve Tang, Q. (2025). Examining the impact of perceived social support on mental workload in clinical nurses: the mediating role of positive coping style. *BMC Nursing*, 24.
- Reyes, M. E.S., Davis, R.D., Chua, C.A.P.Q., Olaveria, G.L., Pamintuan, L.J.E., Serrano, M.K.B. ve Tan, J.E.L.C.(2020). Relative importance of social support and social connectedness as protective factors of suicidal ideation among selected filipino late adolescents. *Suicidology Online*, 11(1), 29-40.
- Reynolds, R. M., Meng, J. ve Dorrance Hall, E. (2020). Multilayered social dynamics and depression among older adults: a 10-year cross-lagged analysis. *Psychology And Aging*, 35(7), 948–962.
- Rezayi, S. ve Bakhtyari, B. (2020). Development of a sensory-motor intervention program (proximal) and effectiveness study on improvement of social profile and social interest of children with high performance autism disorder. *Ravānshināsī-i Afrād-i Istiṣnāyī*, 9(36), 15–31.
- Rodríguez-Cifuentes, F., López-Gonzalez, M. A., Rubio-Garay, F., Topa, G., Belo, P., Pocinho, R., Silva, S. ve Fernández-Muñoz, J. J. (2024). Leisure attitude, self-rated health, and psychological well-being in older adults: a moderated mediation model. *Psychology Research And Behavior Management*, 17, 1417–1431.
- Rokach, A. (2001). Strategies of coping with loneliness throughout the lifespan. *Current Psychology*, 20, 3-17.

- Rose, T., McDonald, A., Von Mach, T., Witherspoon, D. P. ve Lambert, S. (2019). Patterns of social connectedness and psychosocial wellbeing among african american and caribbean black adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(11), 2271–2291.
- Ruini, C., Ottolini, F., Tomba, E., Belaise, C., Albieri, E., Visani, D., Offidani, E., Caffo, E. ve Fava, G. A. (2009). School intervention for promoting psychological well-being in adolescence. *Journal Of Behavior Therapy And Experimental Psychiatry*, 40(4), 522–532.
- Russell, D. W., Cutrona, C. E., McRae, C. ve Gomez, M. (2012). Is loneliness the same as being alone? *Journal of Psychology*, 146(1-2), 7–22. doi: 10.1080/00223980.2011.589414.
- Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J. ve Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: an exploration of weiss's typology of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(6), 1313– 1321.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal Of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.
- Ryff, C. D., Radler, B. T. ve Friedman, E. M. (2015). Persistent psychological well-being predicts improved self-rated health over 9-10 years: longitudinal evidence from MIDUS. *Health Psychology Open*, 2(2), 2055102915601582.
- Sabik, N. J. (2015). Ageism and body esteem: associations with psychological well-being among late middle-aged african american and european american women. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*, 70(2), 191–201.
- Sadler, W. A. (1978). Dimensions in the problem of loneliness: a phenomenological approach in social psychology. *Journal of Phenomenological Psychology*, 9(1-2), 157–187.
- Salimi, A. ve Bozorgpour, F. (2012). Percieved social support and social-emotional loneliness. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 69, 2009-2013.

- Salleh, N.A.B. ve Mustaffa, C.S.B. (2016). Examining the differences of gender on psychological well-being. *International Review of Management and Marketing*, 6(S8) 82-87.
- Santini, Z. I., Jose, P. E., York Cornwell, E., Koyanagi, A., Nielsen, L., Hinrichsen, C., Meilstrup, C., Madsen, K. R. ve Koushede, V. (2020). Social disconnectedness, perceived isolation, and symptoms of depression and anxiety among older americans (NSHAP): A longitudinal mediation analysis. *The Lancet Public Health*, 5(1), 62–70.
- Sarason, B. R., Sarason, I. G. ve Pierce, G. R. (1990). Traditional Views Of Social Support And Their Impact On Assessment. In B. R. Sarason, I. G. Sarason ve G. R. Pierce (Eds.), *Social Support: An Interactional View*. New York: Wiley.
- Sarason, I.G., Levine, H.M., Basham, R.B. ve Sarason, B.R. (1983). Assessing social support: the social support questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 127-139.
- Sarı, T. ve Çakır, G. (2016). Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(25), 222-229.
- Sarıcaoğlu, H. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Kişilik Özellikleri Ve Öz Anlayış Açısından İncelenmesi*, Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Satici, S. A. ve Tekin, E. G. (2016). Psychometric properties of the general belongingness scale in turkish youth. *Current Psychology*, 35(4), 625–631.
- Savaş, O. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Ahlaki Olgunluk, Sosyal İyi Oluş Ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*, Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Savi-Çakar, F. ve Karataş, Z. (2012). Ergenlerin benlik saygısı, algıladıkları sosyal destek ve umutsuzluk düzeyleri: bir yapısal eşitlik modeli çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(4), 2397-2412.
- Scardera, S., Perret, L. C., Ouellet-Morin, I., Gariépy, G., Juster, R. P., Boivin, M., Turecki, G., Tremblay, R. E., Côté, S. ve Geoffroy, M. C. (2020). Association of social support during adolescence with depression, anxiety, and suicidal ideation in young adults. *JAMA Network Open*, 3(12), 2027491.

- Schiller, J., Simonsson, B. ve Molarius, A. (2022). At-risk drinking, loneliness and self-reported diagnosed depression among older people, 70–84 years of age. *Aging & Mental Health*, 27(5), 1037–1044.
- Schmitt, J. P. ve Lawrence, A. K. (1985). Gender differences in and personality correlates of loneliness in different relationships. *Journal of Personality Assessment*, 49, 485-495.
- Schotanus-Dijkstra, M., Pieterse, M. E., Drossaert, C. H. C., Westerhof, G. J., de Graaf, R., ten Have, M., Walburg, J. A. ve Bohlmeijer, E. T. (2016). What factors are associated with flourishing? Results from a large representative national sample. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 17(4), 1351–1370.
- Schwartz, C. E., Keyl, P. M., Marcum, J. P. ve Bode, R. (2009). Helping others shows differential benefits on health and well-being for male and female teens. *Journal of Happiness Studies*, 10(4), 431–448.
- Schwarzer, R. ve Leppin, A. (1991). Social support and health: a theoretical and empirical overview. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8, 99-127.
- Scobie, G.E.W. ve Scobie, E.D. (2000). A comparison of forgiveness and pro-social development. *Early Child Development and Care*, 160(1), 33-45.
- Seeman T. E. (2000). Health promoting effects of friends and family on health outcomes in older adults. *American Journal Of Health Promotion: AJHP*, 14(6), 362–370.
- Seeman, T.E. (1996). Social ties and health: the benefits of social integration. *Annals of Epidemiology*, 6, 442-451.
- Seeman, T.E., Berkman, L.F., Blazer, D.G. ve Rowe, J.W. (1994). Social ties and support and neuroendocrine function: the macarthur studies of successful aging. *Annals of Behavioral Medicine*, 16, 95-106.
- Seeman, T.E., Lusignolo, T.M., Albert, M. ve Berkman, L. (2001). Social relationships, social support, and patterns of cognitive aging in healthy, high-functioning older adults: macarthur studies of successful aging. *Health Psychology*, 20, 243-255.
- Seligman, M. E.P. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention, And Positive Therapy. (s. 3-12). In *Handbook Of Positive Psychology*. (Eds. Snyder, C. R. ve Lopez, S.J.). New York: Oxford University Press.

- Sevgili Koçak, S. ve Kan, A. (2021). Üstün yetenekli çocukların sosyal duygusal gelişimlerine yönelik geliştirilen psiko-eğitim programının etkisi. *OPUS–Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 18(44), 8054-8091.
- Sevilmiş, U. ve Özmaden, M. (2023). Bireysel branş sporcularının psikolojik iyi oluş ve öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*, 6(2). 64-72.
- Sezer, F. (2013). Psikolojik iyi olma durumunu etkileyen faktörler. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 8(4), 489-504.
- Sharma, G. ve Srimathi, N. L., (2014). Do psychological well-being characteristics vary with birth order?. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*, 19(8), 45-54.
- Shevlin, M., McElroy, E. ve Murphy, J. (2015). Loneliness mediates the relationship between childhood trauma and adult psychopathology: evidence from the adult psychiatric morbidity survey. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 50, 591–601.
- Shi, S., Li, B., Shu, M., Hua, L. Zhou, J. Ve Yang, Q. (2025). Relations between Prosocial Behavior and Perceived Stress in Early and Middle Adolescence and the Role of Perceived Social Support and Self-esteem as Mediators. *Child Ind Res.* <https://doi.org/10.1007/s12187-025-10252-8>
- Shin, Y. (2007). Peer relationships, social behaviours, academic performance and loneliness in korean primary school children. *School Psychology International*, 28(2), 220-236.
- Shinde, S., Weiss, H. A., Khandeparkar, P., Pereira, B., Sharma, A., Gupta, R., Ross, D. A., Patton, G. ve Patel, V. (2020). A multicomponent secondary school health promotion intervention and adolescent health: an extension of the seher cluster randomised controlled trial in bihar, india. *PLoS Medicine*, 17(2), e1003021.
- Shochet, I. M., Dadds, M. R., Ham, D. ve Montague, R. (2006). School connectedness is an underemphasized parameter in adolescent mental health: results of a community prediction study. *Journal of clinical child and adolescent psychology : the official journal for the society of clinical child and adolescent psychology, American Psychological Association, Division 53*, 35(2), 170–179.
- Sigal, S. ve Prakash, N. (2020). Relationship between self-esteem and psychological well-being among indian college students. *Journal of Interdisciplinary Cycle Research*, 12(8), 748-849.

- Silva M., Loureiro, A. ve Cardoso, G. (2016). Social determinants of mental health: a review of the evidence. *The European Journal of Psychiatry*, 30(4),259–292.
- Simeon, D., Greenberg, J., Nelson, D., Schmeider, J. ve Hollander, E. (2005). Dissociation and post-traumatic stress 1 year after the world trade center disaster: follow-up of a longitudinal study. *Journal of Clinical Psychiatry*, 66, 231-237.
- Sirotiak, Z., Thomas, E.B.K., Wade, N.G. ve Brellenthin, A.G. (2024). Associations between forgiveness and physical and mental health in the context of long COVID. *Journal of Psychosomatic Research*, 178, 111612.
- Skowron, E. A., Stanley, K. L. ve Shapiro, M. D. (2009). A longitudinal perspective on differentiation of self, interpersonal and psychological well-being in young adulthood. *Contemp Fam Ther*, 31, 3-18.
- Smedes, L. (1984). *Forgive And Forget: Healing The Hurts We Don't Deserve*. New York: HarperCollins.
- Snowshoe, A., Crooks, C. V., Tremblay, P. F., Craig, W. M. ve Hinson, R. E. (2015). Development of a cultural connectedness scale for first nations youth. *Psychological Assessment*, 27(1), 249–259.
- Snyder, C. R. ve Heinze, L. S. (2005). Forgiveness as a mediator of the relationship between ptsd and hostility in survivors of childhood abuse. *Cognition and Emotion*, 19(3), 413–431.
- Soldevila-Domenech, N., Forero, C. G., Alayo, I., Capella, J., Colom, J., Malmusi, D., Mompart, A., Mortier, P., Puértolas, B., Sánchez, N., Schiaffino, A., Vilagut, G. ve Alonso, J. (2021). Mental well-being of the general population: direct and indirect effects of socioeconomic, relational and health factors. *Quality of Life Research*, 30(8), 2171–2185.
- Solmaz, F. (2018). *Okul Çağındaki Suriyeli Sığınmacı Çocukların Yalnızlık Ve Depresyon Durumlarının İncelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Harran Üniversitesi, Şanlıurfa.
- Solomon, Z., Bensimon, M., Greene, T., Horesh, D. ve Ein-Dor, T. (2015). Loneliness trajectories: the role of posttraumatic symptoms and social support. *Journal of Loss and Trauma*, 20, 1-21.

- Soyer, M. (2004). Toplumsal ilgi ölçeğinin uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(21), 1-10.
- Söner, O. ve Kirkic, K. A. (2024). Young people's career roadmap: demographic factors determining emotional and psychological well-being in secondary school. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(2), 911-934.
- Söner, O. ve Yılmaz, O. (2018). Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(13), 59-73.
- Söner, O., Gökcül, R., Gültekin, F., Yıldız, İ., vd. (2024). Kendi kendine öğrenme ustalığı: özel yetenekli öğrencilerin duygusal ve psikolojik iyi oluşunu iyileştiren yol. *Sosyal Sağlık Dergisi*, 4(1), 63-81.
- Spithoven, A.W.M, Cacioppo, S., Goossens, L. ve Cacioppo, J.T. (2019). Genetic contributions to loneliness and their relevance to the evolutionary theory of loneliness. *Perspectives on Psychological Science*, 14(3) 376–396.
- Stannard, S., Berrington, A. ve Alwan, N. (2019). Associations between birth order with mental wellbeing and psychological distress in midlife: findings from the 1970 british cohort study (bcs70). *PLoS ONE*, 14(9), e0222184.
- Stein, H. T. ve Edwards, M. E.(2002). Adlerian psychotherapy. *Encyclopedia of Psychotherapy*, 1, 23-31.
- Steine, I. M., Winje, D., Krystal, J. H., Milde, A. M., Bjorvatn, B., Nordhus, I. H., Grønli, J. ve Pallesen, S. (2020). Longitudinal relationships between perceived social support and symptom outcomes: findings from a sample of adult survivors of childhood sexual abuse. *Child Abuse & Neglect*, 107, 104566.
- Stephoe, A., Owen, N., Kunz-Ebrecht, S. R. ve Brydon, L. (2004). Loneliness and neuroendocrine, cardiovascular, and inflammatory stress responses in middle-aged men and women. *Psychoneuroendocrinology*, 29(5), 593–611.
- Stewart-Brown, S., & Janmohamed, K. (2008). *Warwick-Edinburgh mental well-being scale*. User guide. Version, 1(10.1037), 2.
- Stutts, M., Briley, D. A. ve Cohen, J. R. (2025). The prospective impact of perceived social support profiles on mental health for justice-involved youth. *Research On Child And Adolescent Psychopathology*, 10.1007/s10802-025-01311-3. Advance online publication.

- Subkoviak, M. J., Enright, R. D., Wu, C-R., Gassin, E. A., Freedman, S., Olson, L. M. ve Sarinopoulos, I. (1995). Measuring interpersonal forgiveness in late adolescence and middle adulthood. *Journal of Adolescence*, 18, 641–655.
- Sun, H. ve Qian, J. (2017). Birth order effect on general well-being of adult residents in big cities. *Advances In Psychology*, 7(12), 1500-1509.
- Sun, X., Chan, D. W. ve Chan, L.K. (2016). Self-compassion and psychological well-being among adolescents in hong kong: exploring gender differences. *Personality And Individual Differences*, 101, 288–292.
- Sung, Y. K., Li, L., Blake, C., Betz, J. ve Lin, F. R. (2016). Association of hearing loss and loneliness in older adults. *Journal Of Aging And Health*, 28(6), 979–994.
- Sweeney, T. J. (2009). Individual Psychology The Man, the Movement, and the Psychology of Alfred Adler. In. *Adlerian Counseling and Psychotherapy: A Practitioner's Approach*. (5th Ed). Routledge: New York.
- Syme, K.L. ve Hagen, E.H. (2020). Mental health is biological health: why tackling “diseases of the mind” is an imperative for biological anthropology in the 21st century. *Yearbook Phys Anthropol.*, 171, 87–117.
- Szabo, A., Allen, J., Stephens, C. ve Alpass, F. (2019). Longitudinal analysis of the relationship between purposes of internet use and well-being among older adults. *The Gerontologist*, 59(1), 58–68.
- Şafak, B. ve Kahraman, S. (2019). Sosyal medya kullanımının yalnızlık ve narsistik kişilik özelliği belirtileri ile ilgili ilişkinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)*, 6(2), 54-69.
- Şahin Acar, B. (2024). *The Role Of Parental Maladaptive Schemas And Family Alliance On Child Well-Being*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ted Üniversitesi, Ankara.
- Şahin, B. ve Yıldırım, A. (2019). Yaşlı bireylerde internet kullanımı ile yaşam doyumu, algılanan sosyal destek ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi (YSAD)*, 12(2), 97-106.
- Şahin, H. G. (2019). *60-72 Aylık Çocukların Bağlanma Durumları İle Yalnızlık Ve Memnuniyetsizlik Duyguları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.

- Şimşir, Z. (2017). *Savaş Travma Sonrası Büyüme, Değerler Ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki Yordayıcı İlişkiler*, Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Tandy, W. M. (2007). *Service Learning, Social Interest, And Initial Adjustment To College*. (Doktora Tezi). Seattle Pacific University. Retrieved from ProQuest Dissertations & Theses (UMI No. 3263329).
- Tani, F. ve Castagna, V. (2017). Maternal social support, quality of birth experience, and post-partum depression in primiparous women. *The Journal Of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine: The Official Journal Of The European Association Of Perinatal Medicine, The Federation Of Asia And Oceania Perinatal Societies, The International Society Of Perinatal Obstetricians*, 30(6), 689–692.
- Tarhan, N. (2026). Yalnızlık, günde 1 paket sigara içmek kadar zarar veriyor! *PsikoHayat*, (26), 3–6.
- Tarı, N. (2022). *Yalnızlık, Depresyon Ve Anksiyetenin Evlilik Doyumu İle İlişkisinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Taş, B. ve Ateş, S. (2020). Boşanmış ve evli ebeveynlere sahip ergenlerin beş boyutlu iyi oluş modeli ve internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(25), 3198-3232.
- Taştekin, H. (2018). *Bakım Evlerinde Yaşayan Yaşlıların Yalnızlık, Umutsuzluk, Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Tavşancıl, E. (2006). *Tutumların Ölçülmesi ve SPSS İle Veri Analizi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Taylor, H. O., Taylor, R. J., Nguyen, A. W. ve Chatters, L. (2018). Social isolation, depression, and psychological distress among older adults. *Journal Of Aging And Health*, 30(2), 229–246.
- Taylor, S. E. (2011). Social Support: A Review. In *The Oxford Handbook Of Health Psychology*. (Eds. H. S. Friedman). New York: Oxford University Press.

- Taylor, Z. E., Conger, R. D., Robins, R. W. ve Widaman, K. F. (2015). Parenting practices and perceived social support: longitudinal relations with the social competence of mexican-origin children. *Journal of Latina/o Psychology*, 3(4), 193–208.
- Tejada-Gallardo, C., Blasco-Belled, A., Torrelles-Nadal, C. ve Alsinet, C. (2020). Effects of school-based multicomponent positive psychology interventions on well-being and distress in adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Journal Of Youth And Adolescence*, 49(10), 1943–1960.
- Tekkurşun Demir, G. T., Namlı, S., Hazar, Z., Türkeli, A., ve Cicioğlu, H. İ. (2018). Bireysel ve takım sporcularının karar verme stilleri ve mental iyi oluş düzeyleri. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 176-191.
- Tel, H., Koç, M. ve Tel Aydın, H. (2020). Evde yaşayan yaşlılarda yalnızlık, yaşam doyumu ve ölüm kaygısının belirlenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (Özel Sayı), 1-10.
- Tezel Şahin, F., Şepitci Sarıbaş, M. ve Ertör, E. (2020). Erken çocukluk döneminde çocuk-ebeveyn ilişkisi ile çocukların yalnızlık ve sosyal memnuniyetsizliklerinin incelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(6) 1873-1889.
- Thoits, P. A. (1982). Lifestress, social support, and psychological vulnerability: epidemiological considerations. *Journal Of Community Psychology*, 10(4), 341–362.
- Thoits, P.(1995). Stress, coping, and social support processes: where are we? what next? *Journal of Health and Social Behavior*, 35, 53-79.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., ve Billings, L. S. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313-360.
- Timur, M. S. (2008). *Boşanma Sürecinde Olan Ve Olmayan Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi*, Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Tohumcu, H. Z. (2022). *Çocuklarda İyi Oluş: Anne Baba Tutumu Ve Bilinçli Farkındalığın Rolü*, Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.

- Toksöz, B. (2022). *Yetişkin Bireylerde Saldırganlık Düzeylerinin Yordayıcıları Olarak Çocukluk Çağı Travmaları, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Tomás, J. M., Pinazo-Hernandis, S., Oliver, A., Donio-Bellegarde, M. ve Tomás-Aguirre, F. (2019). Loneliness and social support: differential predictive power on depression and satisfaction in senior citizens. *Journal Of Community Psychology*, 47(5), 1225–1234.
- Topal, N., Odacı, H. ve Özer, Ş. (2023). İnternet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş: yalnızlığın aracı rolü. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43(2), 601-639.
- Tosyalıoğlu, M. B. ve Albayrak, A. (2023). Maneviyat ve ruh sağlığı: maneviyat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 8, 9-50.
- Toussaint, L. L., Williams, D. R., Musick, M. A. ve Everson, S. A. (2001). Forgiveness and health: age differences in a u.s. probability sample. *Journal of Adult Development*, 8, 249–257.
- Toussaint, L.L., Worthington, E.L., Williams, D.R. ve Webb, J.R. (2020). Forgiveness And Physical Health, in: E.L. Worthington, N.G. Wade (Eds.), *Handbook of Forgiveness* (2nd ed., pp. 178–187). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Tracey, D., Gray, T., Truong, S. ve Ward, K. (2018). Combining acceptance and commitment therapy with adventure therapy to promote psychological wellbeing for children at-risk. *Frontiers in Psychology*, 9, 1565.
- Tuna Borucu, T. (2024). *Öğretmenlerin Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri İle Sosyal Destek Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Tezsiz yüksek lisans projesi, Pamukkale Üniversitesi, Pamukkale.
- Turan, A. (2014). *Ergenlerde Çocukluk Örselenme Yaşantıları Ve Yılmazlık Düzeyinin Algılanan Sosyal Destek Açısından İncelenmesi*, Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Turner-Cobb, J.M., Gore-Felton, C., Marouf, F., Koopman, C., Kim, P., Israelski, D. ve Spiegel, D. (2002). Coping, social support, and attachment style as psychosocial correlates of adjustment in men and women with HIV/AIDS. *Journal of Behavioral Medicine*, 25, 337-353.

Türk Dil Kurumu (TDK). (2024). 2024 yılının kelimesi/kavramı: “kalabalık yalnızlık”. Erişim Adresi: <https://tdk.gov.tr/icerik/basindan/2024-yilinin-kelimesi-kavrami-kalabalik-yalnizlik/>. (Erişim Tarihi: 04.06.2026)

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2022). *Yaşam Memnuniyeti Araştırması*.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2025). *İstatistiklerle gençlik, 2024* (Haber Bülteni No. 54077). Erişim Adresi: <https://veriportali.tuik.gov.tr/tr/press/54077>. (Erişim Tarihi: 04.06.2026)

Türkseven, E. (2019). *İstanbul Adalar İlçesi’nde Yaşayan Yaşlıların Sosyal Ağının, Sosyal İyi Durumları Ve Depresyon İle İlişkisi*, Tıpta Uzmanlık Tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul.

Uchino, B. N. (2009). Understanding the links between social support and physical health: a life-span perspective with emphasis on the separability of perceived and received support. *Perspectives on Psychological Science*, 4, 236-255.

Uchino, B. N., Bowen, K., Carlisle, M. ve Birmingham, W. (2012). Psychological pathways linking social support to health outcomes: a visit with the “ghosts” of research past, present, and future. *Social Science and Medicine*, 74, 949-957.

Uluğ, Ö. Ş. (2008). *Üniversite Öğrencilerinde Depresyon Düzeyine Ebeveyn Kaybının Ve Anne Baba Ayrılığının Etkisi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.

Uruk, A.Ç. ve Demir, A. (2003). The role of peers and families in predicting the loneliness levels of adolescents. *J Psychol*, 137, 179-93.

Uzun, Ö., Yıldırım, V. ve Uzun, E. (2016). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan ergenlerde sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve sosyal medya bağımlılığı, benlik saygısı ve algılanan sosyal destek ilişkisi. *TJFM&PC*, 10(3), 142-147.

van Lier, L. E., Utter, J., Denny, S., Lucassen, M., Dyson, B. ve Clark, T. (2017). Home gardening and the health and well-being of adolescents. *Health Promotion Practice*, 18(1), 34-43.

van Roekel, E., Ha, T., Scholte, R. H. J., Engels, R. C. M. E. ve Verhagen, M. (2016). Loneliness in the daily lives of young adults: testing a socio-cognitive model. *European Journal of Personality*, 30(1), 19-30.

- VanderWeele, T. J. (2017). On the promotion of human flourishing. *Proceedings Of The National Academy Of Sciences*, 114(31), 8148-8156.
- VanderWeele, T. J., Hawkley, L. C. ve Cacioppo, J. T. (2012). On the reciprocal association between loneliness and subjective well-being. *American Journal of Epidemiology*, 176(9), 777–784.
- Vaux, A. ve Harrison, D.(1985). Support network characteristics associated with support satisfaction and perceived support. *American Journal of Community Psychology*, 13(3), 245-268.
- Vivaldi, F. ve Barra, E. (2012). Psychological well-being, perceived social support and health perception among older adults. *Terapiapsicológica*, 30, 23-29.
- Vural Batık, M., Epli, H., Balcı Çelik, H. ve Doğru Çabuker, N. (2020). Social interest and contact disturbances as predictors of relationship satisfaction in romantic relationship. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 10(58), 367-384.
- Wade, N. G. ve Worthington, E. L., Jr. (2003). Overcoming interpersonal offenses: is forgiveness the only way to deal with unforgiveness? *Journal of Counseling and Development*, 81, 343–353.
- Waite, L. J. ve Hughes, M. E. (1999). At risk on the cusp of old age: living arrangements and functional status among black, white and hispanic adults. *Journal Of Gerontology*, 54, 136-144.
- Wan Mohd Azam, W. M., Din, N. C., Ahmad, M., Ghazali, S. E., Ibrahim, N., Said, Z., Ghazali, A. R., Shahar, S., Razali, R. ve Maniam, T. (2013). Loneliness and depression among the elderly in an agricultural settlement: mediating effects of social support. *Asia-Pacific Psychiatry: Official Journal Of The Pacific Rim College Of Psychiatrists*, 5(1), 134–139.
- Wang, J., Mann, F., Lloyd-Evans, B., Ma, R. ve Johnson, S. (2018). Associations between loneliness and perceived social support and outcomes of mental health problems: A systematic review. *BMC Psychiatry*, 18(1), 156.
- Wang, L., Xiang, Y. ve Yuan, R. (2023). How is emotional intelligence associated with moral disgust? The mediating role of social support and forgiveness. *Current Psychology*, 42, 10223–10233.

- Wang, Q., Fink, E. L. ve Cai, D. A. (2008). Loneliness, gender, and parasocial interaction: A uses and gratifications approach. *Communication Quarterly*, 56(1), 87–109.
- Wang, X. ve Wang, Y. (2024). The impact of perceived social support on e learning engagement among college students: serial mediation of growth mindset and subjective well being. *European Journal of Psychology of Education*, 39, 4163–4180.
- Watson, J. ve Nesdale, D. (2012). Rejection sensitivity, social withdrawal, and loneliness in young adults. *Journal of Applied Social Psychology*, 42(8), 1984–2005.
- Weeks, M., Coplan, R. J. ve Kingsbury, A. (2009). The correlates and consequences of early appearing social anxiety in young children. *Journal Of Anxiety Disorders*, 23(7), 965–972.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. The MIT Press.
- Wells, M., Avers, D. ve Brooks, G. (2012). Resilience, physical performance measures, and self-perceived physical and mental health in older catholic nuns. *Journal Of Geriatric Physical Therapy*, 35(3), 126–131.
- West, E. M. (2016). *Parents' Perceptions Of Young Children's Social Interest Experiences: An Interpretive Description*, Doktora tezi, Kent State University College, USA.
- Wethington, E. ve Kessler, R. C. (1986). Perceived support, received support, and adjustment to stressful life events. *Journal of Health and Social Behavior*, 27(1), 78-89.
- Wildschut, T., Sedikides, C., Arndt, J. ve Routledge, C. (2006). Nostalgia: content, triggers, functions. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 91(5), 975–993.
- Wildschut, T., Sedikides, C., Routledge, C., Arndt, J. ve Cordaro, F. (2010). Nostalgia as a repository of social connectedness: the role of attachment-related avoidance. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 98(4), 573–586.

- Williams, K. L. ve Galliher, R. V. (2006). Predicting depression and self-esteem from social connectedness, support, and competence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(8), 855–874.
- Wills, T.A.(1991). *Social Support And Interpersonal Relationships*. In M.S. Clark (Ed.). *Prosocial Behavior*. Newbury Park, CA: Sage.
- Wilson, J.M., Weiss, A. ve Shook, N. J. (2019). Mindfulness, self-compassion, and savoring: factors that explain the relation between perceived social support and well-being. *Personality and Individual Differences*, 152, 109568.
- Wilson, R. S., Krueger, K. R., Arnold, S. E., Schneider, J. A., Kelly, J. F., Barnes, L. L., Tang, Y. Ve Bennett, D. A. (2007). Loneliness and risk of alzheimer disease. *Archives of General Psychiatry*, 64(2), 234-40.
- Witvliet, C. V. O. (2001). Forgiveness and health: review and reflections on a matter of faith, feelings, and physiology. *Journal of Psychology and Theology*, 29, 212–224.
- Witvliet, C. v. O., Ludwig, T. E. ve Vander Laan, K. L. (2001). Granting forgiveness or harboring grudges: implications for emotion, physiology, and health. *Psychological Science*, 121, 117–123.
- Woodhouse, S.S., Dykas, M.J. ve Cassidy, J. (2012). Loneliness and peer relations in adolescence. *Social Development*, 21(2), 273-293.
- World Health Organization. (1948). *World Health Organization Constitution*. In Basic Documents. Geneva: Author.
- World Health Organization (WHO). (2025, 30 Haziran). *Social connection linked to improved health and reduced risk of early death*. Erişim Adresi: <https://www.who.int/news/item/30-06-2025-social-connection-linked-to-improved-health-and-reduced-risk-of-early-death>. (Erişim Tarihi: 04.06.2026)
- World Health Organization. (2025a). *Report of the WHO Commission on Social Connection*. <https://www.who.int/groups/commission-on-social-connection/report> (Erişim Tarihi: 24.09.2025)
- Worthington, E. L. Jr. (2001). Unforgiveness, Forgiveness, And Reconciliation In Societies. In R. G. Helmick ve R. L. Petersen (Eds.). *Forgiveness And Reconciliation: Religion, Public Policy, And Conflict Transformation*. Philadelphia: Templeton Foundation Press.

- Worthington, E. L., Jr . (2003). *Forgiving and reconciling: Bridges to wholeness and hope*. Downers Grove, IL: InterVarsity Press.
- Worthington, E. L. Jr. (2005). More Questions About Forgiveness: Research Agenda For 2005–2015. Everett L. Worthington, Jr. (Eds.). *Handbook of Forgiveness*. New York: Routledge.
- Worthington, E. L., Jr. (1998). An empathy-humility-commitment model of forgiveness applied within family dyads. *Journal of Family Therapy*, 20(1), 59–76.
- Worthington, E. L., Jr. ve Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: theory, review, and hypotheses. *Psychology and Health*, 19, 385–405.
- Worthington, E. L., Jr. ve Wade, N. G. (1999). The social psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18, 385–418.
- Worthington, E.L., Jr. (2005). Initial Questions About the Art and Science of Forgiving. Everett L. Worthington, Jr. (Eds.). *Handbook of Forgiveness*. New York: Routledge.
- Worthington, E.L., Jr.(2006). *Forgiveness and Reconciliation: Theory and Application*. New York: Routledge.
- Worthington, E.L., Jr., Witvliet Van Oyen, C., Pietrini, P. ve Miller, A.J.(2007). Forgiveness, health, and well-being: a review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *J Behav Med*, 30, 291-302.
- Wright, S.L. ve Silard, A.G. (2022). Loneliness in Young Adult Workers. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19, 14462.
- Xin, S. ve Xin, Z. (2016). Birth cohort changes in chinese college students' loneliness and social support: one up, as another down. *International Journal of Behavioral Development*, 40(5), 398-407.
- Xu, Y. ve Huang, Y. (2020). Chinese middle-aged and older adults' internet use and happiness: the mediating roles of loneliness and social engagement. *Journal of Applied Gerontology: the official journal of the Southern Gerontological Society*, 40(12), 1846–1855.

- Yaacob, S. N., Juhari, R., Abu Talib, M. ve Uba, I. (2009). Loneliness, stress, self esteem and depression among Malaysian adolescents. *Jurnal Kemanusiaan*, 14, 85-95.
- Yagci A, Yalaki Z. (2021). Ergenlerde çevrimiçi oyun bağımlılığının algılanan stres düzeyi ve algılanan sosyal destek ile arasındaki ilişki. *Çocuk Dergisi - Journal of Child*, 21(2), 166-174.
- Yakut, S. ve Yakut, İ. (2018). Öğretmenlerde psikolojik iyi oluş ve iş yerinde dışlanma ilişkisi. *Turkish Studies Social Sciences*, 13(18), 1357-1376.
- Yalçın, G. (2015). *Sosyal Medyanın Yoğun Kullanımının İleri Ergenlikte Yalnızlık Ve Depresyona Etkisi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Yamhure-Thompson, L. ve Snyder, C. R. (2002). Measuring Forgiveness. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive Psychological Assessment: A Handbook Of Models And Measures* (pp. 301–312). Washington, DC: American Psychological Association.
- Yan, S., Wen, X., Huang, W. ve Li, H. (2025). The relationship between interpersonal forgiveness and flourishing: the mediating role of anger rumination and the moderating role of perceived social support. *Current Psychology*, 44, 8690-8700.
- Yavuz, O. (2018). Özel yetenekli öğrencilerde internet ve oyun bağımlılığı ile algılanan sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(4), 281-296.
- Yavuz, O. ve Erden Çınar, S. (2022). Ergenlerde internette oyun bağımlılığı düzeyi ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkide oyun süresinin ve işlevsel olmayan inanışın aracı rolü. *Bağımlılık Dergisi*, 23(1), 52-60.
- Yavuz, O., Yavuz, Y. (2018). Huzurevindeki yaşlı bireylere oynatılan zekâ oyununun yaşlıların bilişsel becerilerine, yalnızlık ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(3), 127-141.
- Yazgan İnanç, B. ve Yerlikaya, E.E. (2013). *Psikodinamik Kuramlar Alfred Adler. Kişilik Kuramları*. (7. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

- Ye, Y., Tong, Z., Li, C., Gao, X., Sun, Y., Xu, J., Xu, Q. ve Song, C. (2022). Social support as a mediator of the relationship between forgiveness and post-traumatic growth in hemodialysis patients: a structural equation modeling approach. *Front. Psychiatry*, 13, 974045.
- Yeh, S.C. J. ve Lo, S. K. (2004). Living alone, social support, and feeling lonely among the elderly. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 32(2), 129-138.
- Yeschin, M. A. (2024). *Social Connectedness and Suicide Ideation among Community-Residing Older Adults: A Psychometric Investigation and Assessment of a Theoretical Model*. Electronic Thesis and Dissertation Repository. 10275.
- Yeşiltepe, S. S. (2011). *Öğretmenlerin Evlilik Uyumlarının Psikolojik İyi Oluş Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Yıldırım, M. (2007). *Şiddete Başvuran Ve Başvurmayan Ergenlerin Yalnızlık Düzeyleri Ve Akran Baskısı Düzeyleri Açısından İncelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Yıldırım, Ö. ve Kılıçaslan-Çelikkol, A. (2024). Özel yetenekli öğrencilerin psikolojik sağlamlık, öz yeterlik ve algılanan sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 25(2), 127-140.
- Yıldız, K. ve Dirik, D. (2019). Algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkide algılanan öz yeterliliğin rolü. *Spormetre*, 17(2), 132-144.
- Yıldız, M. A. (2013). *Genel Aidiyet Ölçeği'nin Ergenler İçin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlilik Çalışmaları*. İstanbul 2013 Dünya Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, (s. 256-258). İstanbul-Boğaziçi Üniversitesi.
- Yılmaz, E., Yılmaz, E. ve Karaca, F. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Genel Tıp Derg.*, 18(2), 71-79.
- Yılmaz, M. (2020). *Romantik İlişkilerdeki Mükemmeliyetçiliğin Psikolojik İyi Oluş ve Çocukluk Çağı Travmalarıyla İlişkilendirilmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.

- Young, R., Sweeting, H. ve Ellaway, A. (2011). Do schools differ in suicide risk? The influence of school and neighbourhood on attempted suicide, suicidal ideation and self-harm among secondary school pupils. *BMC Public Health*, 11, 874.
- Ysseldyk, R., Matheson, K.ve Anisman, H. (2007). Rumination: bridging a gap between forgivingness, vengefulness, and psychological health. *Personality and Individual Differences*, 42, 1573-1584.
- Yukay-Yüksel, M., Çini, A. ve Yasak, B. (2020). Genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40, 66-85.
- Yüceant, M., Ünlü, H., Balanlı, O. F. (2019). Üniversitelerin spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin pozitif ve negatif duygularının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 10(1), 69-80.
- Yücel, E., Kılınç, A., Gölbaşı Koç, S.D., Ünsal, A. ve Arslantaş, D. (2023). Bir tıp fakültesi öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve algılanan sosyal destek düzeyinin değerlendirilmesi. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi*, 4(7), 28-43.
- Zarski, J. J., Bubenzer, D. L. ve West, J. D. (1986). Social interest, stress, and the prediction of health status. *Journal of Counseling & Development*, 64(6), 386–389.
- Zhang, F., You, Z., Fan, C., Gao, C., Cohen, R., Hsueh, Y. ve Zhou, Z. (2014). Friendship quality, social preference, proximity prestige, and self-perceived social competence: interactive influences on children's loneliness. *Journal Of School Psychology*, 52, 511-526.
- Zhang, X. ve Dong, S. (2022). The relationships between social support and loneliness: a meta-analysis and review. *Acta Psychologica*, 227, 103616.
- Zhang, Y., Qi, Y. ve Ma, Y. (2025). The associations between social support and problematic mobile phone use among children and adolescents: a three-level meta analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 54, 158–175.
- Zhu, Y., Liu, J., Chen, F., Wang, Q, Cao, K., Huang, J., Wang, H., Wang, Q. ve Luo, X. (2024). The association between chronotype and social anxiety among chinese university students: a moderated mediation analysis of loneliness and perceived social support. *BMC Public Health*, 24, 3336.

7.EKLER

7.1. EK 1: T.C. DÜZCE ÜNİVERSİTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULU KARARI

Evrak Tarih ve Sayısı: [REDACTED]

T.C.
DÜZCE ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULU KARARLARI

TOPLANTISAYISI

[REDACTED]

KARAR SAYISI

2024/401

KARAR TARİHİ

19.12.2024

KARAR NO: 2024/401

Düzce Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Doktora programı öğrencisi Tuğba TOSUN'un "Affetme Esnekliği İle Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Toplumsal İlgî ve Yalnızlığın Aracı Rolünün İncelenmesi" başlıklı çalışması kapsamında uygulamak istediği veri toplama araçları Etik Kurulumuzca incelenmiş olup, ilgili çalışmanın araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olmak koşulu ile uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna;

Oy birliği ile karar verildi.

ASLI GİBİDİR.



7.2. EK 2: BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

Biz, bu çalışmada affetme esnekliği ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide toplumsal ilgi ve yalnızlığın aracı rolünü incelemeyi amaçlıyoruz. Bu bilgi doğrultusunda veri elde etmek amacıyla sizlere form ve çeşitli ölçekler veriyoruz. Bunları samimiyetle ve eksiksiz bir biçimde doldurmanız beklenmektedir. Form ve ölçekleri doldurma süresi yaklaşık olarak 15 dakika sürmektedir. Doldurduğunuz form ve ölçeklerden elde edilen veriler akademik araştırma kapsamında kullanılacak olup herhangi bir üçüncü şahısla paylaşılmayacaktır. Sizlere sunulan form ve ölçekleri doldurarak araştırmaya katılım sağlamanız gönüllülük esasına dayanmaktadır. Uygulama esnasında herhangi bir şekilde herhangi bir durumdan rahatsız olursanız istediğiniz zaman araştırmadan çekilebilirsiniz.

Bu araştırmanın yürütücülüğünü Düzce Üniversitesi, Eğitim Fakültesi öğretim üyesi Prof. Dr. Mustafa KOÇ ve Uzm. Kli. Psk. Tuğba TOSUN yapmaktadır. Bu çalışma bilimsel olarak sözlü ve yazılı olarak sunulacaktır. Bu sunumlarda kimlik bilgileri tamamen saklı tutulacaktır. Eğer bir sorunuz veya sorunuz olursa bizimle aşağıdaki adresten iletişime geçebilirsiniz.

İletişim adresi:

Prof. Dr. Mustafa KOÇ

Uzm. Klinik Psk. Tuğba TOSUN

Araştırmaya katıldığınız için teşekkür ederiz.

7.3. EK 3: ARAŞTIRMADA KULLANILAN VERİ TOPLAMA ARAÇLARI İZİNLERİ

7.3.1. EK 3: AFFETME ESNEKLİĞİ ÖLÇEĞİ

Ölçek Kullanım İzni Hk.

Gelen Kutusu x

✕ 🖨️ 📧



Tuğba TOSUN <[Redacted]>

2 May Per 14:49 (1 gün önce)

★ 😊 ↩️ ⋮

Alici: [Redacted]

Sayın Hocam merhabalar,
Nasılsınız?

Ben Tuğba Tosun. Düzce Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programında Doktora öğrencisiyim. Yetişkin örnekleminde yapacağımız tez çalışması için " Affetme Esnekliği Ölçeği" ölçeğini izninizle kullanmak istiyorum. Ölçeği tarafıma gönderebilir misiniz?

İginiz ve desteğiniz için teşekkürlerimi arz ediyorum.
Saygılarımla



Mustafa KOC

2 May Per 18:03 (1 gün önce)

☆ 😊 ↩️ ⋮

Alici: ben

Tuğba merhaba, Affetme Esnekliği Ölçeğini çalışmada kullanabilirsin, başarılar dilerim. Ölçek Formu ektedir.
Prof. Dr. Mustafa KOÇ

Kimden: "Tuğba TOSUN" <[Redacted]>

Kime: "Mustafa KOC" <[Redacted]>

Gönderilenler: 2 Mayıs Perşembe 2024 14:49:05

7.3.2. EK 4: WARWICK-EDİNBURG MENTAL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

Ölçek Kullanım İzni Hk. Gelen Kutusu x

T **Tuğba TOSUN** <[redacted]>
Alıcı: [redacted]

17:30 (1 saat önce) ★ 😊 ↩

Sayın Hocam merhabalar,
Nasılsınız?

Ben Tuğba Tosun, Düzce Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programında Doktora öğrencisiyim. Yetişkin örnekleminde yapacağımız tez çalışması için "Warw Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği" ölçeğini izninizle kullanmak istiyorum. Ölçeği tarafıma gönderebilir misiniz?

İlginiz ve desteğiniz için teşekkürlerimi arz ediyorum.
Saygılarımla

g **gökay keldal**
Alıcı: [redacted]

18:32 (1 dakika önce) ☆ 😊 ↩

Ölçeği kullanabilirsiniz ölçeğe ilişkin bilgiler makalede mevcut. İyi çalışmalar

—
Yandex Mail mobil uygulamasından gönderildi

17:31, 5 Mayıs 2024, "Tuğba TOSUN" <[redacted]>:

...

7.3.3. EK 5: TOPLUMSAL İLGI ÖLÇEĞİ

Fwd: Re: Toplumsal İlgı Ölçeği (2004) Hakkında Gelen Kutusu x



Makbule SOYER

Alıcı: ben

19 Mar Sal 22:48 (4 gün önce) ★ 📧 ↩ ⋮

merhaba Tuğba hanım,
ölçek maddeleri ektedir, çalışmalarınızda başarılar dilerim.

----- Özgünletti -----

Konu: Re: Toplumsal İlgı Ölçeği (2004) Hakkında

Tarih: 2024-03-14 00:43

Gönderen: Makbule SOYER <[redacted]>

Alıcı: Muharrem Karakaş <[redacted]>

--

7.3.4. EK 6: UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ

a **[Redacted]** 27 Mar 2024 19:05 (3 gün önce) ☆ 😊 ↶ ⋮

Alıcı: ben ▾

Merhaba, ölçek üniversite öğrencilerine yönelik geliştirilmiştir. Eğitim düzeyi daha düşük gruplarda güvenilir sonuçlar vermeyebilmektedir. Ayrıca, online uygulamalar da sonuçların güvenilirliği düşürmektedir. Bu yönleri dikkat ederek ölçeği tezinizde kullanabilirsiniz. Ölçeği ve makalesini de gönderiyorum.

Kolay gelsin.

Prof. Dr. Ayhan Demir

2 ek • Gmail tarafından tarandı ⓘ



T **Tuğba TOSUN** : **[Redacted]** 28 Mar 2024 08:19 (2 gün önce) ☆ 😊 ↶ ⋮

Alıcı: aydemir ▾

Teşekkür ederim Hocam,

Saygılarımla

27 Mar 2024 Çar 19:05 tarihinde <[Redacted]> şunu yazdı:

7.3.5. EK 7: ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ (ÇBASDÖ)

Ölçek Kullanım İzni Hk. Gelen Kutusu x



Tuğba TOSUN haluk

20 Mar Çar 17:34 (3 gün önce) ★ 😊 ↩ ⋮

Sayın Hocam merhabalar,
Nasılsınız?

Ben Tuğba Tosun. Düzce Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programında Doktora öğrencisiyim. Üniversite öğrencileri örnekleminde yapacağım Tez çalışmam için "Algılanan Sosyal Destek Ölçeğini" ölçeğini izninizle kullanmak istiyorum.

İginiz ve desteğiniz için teşekkürlerimi arz ediyorum.
Saygılarımla



haluk arkar

Alıcı: ben

22 Mar Cum 09:16 (1 gün önce) ☆ 😊 ↩ ⋮

Sayın Tuğba Tosun,
Çokboyutlu Algılanan Sosyal Destek ölçeğini çalışmalarınızda kullanabilirsiniz. Ölçeği ve puanlamasını aşağıdaki kaynakta bulabilirsiniz. Başarılar dilerim.

Prof. Dr. Haluk Arkar

Eker, D., H. Arkar ve H. Yıldız, "Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenirliği", Türk Psikiyatri Dergisi, 12, 17-25 (2001).

7.4. EK 8: ARAŞTIRMADA KULLANILAN VERİ TOPLAMA ARAÇLARI ÖRNEK MADDELERİ

7.4.1. EK 8: AFFETME ESNEKLİĞİ ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELER

Yaşamımız boyunca kırıcı birçok olayla karşı karşıya gelebiliriz. Bu kırıcı yaşantılar öncesi, anı ve sonrasında, kendimiz ve diğer insanlarla ilgili bazı düşüncelerimiz, duygularımız ve tepkilerimiz olabilir. İncitici yaşantıları affetme sürecine yönelik neler düşündüğümüzü, neler hissettiğimizi ve nasıl tepki verdiğimizi ifade eden maddeler aşağıdaki tabloda yer almaktadır. Sizden istenen her bir ifadenin karşısındaki, durumunuza uyan seçeneği işaretlemenizdir. Vereceğiniz yanıtlarda doğru ya da yanlış cevap yoktur. Lütfen cevaplarınızı olabildiğince sizi en iyi ifade edecek şekilde veriniz. Yardımlarınız için teşekkür ederiz.		KESİNLİKLE KATILMIYORUM	KATILMIYORUM	KARASIZIM	KATILIYORUM	KESİNLİKLE KATILIYORUM
1.	Affetmek kendini kandırmaktır.	1	2	3	4	5
4.	Hata karşısında sabırlı davranarak ondan ders çıkarırım.	1	2	3	4	5
5.	Affetmek peşinen yenilgiyi kabul etmektir.	1	2	3	4	5
10.	Kendimi suçlunun yerine koyarak öfkemi kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5
12.	Affetmek boyun eğmektir.	1	2	3	4	5
15.	Hatalı davranışı gündeme getirmemeye çalışırım.	1	2	3	4	5

7.4.2. EK 9: WARWICK-EDINBURG MENTAL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELER

		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1.	Gelecekle ilgili iyimserim.	1	2	3	4	5
2.	Kendimi işe yarar (faydalı) hissediyorum.	1	2	3	4	5
4.	Diğer insanlara karşı ilgiliyim.	1	2	3	4	5
8.	Kendimden memnunum.	1	2	3	4	5
14.	Neşeli hissediyorum.	1	2	3	4	5

7.4.3. EK 10: TOPLUMSAL İLGİ ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELER

Sizden istenen her bir ifadenin karşısındaki, durumunuza uyan seçeneği işaretlemenizdir. Vereceğiniz yanıtlarda doğru ya da yanlış cevap yoktur. Lütfen cevaplarınızı olabildiğince sizi en iyi ifade edecek şekilde veriniz. Yardımlarınız için teşekkür ederiz.		Hiç uygun değil	Çok az uygun	Kısmen uygun	Genellikle uygun	Tümüyle uygun
1.	Topluluklara katılmaktan zevk duyarım.	0	1	2	3	4
6.	Gerektiğinde arkadaşlarımdan yardım isterim.	0	1	2	3	4
9.	Bana göre arkadaşlık ilişkileri hem hoş vakit geçirme ve hem yardımlaşma temeline dayanır.	0	1	2	3	4
10.	Dünyada bir yerim olduğunu düşünüyorum.	0	1	2	3	4
12.	Başkaları ile yarışma yerine kendimle yarışmayı yeğlerim.	0	1	2	3	4
13.	Karar verme işini ne çok aceleye getiririm ne de sallantıda bırakırım.	0	1	2	3	4
15.	Bazı yeteneklerimle başarılı olabiliyorum.	0	1	2	3	4
16.	Çevremdekiler tarafından kabul edilen bir insanım.	0	1	2	3	4
25.	Aile ilişkilerimde onlara karşı açık sözlüyümdür.	0	1	2	3	4
27.	Bir işi bitirmek benim için önemlidir.	0	1	2	3	4
28.	Çalışkan biriyim.	0	1	2	3	4
30.	Yeni bir işe başlamak bana heyecan verir.	0	1	2	3	4
34.	İşimde amacıma ulaşmaya çalışırken iş arkadaşlarımla çıkarlarımı da gözetirim.	0	1	2	3	4
37.	Yaptığım iş yaşamıma bir anlam katar.	0	1	2	3	4
41.	Kendi ihtiyaçlarımı karşılarken toplumun beklentilerini de hesaba katarım.	0	1	2	3	4
45.	Hayatı yaşamaya değer buluyorum.	0	1	2	3	4
49.	Doğayı korumaya yönelik bir kuruluşun etkin üyesi olmak isterim.	0	1	2	3	4
50.	Dünyadaki varlıklar sevgi ile korunabilir.	0	1	2	3	4

7.4.4. EK 11: UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELER

	Ben bu durumu HİÇ yaşamam	Ben bu durumu NADİREN Yaşarım	Ben bu durumu BAZEN Yaşarım	Ben bu durumu SIK SIK Yaşarım
1. Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.	1	2	3	4
3. Başvurabileceğim hiç kimsem yok.	1	2	3	4
4. Kendimi tek başınaymışım gibi hissetmiyorum.	1	2	3	4
7. Artık hiç kimseyle samimi değilim.	1	2	3	4
9. Dışa dönük bir insanım.	1	2	3	4
12. Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.	1	2	3	4
15. İstedğim zaman arkadaş bulabilirim.	1	2	3	4
17. Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.	1	2	3	4
19. Konuşabileceğim insanlar var.	1	2	3	4

7.4.5. EK 12: ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ (ÇBASDÖ) ÖRNEK MADDELER

Aşağıda 12 cümle ve her bir cümle altında da cevaplarınızı işaretlemek için 1’den 7 ‘ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin <u>sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını</u> belirtmek için o cümle altındaki <u>rakamlardan yalnız bir tanesini</u> işaretleyiniz. Bu şekilde <u>12 cümle</u>nin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz. Lütfen <u>hiçbir cümleyi cevapsız bırakmayınız</u>. Sizce doğruya en yakın olan rakamı işaretleyiniz.		KESİNLİKLE KATILMIYORUM	KATILMIYORUM	KARARSIZIM	KİSMEN KATILIYORUM	ÇOĞUNLUKLA KATILIYORUM	KATILIYORUM	KESİNLİKLE KATILIYORUM
1.	Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya çalışır.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Sorunlarımı ailemle (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) konuşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
12.	Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7

7.4.6. EK 13: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Aşağıdaki sorulara vereceğiniz cevaplar ve kişisel bilgileriniz sadece araştırma amacıyla kullanılacak olup kesinlikle gizli tutulacaktır. Formdaki soruları eksiksiz bir şekilde cevaplamanız çok önemlidir. Araştırmaya olan katkınızdan ve samimi yanıtlarınızdan dolayı teşekkür ederim.

1)Cinsiyetiniz:								
☐ K					☐ E			
2)Yaşınız:								
☐ 18	☐ 19	☐ 20	☐ 21	☐ 22	☐ 23	☐ 24	☐ 25	☐ 26
3) Doğum Sıranız:								
☐ İlk Çocuk		☐ İkinci Çocuk		☐ Ortanca Çocuk		☐ Son Çocuk		☐ Tek Çocuk
4)Aşağıdakilerden hangisi sizin aile yapınızı en iyi tanımlamaktadır?								
☐ Çekirdek aile (anne,baba,çocuklar)			☐ Geniş aile (anne,baba,çocuklar, aile büyükleri vs.)			☐ Parçalanmış aile (anne baba ayrı/boşanmış)		
5) Algılanan Sosyoekonomik Düzeyiniz:								
☐ Düşük			☐ Orta			☐ Yüksek		

EXTENDED ABSTRACT

INVESTIGATING THE MEDIATING ROLE OF SOCIAL INTEREST AND LONELINESS IN THE RELATIONSHIP BETWEEN FORGIVENESS FLEXIBILITY AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Tuğba TOSUN

Düzce University

Graduate School, Department of Education Sciences

Doctoral Thesis

Supervisor: Prof. Dr. Mustafa KOÇ

June 2026, 245 pages

1. INTRODUCTION

This research examines the model developed to explain psychological well-being and investigates whether the psychological well-being variable differs according to participants' sociodemographic variables. In this context, the aim of this study is to examine the mediating roles of social interest and loneliness in the relationship between forgiveness flexibility and psychological well-being, controlling for perceived social support and gender.

Forgiveness flexibility is a concept that has recently been introduced, addressing forgiveness in three sub-dimensions: recognizing, internalizing, and applying forgiveness. This concept focuses on individuals' internal processes rather than the outcome of forgiveness, thus approaching forgiveness as a process. Considering that the act of forgiveness is an important element in individuals' lives and its impact on both their physical well-being and mental health as well as their interpersonal relationships, it is important to emphasize the concept of forgiveness flexibility in order to ensure true forgiveness by distinguishing it from concepts such as denial, disregard, compromise, fake forgiveness, empty forgiveness, and non-forgiveness. It is considered important to emphasize the concept of forgiveness flexibility in order to ensure genuine forgiveness, and it may be necessary to explain this by modeling it with psychological well-being, taking all these elements into account. In this context, the absence of any research examining the mediating role of social interest and loneliness in the relationship between forgiveness flexibility and psychological well-being makes this study unique. Furthermore, it is thought that this model, developed to explain psychological well-being, could serve as a resource by contributing to the literature and providing guidance for researchers and practitioners.

2. MATERIAL AND METHODS

This study is a quantitative research study using correlational survey methods that examines the mediating role of social interest and loneliness in the relationship between forgiveness flexibility and psychological well-being. A convenient sampling method was used in the sample selection for this study. The sample consisted of university students aged 18-26. The sample comprised a total of 946 individuals, including 740 women (78.2%) and 206 men (21.8%). The Forgiveness Flexibility Scale, Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale, Social Interest Scale, UCLA Loneliness Scale, Multidimensional Perceived Social Support Scale, and a personal information form prepared by the researchers were used to collect data from the research sample. After ensuring the conditions for normal distribution in the analysis of the data, parametric tests were used. The Independent Samples t Test and One-Way Analysis of Variance (ANOVA) were used to examine the differentiation of psychological well-being, the dependent variable of the study, according to the sociodemographic variables of the sample. Pearson's correlation analysis was used to examine the relationships between the variables. Simple linear regression, multiple linear regression, and regression analysis based on the bootstrap method were used to test the model created to explain psychological well-being.

3. RESULTS AND DISCUSSIONS

The primary aim of this study is to test the model developed to explain psychological well-being. To test the relevant model, the main hypothesis of the study, "Social interest and loneliness play a mediating role in the relationship between forgiveness flexibility and psychological well-being," was formulated. In this context, to examine the mediating effect in the developed model, the second, third, and fourth hypotheses were formulated following the main hypothesis. Additionally, the variation in psychological well-being, the dependent variable of the study, according to participants' sociodemographic variables was examined.

The first sub-hypothesis of the study is that "Forgiveness flexibility significantly predicts social interest." Testing this hypothesis confirmed its validity. The second sub-hypothesis of the study is that "Forgiveness flexibility significantly predicts loneliness." Testing this hypothesis revealed that it was confirmed. The third sub-hypothesis of the study is that "Social interest significantly predicts psychological well-being." Testing this hypothesis revealed that it was valid. The fourth sub-hypothesis of the study is that

“Loneliness significantly predicts psychological well-being.” Testing this hypothesis revealed that it was valid. The primary and final hypothesis of the study, “Social interest and loneliness play a mediating role in the relationship between forgiveness flexibility and psychological well-being,” was examined. In examining this hypothesis, perceived social support and gender variables were controlled to prevent them from influencing the results. As a result of the analysis, the mediation analysis could not be performed because the necessary preconditions for examining the mediating role of social interest and loneliness in the relationship between the recognition sub-dimension of forgiveness flexibility and psychological well-being were not met. It was determined that social interest and loneliness have partial mediating roles in the relationship between the internalization sub-dimension of forgiveness flexibility and psychological well-being. It was observed that social interest has a partial mediating role in the relationship between the application sub-dimension of forgiveness flexibility and psychological well-being, while loneliness does not have a significant mediating effect. The results indicated that both social interest and loneliness fully mediate the association between total forgiveness flexibility scores and psychological well-being. Analyses conducted to examine whether psychological well-being, the dependent variable of the study, differed according to participants' sociodemographic variables revealed that participants' levels of psychological well-being did not differ according to gender, age, birth order, family structure, or perceived socioeconomic status variables.

4. CONCLUSION AND OUTLOOK

- Forgiveness Flexibility is a recently introduced concept. It is a concept that approaches forgiveness not as an outcome, but as a process consisting of different sub-dimensions: recognition, internalization, and application. Therefore, it is thought that mental health professionals can benefit from the concept of forgiveness flexibility in counseling and psychotherapy processes, and that preparing psychoeducational materials on this subject and working with their clients could be beneficial.
- Since the concept of forgiveness flexibility is a recently introduced concept, it has been observed that studies on this concept are limited in number. Therefore, its relationships with different variables can be examined, and predictive studies, etc., can be conducted.

- The sample for this study consisted of young adults aged 18-26 who were university students. Therefore, this study can be replicated with different samples.
- Considering the findings of the current research, both the relationships among the variables and the mediating roles of social interest and loneliness in the relationship between forgiveness flexibility and psychological well-being indicate the societal significance of these concepts. Therefore, awareness-raising initiatives, particularly concerning the concept of forgiveness flexibility, could be implemented in municipalities, social service centers, university counseling units, and family counseling centers. Such initiatives may include educational programs, informational seminars, brochures, and practical activities aimed at increasing public awareness and understanding of these psychological constructs.
- In future studies examining various dimensions of forgiveness flexibility across different sample groups, the development of targeted intervention programs may be considered.

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Tuğba TOSUN

Yabancı Dili : İngilizce

ÖĞRENİM DURUMU

Derece	Alan	Okul/Üniversite	Mezuniyet Yılı
Doktora	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Düzce Üniversitesi	2026
Y. Lisans	Klinik Psikoloji	Üsküdar Üniversitesi	2020
Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Sakarya Üniversitesi	2016
Lise	Türkçe Matematik Alanı	Özel Serdivan Fatih Anadolu Lisesi	2012

TEZ DIŞI YAYINLAR

Tosun, T. (2021). Ergenlerde Psikolojik İyi Oluşun Algılanan Sosyal Destek Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Journal Of Multidisciplinary Studies In Education*, 5(4), 123-142.

Kutlu, İ., Tosun, T., Kara, H. Z. Ve Koç, G. (2024). Examining The Mediating Role Of The Fear Of COVID-19 In The Relationship Between Anxiety And Burnout Levels Among Teachers In Turkey. *Research On Humanities And Social Sciences*, 14(3),54-61.

Tosun, T. Ve Deniz, M. E. (2024). Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları Ve Boyun Eğici Davranışlar Arasındaki İlişkide Öz-Anlayışın Aracı Rolünün İncelenmesi. Mehmet Engin Deniz, Ümit Polat (Editörler), *X. Uluslararası Turkcess Eğitim Ve Sosyal Bilimler Kongresi* (281-290). Vizetek Yayıncılık. <https://turkcess.net/wp-content/uploads/2024/07/TURKCESS-2024-Tam-Metin-Kitabi-4.pdf>

Tosun, T. ve Deniz, M. E. (2024). Ergenlerin Bağlanma Stilleri İle Bilişim Teknolojileri Kullanım Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Mehmet Engin Deniz, Ümit Polat (Editörler), *X. Uluslararası Turkcess Eğitim Ve Sosyal Bilimler Kongresi* (291-311). Vizetek Yayıncılık. <https://turkcess.net/wp-content/uploads/2024/07/TURKCESS-2024-Tam-Metin-Kitabi-4.pdf>

Koç, M. Ve Tosun, T. (2025). Kişiliğin Yönleri: Kontrolü Ele Almak, şans Vermek Ve Bulmak. Koç, M., İskender, M. Ve Düşünceli, B. (Ed.), *Kişilik Kuramları*, İçinde (1. Baskı, 371-400). Akademisyen Yayınevi: Ankara.

Tosun, T. Ve Koç, M. (2025). Affetme Esnekliği İle Öz Anlayış Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yakup Babayev (Ed.). *Karadeniz 18th International Conference On Social Sciences* (409-424). Academy Global Publishing House. https://www.karadenizkongresi.org/files/ugd/797a84_5e2eabd0e93f4b27840d77eea700ee9f.pdf

