



**T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI**

**ERGENLERDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLE YALNIZLIK ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ: SOSYAL KAYGININ ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

PINAR ÇETİNER

**DANIŞMAN
PROF. DR. ÜMİT MORSÜNBÜL**

AKSARAY 2021

T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI

**ERGENLERDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLE YALNIZLIK ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ: SOSYAL KAYGININ ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

PINAR ÇETİNER

DANIŞMAN
PROF. DR. ÜMİT MORSÜNBÜL

AKSARAY 2021

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 6 ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Pınar

Soyadı : ÇETİNER

Bölümü : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

İmza :

Teslim Tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı: Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık ile Yalnızlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Sosyal Kaygının Aracı Rolü

İngilizce Adı: Examining the Relationship between Resilience and Loneliness in Adolescents: The Mediating Role of Social Anxiety

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı : Pınar ÇETİNER

İmza:

T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
JÜRİ ONAY SAYFASI

Pınar ÇETİNER tarafından hazırlanan “Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık ile Yalnızlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Sosyal Kaygının Aracı Rolü” başlıklı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Aksaray Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Danışman: Prof. Dr. Ümit MORSÜNBÜL.....
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Aksaray Üniversitesi

Üye: Prof. Dr. Hasan ATAĞ.....
Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme Anabilim Dalı, Kırıkkale Üniversitesi

Üye: Doç. Dr. Mehmet Ertuğrul UÇAR.....
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Aksaray Üniversitesi

Tez Savunma Tarihi: 26/01/ 2021

Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun tarih ve
..... sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Öğrenci

Pınar ÇETİNER
İmza

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

Doç. Dr. Sevilay USLU DİVANOĞLU
İmza

TEŞEKKÜR

Öncelikle yüksek lisans öğrenimim süresince geçirmiş olduğum anlamlı yaşantıların ve akademik kimlik gelişimimin bir ürünü olarak kabul ettiğim yüksek lisans tez araştırma raporunun ortaya çıkmasındaki katkısı ve öğrencisi olmaktan yaşamım boyunca mutluluk duyacağım tez danışmanım Sayın Prof. Dr. Ümit MORSÜNBÜL'e tez sürecimin her aşamasında sunduğu öneriler ve titiz geribildirimler için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tez çalışmama yapıcı katkıları ile destek veren jürideki değerli hocalarım Sayın Prof. Dr. Hasan ATAĞ'a ve Sayın Doç. Dr. Mehmet Ertuğrul UÇAR'a; ayrıca yüksek lisans öğrenimim sürecinde desteğini her zaman hissettiğim bölüm hocam Sayın Doç. Dr. Rezzan GÜNDOĞDU'ya teşekkürlerimi sunarım.

Emek, özveri ve çaba ile gerçekleştirilen bu yüksek lisans tezinin ortaya çıkmasında katkısı olan çok sayıda kişi vardır. Her birinin ismini burada vermek mümkün olmasa da ihtiyaç duyduğumda uzman görüşlerine başvurduğum değerli kişilerden olan Dr. Öğretim Görevlisi Tuncay ORAL ve Öğretim Görevlisi Aykut GÜNLÜ'ye burada teşekkür etmeyi bir borç bilirim.

Yüksek lisans öğrenimimde tanıma fırsatı bulduğum ve sosyal destekleri ile süreçteki doyumumu arttıran sevgili arkadaşlarım Merve Baysal'a ve Ezgi Özkan'a sonsuz teşekkürler.

Her zaman beni destekleyen, yanımda olan, bana güvenen ve varlıklarıyla beni güçlendiren canım aileme çok teşekkür ederim.

Varlığıyla bana yaşama sevinci veren biricik nişanlım Ali KARABABA'ya ne kadar teşekkür etsem azdır. İyi ki varsın...

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
ERGENLERDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLE YALNIZLIK ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ: SOSYAL KAYGININ ARACI ROLÜ

(Yüksek Lisans Tezi)

Pınar ÇETİNER, Aksaray 2021

ÖZET

Bu araştırmanın amacı ergenlerde psikolojik sağlamlık, sosyal kaygı ve yalnızlık arasındaki doğrudan ilişkileri ve sosyal kaygının psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasındaki ilişkiye aracılık edip etmediğini incelemektir. Çalışmanın araştırma grubu Türkiye/Denizli ilindeki ortaöğretim kurumlarına devam ve yaşları 14 ile 18 arasında değişen toplam 526 (258 kadın / 268 erkek) lise öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmanın amacı doğrultusunda, mevcut araştırma ilişkisel tarama modeli ışığında yürütülmüştür. Araştırmada kullanılan ölçme araçları; UCLA Yalnızlık Ölçeği, Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'dir. Araştırmanın analizleri SPSS ve AMOS programları aracılığı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulguları, psikolojik sağlamlığın sosyal kaygı ve yalnızlık ile negatif yönde ve sosyal kaygının ise yalnızlık ile pozitif yönde anlamlı ilişki içinde olduğunu göstermiştir. Ayrıca, araştırma sonucu ergenlerde psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasındaki ilişkide sosyal kaygının tam aracılık rolünü üstlendiğini göstermiştir. Son olarak, araştırmanın bulguları literatür ışığında tartışılarak önerilerde bulunulmuştur.

Bilim Kodu : 10906

Anahtar Kelimeler : Psikolojik sağlamlık, sosyal kaygı, yalnızlık, ergenlik

Sayfa Adedi : 91

Danışman : Prof. Dr. Ümit Morsünbül

AKSARAY UNIVERSITY
GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES
EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN RESILIENCE AND
LONELINESS AMONG ADOLESCENTS: THE MEDIATING ROLE OF SOCIAL
ANXIETY

(M.A. Thesis)

Pınar ÇETİNER, Aksaray 2021

ABSTRACT

The aim of the current research is to examine the direct relationships between resilience, social anxiety, and loneliness and whether social anxiety mediates the relationship between resilience and loneliness among adolescents. The sample of the current study consisted of 526 students (258 female / 268 male), aged from 14 to 18 years old, studying at the high schools in Turkey/Denizli. In line with the purpose of the research, the study was conducted by cross-sectional design. In the current study, some scales are used as data collection tools as follows: The UCLA Loneliness Scale, The Social Anxiety Scale for Adolescents, and The Brief Resilience Scale. The analyses of the research were conducted by SPSS and AMOS programs. The findings of the research showed that resilience was significantly and negatively associated with social anxiety and loneliness, and social anxiety was significantly and positively associated with loneliness. Also, the study result indicated that social anxiety fully mediated the relationship between resilience and loneliness among adolescents. The theoretical and practical implications of the current findings were discussed.

Science Code : 10906

Key Words : Resilience, social anxiety, loneliness, adolescence

The Number of Pages : 91

Supervisor : Prof. Dr. Ümit Morsünbül

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI ve TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU.....	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
JÜRİ ONAY SAYFASI.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar LİSTESİ.....	v
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	vi
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	6
1.3. Araştırmanın Problem Cümlesi.....	7
1.4. Araştırmanın Hipotezleri	7
1.5. Araştırmanın Önemi.....	8
1.6. Araştırmanın Sayıtları	10
1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları	10
1.8. Tanımlar	10
İKİNCİ BÖLÜM	12
KURAMSAL ÇERÇEVE.....	12
2.1. Yalnızlık	12
2.1.1. Yalnızlık Kavramına İlişkin Kuramsal Çerçeve	16
2.2. Psikolojik Sağlamlık	18
2.2.1. Psikolojik Sağlamlık Kavramına İlişkin Kuramsal Çerçeve	18
2.2.2. Psikolojik Sağlamlığa İlişkin Risk Faktörleri.....	20
2.2.3. Psikolojik Sağlamlığa İlişkin Koruyucu Faktörler	22
2.2.4. Psikolojik Sağlamlık Düzeyi Yüksek Bireylerin Özellikleri ve Olumlu Sonuçlar.....	23

2.2.5. Psikolojik Sağlamlık Kavramını Ele Alan Yaklaşımlar	25
2.3. Sosyal Kaygı.....	29
2.3.1. Sosyal Kaygı Kavramına İlişkin Kuramsal Çerçeve.....	34
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	38
YÖNTEM.....	38
3.1. Araştırmanın Modeli	38
3.2. Araştırma Grubu	38
3.3. Veri Toplama Araçları	40
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	40
3.3.2. UCLA Yalnızlık Ölçeği	40
3.3.3. Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ).....	42
3.3.4. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ).....	43
3.4. Araştırma Verilerinin Toplanması.....	44
3.5. Verilerin Analizi	45
3.6. Yapısal Eşitlik Modeli.....	46
3.7. Ölçme Modelinin Tanımlanması	47
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	49
BULGULAR	49
4.1. Ön Analizler.....	49
4.1.1. Kayıp Veriler	49
4.1.2. Uç Değerler.....	49
4.1.3. Dağılımın Normalliği.....	51
4.1.4. Değişkenlere İlişkin Betimleyici İstatistikler	51
4.1.5. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları	52
4.1.6. Çoklu Bağlantı Varsayımı	52
4.2. Araştırma Modelinin Analizi	53
4.2.1. Ölçme Modelinin Analizi	53
4.2.2. Yapısal Modelin Analizi.....	54
BEŞİNCİ BÖLÜM	57
TARTIŞMA	57
5.1. Öneriler	61
5.1.1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler	61
5.2.2. Araştırmacılara Yönelik	62
KAYNAKÇA	64

EKLER.....	83
EK 1. Kişisel Bilgi Formu	84
EK 2. UCLA Yalnızlık Ölçeği	85
EK 3.Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	86
EK 4. Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği	87
EK 5. Üniversite Etik Kurul İzni	88
EK 6. Tez Değerlendirme Formu	91



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Çalışmanın Araştırma Grubuna İlişkin Demografik Özellikler	39
Tablo 2. Model Uyumuna İlişkin Kabul Edilebilir İstatistiksel Değerler	47
Tablo 3. Araştırma Modelinde Yer Alan Örtük ve Gözlenen Değişkenler	48
Tablo 4. Araştırma Modelinde Yer Alan Gözlenen Değişkenlere İlişkin Basıklık ve Çarpıklık Değerleri.	51
Tablo 5. Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistik Değerleri	52
Tablo 6. Araştırmada İncelenen Değişkenlere İlişkin Korelasyon Değerleri.....	52
Tablo 7. Yapısal Eşitlik Modelinin Doğrudan ve Dolaylı Etkilerinin İstatistiksel Anlamlılığını İnceleyen Bootstrap Analizi Sonuçları	56

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Araştırma Kapsamında Önerilen Kuramsal Model	8
Şekil 2. Henderson ve Milstein'in Psikolojik Sağlamlık Çemberi	26
Şekil 3. Richardson, Neiger, Jensen ve Kumpfer'in Psikolojik Sağlamlık Modeli	27
Şekil 4. UCLA Yalnızlık Ölçeğine İlişkin Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonucu.....	41
Şekil 5. Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeğine İlişkin Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonucu	43
Şekil 6. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğine İlişkin Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonucu	44
Şekil 7. Baron ve Kenny'nin (1986) Aracılık Modeli	46
Şekil 8. Psikolojik Sağlamlık Değişkenine İlişkin Kutu Grafiği	50
Şekil 9. Yalnızlık Değişkenine İlişkin Kutu Grafiği.....	50
Şekil 10. Sosyal Kaygı Değişkenine İlişkin Kutu Grafiği	50
Şekil 11. Ölçüm Modeline İlişkin Sonuçlar.....	53
Şekil 12. Psikolojik Sağlamlık ve Yalnızlık Arasındaki Doğrudan İlişki Modeli.....	54
Şekil 13. Psikolojik Sağlamlık ile Yalnızlık Arasındaki İlişkide Sosyal Kaygının Aracı Rolünün Test Edilmesi	55

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Araştırmanın bu bölümünde; öncelikle çalışmaya ilişkin problem durumu açıklanmış ardından araştırmanın amacına, problem cümlesine, hipotezlerine, önemine, sayıltılarına, sınırlılıklarına değinilmiş ve son olarak araştırma kapsamında incelenen temel kavramların tanımlarına yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Ergenlik, bilişsel, biyolojik, sosyo-duygusal ve akademik değişimlerle karakterize edilen çocukluktan beliren yetişkinliğe geçiş evresidir (Eccles vd., 1993). Bu süreçte bireyler önemli gelişimsel zorluklarla başa çıkmak durumunda kalmaktadır. Bunların önemli bir kısmını bireylerin sosyal beklentilerini, rollerini, ilişkilerini ve kişisel kimliklerini değiştiren sosyal dünyadaki farklılaşmalar oluşturur. Bundan dolayı, diğer gelişim dönemlerine kıyasla ergenlik döneminde bireyler çeşitli sosyo-duygusal problemlere karşı daha savunmasızdır (Steinberg, 1996). Literatür, bu problemlerden birinin yalnızlık duygusu olduğunu göstermiştir (Cacioppo ve Hawkley, 2009; Heinrich ve Gullone, 2006; Qualter vd., 2015). Yalnızlık kavramının literatürde farklı bakış açılarından kavramsallaştırıldığı görülmüştür. Bilişsel kuramın öncülerinden Peplau ve Perlman (1982) tarafından yalnızlık, bireyin arzu ettiği sosyal ilişki ağı ile sahip olduğu arasındaki çelişkiden kaynaklanan ve hoş olmayan bir duygu olarak tanımlanmıştır. İhtiyaçlar temelinde yalnızlığı ele alan Weiss (1973), ihtiyaç duyulan belli ilişki veya ilişki tarzlarının yoksunluğuna gösterilen bir tepki olarak ifade etmiştir. Son olarak Rogers (1994) yalnızlığı, kişilerin yaşam alanlarındaki kişiler ile kendisi arasında anlamlı bir bağın olmadığını algıladığında karşı karşıya kaldığı bir yaşantı olarak ele almıştır.

Literatürde yalnızlık üzerine farklı kuramsal düşüncelerin var olduğu görülse de, bu açıklamaların yalnızlık ile ilgili üç noktada benzer görüşleri paylaştığı dikkati çekmektedir. Öncelikle, yalnızlık bireylerin sosyal ilişki ağlarındaki yetersizliğin bir sonucu olarak

değerlendirilir. Başka bir ifade ile yalnızlık, bireyin arzuladığı ilişki ağı ile sahip olduğu arasındaki çelişkinin bir sonucudur. İkinci olarak, yalnızlık sosyal izolasyon kavramından farklı olarak öznel bir tecrübeyi yansıtır. Bir anlamda, kişi kalabalıklar içinde yalnızlık duygusunu tecrübe edebilirken, tek başına kaldığında kendini yalnız hissetmeyebilir. Son olarak ise her ne kadar yalnızlığın kişisel gelişimi desteklediği durumlar olsa da genel olarak yalnızlık itici, acı veren ve hoş olmayan bir deneyim olarak değerlendirilir (Perlman ve Peplau, 1984).

Yalnızlık, ergenlik döneminde yaygın olarak hissedilen duygusal bir yaşantıdır (Qualter vd., 2015). Ergenlik döneminde sosyal bağlamda doyum verici ilişkiler kurmak ve sürdürmek önemli bir gelişim görevidir. Bu ihtiyacın karşılanamaması bireyi yalnızlık duygusuna karşı daha hassas hale getirmektedir. Bununla birlikte, sosyal rollerdeki değişim, karmaşık akran ilişkileri, pubertel değişimler, çevrenin sosyal beklentileri gibi birçok deneyim ergen yalnızlığı açısından risk faktörü olarak ortaya çıkmaktadır (Steinberg, 1996; Wilde, 1996).

Ergen yalnızlığı başlı başına bireyin ruhsal ve fiziksel gelişimi açısından riskli bir yaşantıdır (Cacioppo vd., 2002; Heinrich ve Gullone, 2006). Bununla birlikte bu dönemde yalnızlık duygusu birçok olumsuz yaşantıyı da beraberinde getirir. Yapılan araştırmalar ergen yalnızlığının depresyon (Moeller ve Seehuus, 2019), kaygı (Heinrich ve Gullone, 2006), madde kullanımı (Segrin, McNelis ve Pavlich, 2018), akademik başarısızlık (Yıldırım, 2000), intihar eğilimi (Chang vd., 2018), uyku problemleri (Majeno, Tsai, Huynh, McCreath ve Fuligni, 2018) ve yeme bozuklukları (Levine, 2012) gibi sonuçlarla ilişkili olduğunu göstermiştir.

Literatür incelendiğinde yalnızlık duygusu üzerinde birçok faktörün rol oynama potansiyeline sahip olduğu görülmektedir. Öncelikle, utangaçlık, düşük benlik saygısı, sosyal beceri eksikliği gibi bireysel karakteristikleri içeren kişilik özellikleri (Erözkan, 2009; Peplau ve Perlman, 1982) ve bireylerin içinde bulunduğu sosyal bağlamı anlamlandırmasında rol oynayan bilişsel faktörler ifade edilebilir (Peplau ve Perlman, 1982). Bunların yanında, yalnızlık duygusu üzerinde düşük düzey arkadaşlık kalitesi, daha az sayıda arkadaşına sahip olmak, düşük düzey sosyal destek gibi kişilerarası özellikleri içeren durumsal faktörlerin (Vanhalst, Luyckx ve Goossens, 2014; Yılmaz, Yılmaz ve Karaca, 2008) ve ailesel faktörlerin (Hsieh ve Yen, 2019; Özatça, 2009) etkisi göz ardı edilemez. Ayrıca, kişilerin yaşamlarında karşılaştığı taşınma, yakın birisinin kaybı gibi beklenmedik olaylar (Perlman ve Peplau, 1984) ve evlilik durumu, gelir düzeyi gibi demografik faktörler de (Rubenstein ve Shaver, 1982) yalnızlık düzeyinde yordayıcı bir etkiye sahiptir. Literatür

kültürel özelliklerin ve çocukluk çağı yaşantılarının da yalnızlıkta belirleyici bir role sahip olduğunu göstermektedir (Perlman ve Peplau, 1984; Rubenstein ve Shaver, 1982).

Literatür ayrıca yalnızlık duygusunda rol oynayan kişisel değişkenlerden birinin de psikolojik sağlamlık olduğunu göstermektedir (Connor ve Davidson, 2003). Psikolojik sağlamlık kavramı, bireylerin stres durumları karşısında çabuk iyileşme, güçlüklerin üstesinden gelme, kendini toparlayabilme, esnek olabilme ve strese karşı direnç gösterebilme özelliği olarak tanımlanır (Krovetz, 1999). Psikolojik sağlamlık kavramı Türkçe literatürde farklı kavramlarla ifade edilmiştir. Bunlar arasında, “psikolojik dayanıklılık” (Basım ve Çetin, 2011), “kendini toparlama gücü” (Terzi, 2006) ve “yılmazlık” (Gürkan, 2006) kavramları yer almaktadır. Bu araştırmada ise ölçme aracı kullanılan Doğan (2015) referans alınarak “psikolojik sağlamlık” terimi tercih edilmiştir.

Stresli gelişim sürecinde olumsuz yaşantıları deneyimleyen ergen bireylerin, söz konusu durumlarla başa çıkma stratejileri ya da tepkileri farklılık gösterebilmektedir. Bir kısım ergen stresli yaşam olaylarından daha olumsuz etkilenirken, diğerleri ise bu zorlayıcı durumları daha kolay atlatabilmektedir. Başka bir ifadeyle, aynı risk durumu ile karşı karşıya kalmalarına rağmen bazı bireyler bu süreci daha sağlıklı bir şekilde atlatarak günlük yaşamlarına daha kolay uyum gösterebilmektedir. Literatür bu iki grubun tepki biçimlerindeki farklılıkta psikolojik sağlamlığın rolünü ortaya koymuştur (Geldard ve Geldard, 2017).

Psikolojik sağlamlık, olumsuz yaşantılar karşısında ayakta kalabilme, uyum sağlayabilme ve gelişmeye devam edebilme becerisi olarak tanımlanır (Arslan, 2015). Bu psikolojik yapı Toprak (2014) tarafından olumsuz yaşam koşullarıyla mücadele etme, risk durumlarına karşı uyum gösterme ve sağlıklı bir yaşam sürdürme olarak ifade edilmiştir. Bir başka tanıma göre psikolojik sağlamlık, kişiden kişiye değişen, zaman içinde artan ya da azalan bir niteliktir (Henderson ve Milstein, 1996). Bernard (1991) ise psikolojik sağlamlığı, bireyin gelişim sürecinde büyük risk faktörleriyle karşı karşıya kalmasına rağmen başarılı bir biçimde uyum sağlamasını olanaklı kılan koruyucu mekanizmalara ve özelliklere sahip olması olarak ifade eder.

Literatürde psikolojik sağlamlık kavramına ilişkin açıklamalar üç grupta tanımlanmaktadır. İlk grup, zorlukların üstesinden gelerek, beklenen düzeyin üstünde gelişim göstermiş olan yüksek risk altındaki bireyleri içerir. İkinci grup, sıkıntılı ve stresli deneyimlere rağmen iyi bir şekilde yaşamlarına uyum sağlayan bireylerden oluşmaktadır. Üçüncü grupta ise yaşadığı travmaların üstesinden gelebilen çocuklar yer almaktadır (Masten, 1994).

Ruh sağlının korunmasında önemli bir yere sahip olan psikolojik sağlamlının geliştirilmesinde risk ve koruyucu faktörlerin altını çizmek önemlidir (Öz ve Yılmaz, 2009). Tümlü (2012) risk faktörlerini aile içi çatışma, madde kullanımı, sağlık problemi, düşük sosyo-ekonomik düzey gibi olumsuz yaşam şartlarının genel bir ifadesi olarak tanımlamaktadır. Terzi (2006) ise koruyucu faktörleri, olumsuz yaşam koşulları ortaya çıkmadan önce sorunu belirleyip önlemeyi ya da problemin etkisini olabildiğince azaltarak bireyin iyi oluşunu arttıracak faktörler olarak ifade eder. Bu faktörler arasındaki ilişkiyi anlamak psikolojik sağlamlının doğasını anlamada katkı sağlayacaktır.

Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireyler yeni durumlara uyum sağlama konusunda genellikle daha beceriklidirler. Uyum sağlama sürecinde davranışlarını çok yönlü sosyal ve bilişsel süreçler ile değiştirebilirler ve genellikle değişikliklere kolayca adapte olabilirler. Aksine, düşük psikolojik sağlamlık düzeyindeki kişiler kırılgan olma eğilimindedirler ve stresli durumlar ile karşılaştıklarında düşük seviyede esneklik gösterirler (Oshio, Taku, Hirano ve Saeed, 2018). Psikolojik sağlamlık ayrıca fiziksel ve psikolojik iyi oluşa olumlu olarak katkı sağlamaktadır. Önceki çalışmalar daha güçlü psikolojik sağlamlık düzeyine sahip bireylerin daha yüksek düzeyde mental sağlık ve psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduğunu (Hu, Zhang ve Wang, 2015; Vıllora, Larrañaga, Yubero, Alfaro ve Navarro, 2020); düşük psikolojik sağlamlık düzeyine sahip kişilerin ise daha yüksek depresyon, olumsuz yaşam durumları, içselleştirilmiş ve dışsallaştırılmış problem puanları bildirdiklerini göstermektedir (Lee ve Cranford, 2008; Liu vd., 2019). Ayrıca, yapılan araştırmalar psikolojik sağlamlık düzeyi düşük bireylerin, kendilerini daha fazla yalnız hissettiğini göstermiştir (Güloğlu ve Kararımak, 2010; Pakdaman, Saadat, Shahyad, Ahmadi ve Hosseinalhashemi, 2016; Rew, Taylor-Seehafer, Thomas ve Yockey, 2001). Örneğın, Güloğlu ve Kararımak (2010) tarafından yaşları 18 ile 22 arasında değışen beliren yetişkinlerle gerçekleştirilen çalışmada; psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasında orta düzeyde negatif yönde bir korelasyon ve psikolojik sağlamlının yalnızlığın anlamlı bir yordayıcısı olduğuna dair bulguya ulaşılmıştır.

Literatür incelendiğinde iki kavram arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar bulunsa da yeterli sayıda olmadığı dikkati çekmektedir (Güloğlu ve Kararımak, 2010; Pakdaman vd., 2016; Rew vd., 2001). Ayrıca, iki psikolojik yapı arasındaki ilişkiyi daha net bir şekilde açıklamak için ikisi arasındaki ilişkide rol oynayabilecek aracı değışkenleri keşfetmek önemlidir. Bundan dolayı, hem alan yazına katkı sağlamak hem de iki değışken arasındaki

mekanizmaları keşfetmeye dönük mevcut araştırma, psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasında aracı bir değişken olarak sosyal kaygı kavramına odaklanmıştır.

Sosyal kaygı kavramı, 1870'lerin sonlarında ABD'de Beard tarafından ve 1900'lerin başında ise Fransa'da Janet tarafından psikiyatrik bir hastalık olarak tanımlanmıştır. Sosyal fobi adı verilen bu kavram yazı yazarken, konuşurken, piyano çalarken, başkaları tarafından seyretiliyor olmaktan korkan bireyler için kullanılmıştır (Heckelman ve Schneier, 1995).

Gündelik yaşamda, olumsuz durumlar çağrıştıran bir kavram olarak ele alınan kaygının yaşamı sadece olumsuz yönde etkilediği düşünülemez. Normal seviyedeki kaygı, herkeste bulunan, sağlıklı ve yaşanması gereken bir duygudur. Ancak birey için derecesi, şiddeti ve sürekliliği arttığı zaman problem yaratmaktadır (Hamarta, 2009). Kişilerin performansını ve yaşamını olumsuz etkileyen sosyal kaygı, normal bir durum olarak kabul edilmemektedir (Sungur ve Dilsiz, 1995).

Sosyal kaygı, bireyin başkaları tarafından yargılanacağı, küçük düşürüleceği düşüncesiyle utanç duyacak bir davranışta bulunmaktan korkması, sürekli endişeli olması olarak tanımlanmıştır (Öztürk, 2002). Antony ve Swinson'a (2000) göre sosyal kaygı, diğerleri tarafından olumsuz değerlendirilme, davranışları kontrol edememe düşüncesi bundan dolayı utanç duyulacak bir şey olacağına inanma gibi gerçek dışı düşüncelerden dolayı sürekli gerginlik halidir. Sosyal kaygı yaşayan bireylerin gergin ve endişeli hissettiği, fizyolojik uyarılma düzeyi yüksek olduğu ve konsantrasyon eksikliği yaşadığı görülmektedir. Ayrıca bu bireyler toplum içerisinde bulunduğunda yüz kızarması, sıkılma ve mide bulantısı gibi fizyolojik belirtiler yaşayabilmektedir (Burger, 2006).

Sosyal kaygı, eleştirilme kaygısı, değersizlik ve kaçınma olmak üzere üç alt boyuttan oluşur. Eleştirilme kaygısı, bireyin kendisini kontrol edebilmek adına çaba sarf etmesi olarak tanımlanır. Değersizlik kaygısı, bireyin başarısız, memnuniyetsiz, eleştirilere kapalı olması, kişisel özelliklerini kabullenmemesi olarak ifade edilir. Kaçınma kaygısı ise etkileşim kurmaya kapalı olma, ilişkilerden kaçınma ve başkaları tarafından izlenildiğinin hissedilmesi olarak açıklanmaktadır (Palancı ve Özbay, 2003).

Ergenlik dönemi arkadaşlık ilişkilerinin önem kazandığı, bireyin başkaları tarafından olumlu ya da olumsuz değerlendirilmeye karşı hassaslaştığı bir dönem olmakla beraber sosyal kaygının en fazla görüldüğü yaşam evresidir (Leary ve Kowalski, 1995). Geçmiş araştırmalar ergenlik döneminde sosyal kaygının olumsuz otomatik düşünceler, sosyal kaçınma, düşük başa çıkma becerisi, negatif duygular gibi değişkenler ile pozitif yönde;

pozitif duygu, yüksek başa çıkma becerisi, fonksiyonel inançlar, sosyal öz yeterlilik gibi değişkenlerle de negatif yönlü ilişkili olduğunu göstermektedir (Palancı, 2004; Wong ve Sun, 2006).

Literatür incelendiğinde, sosyal kaygının hem psikolojik sağlamlığın bir sonucu hem de yalnızlığın bir yordayıcısı olduğu sonuçları teorik ve empirik araştırmalar tarafından desteklendiği görülmektedir. Wolin ve Wolin'in (1993) psikolojik sağlamlık modelinde, psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireylerin başkaları ile sağlıklı ilişkiler kurmada ve yardım alma-vermede başarılı ve istekli oldukları ifade edilmektedir. Örneğin, Wu, Zhang, Cheng ve Hu (2018) tarafından çocuk ve ergenlerde gerçekleştirilen araştırmada, psikolojik sağlamlığın sosyal kaygının negatif yönlü anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulgusu elde edilmiştir. Sosyal kaygı ile yalnızlık arasındaki ilişkinin alan yazında daha güçlü bir şekilde temellendirildiği görülmektedir. Başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu ile iletişime girmeye yönelik daha kaçınan ve geri çekilen davranışlar sergileme eğiliminde olan bireylerin (Antony ve Swinson, 2000; Greco ve Morris, 2005), arzu ettikleri sosyal ilişki ağını elde etme olasılıkları düşüktür. Ergenlerin yalnızlık düzeylerinde rol oynayan değişkenleri araştıran bir meta-analiz çalışması bu faktörlerden birinin sosyal kaygı olduğu bulgusunu elde etmiştir (Mahon, Yarcheski, Yarcheski, Cannella ve Hanks, 2006). Ayrıca, Demirtop (2019) tarafından lise öğrencilerinde yürütülen çalışmada, sosyal kaygı ile yalnızlık arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulgusuna ulaşılmıştır.

Sonuç olarak, önceki çalışmalar psikolojik sağlamlık, sosyal kaygı ve yalnızlık arasında anlamlı korelasyon bulgularını bildirmiştir (Demirtop, 2019; Güloğlu ve Kararımak, 2010; Wu vd., 2018). Fakat literatürde bu değişkenler arasındaki ilişkilerin altında yatan mekanizmaları açıklamaya dönük bir araştırmaya rastlanmamıştır. İfade edilen bilgiler ışığında, mevcut araştırma sosyal kaygının aracılık rolüne odaklanarak psikolojik sağlamlık değişkeninin yalnızlık üzerindeki etkisinin sosyal kaygı üzerinden gerçekleşmesini beklemektedir. Olumsuz yaşantılar açısından kritik bir dönem olarak ergenlikte, psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasındaki ilişkinin altında yatan mekanizmaları keşfetmek önemli görülmektedir. Ayrıca, mevcut bulguların gelecekteki önleme ve müdahale çalışmalarına ışık tutması öngörülmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı ergenlerde psikolojik sağlamlık, sosyal kaygı ve yalnızlık arasındaki doğrudan ilişkileri ve sosyal kaygının psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasındaki aracı rolünü incelemektir.

1.3. Araştırmanın Problem Cümlesi

Bilişsel, sosyo-duygusal, fizyolojik ve akademik değişimlerle karakterize edilen çocukluktan beliren yetişkinliğe geçiş evresi olan ergenlik dönemi birçok olumsuz yaşantı için riskli bir süreç olarak değerlendirilir (Eccles vd., 1993; Steinberg, 1996). Dönemde artış eğiliminde olan yalnızlık bu olumsuz yaşantılardan biridir (Qualter vd., 2015). Yalnızlık başlı başına bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlığı için tehdit edici sosyo-duygusal deneyim olmasının yanında birçok olumsuz yaşantı için de risk faktörü konumundadır (Chang vd., 2018; Heinrich ve Gullone, 2006; Levine, 2012; Moeller ve Seehuus, 2019). Bundan dolayı ergen bireyleri yalnızlığa karşı savunmasız hale getirebilecek faktörleri keşfetmek önemli olacaktır. Bireylerin dönemdeki değişimlerle ve bunların sonucunda ortaya çıkabilecek güçlüklerle mücadele edip yeni koşullara uyum sağlaması beklenmektedir (Ünüvar, 2012). Bu bağlamda ergenlik dönemindeki bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlığı açısından risk ve stres verici durumlar karşısında daha dayanıklı olmaları önemlidir. Bu doğrultuda, yalnızlığın bir yordayıcısı olarak dönem açısından ön plana çıkan psikolojik sağlamlık kavramına odaklanmak değerlidir. Yapılan araştırmalar düşük psikolojik sağlamlığın yalnızlık açısından bir risk faktörü olduğunu göstermektedir (Güloğlu ve Kararımak, 2010; Pakdaman vd., 2016). Bu araştırma psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi aydınlatabilmek amacıyla aracı bir değişken olarak sosyal kaygıya odaklanmıştır. Arkadaşlık ilişkilerinin önem kazandığı, bireyin başkaları tarafından olumlu ya da olumsuz değerlendirilmeye karşı hassaslaştığı bir dönem olan ergenlik, sosyal kaygının en fazla görüldüğü yaşam evresidir (Leary ve Kowalski, 1995).

Bu bağlamda, mevcut araştırmada problem cümlesi “Ergenlerde psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasındaki ilişkide sosyal kaygı aracılık rolünü üstlenmekte midir?” olarak belirlenmiştir.

1.4. Araştırmanın Hipotezleri

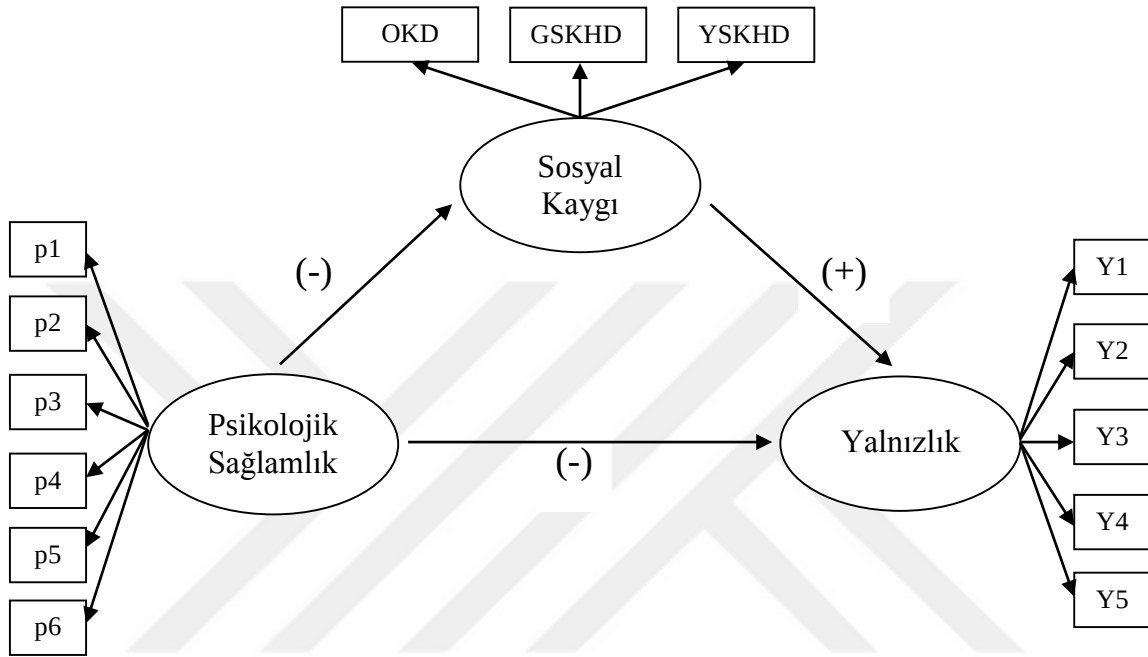
Araştırmanın genel amacı doğrultusunda aşağıdaki hipotezler ileri sürülebilir:

1. Ergenlerde psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

2. Ergenlerde psikolojik sağlamlık ile sosyal kaygı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

3. Ergenlerde sosyal kaygı ile yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
4. Ergenlerde psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasındaki ilişkide sosyal kaygı aracılık rolünü üstlenmektedir.

Araştırmanın hipotezleri doğrultusunda test edilen model Şekil 1’de gösterilmiştir.



Şekil 1. Araştırma Kapsamında Önerilen Kuramsal Model

1.5. Araştırmanın Önemi

Ergenlik dönemi depresyon, kaygı, intihar eğilimi, madde kullanımı, problemli davranışlar, okul terki gibi birçok olumsuz yaşantı için riskli bir süreç olarak değerlendirilir (Steinberg, 1996). Ergen bireylerin sıklıkla karşı karşıya kaldığı olumsuz yaşantılardan biri de yalnızlıktır. Yalnızlık yaşam sürecinde her dönem hissedilebilecek bir yaşantı olmasına rağmen ergenlik döneminde artış eğiliminde olduğu dikkati çekmektedir (Qualter vd., 2015). Bununla birlikte, ergen yalnızlığı başta depresyon, intihar olmak üzere birçok olumsuz yaşantı için de bir risk faktörü konumundadır (Chang vd., 2018; Heinrich ve Gullone, 2006; Levine, 2012; Moeller ve Seehuus, 2019). Bundan dolayı ergen bireyleri yalnızlığa karşı savunmasız hale getirebilecek faktörleri keşfetmek önemli olacaktır.

Bireyler yaşamları boyunca birçok risk faktörüyle karşılaşabilmektedir (Masten, 1994). Bu açıdan ergenlik dönemi ayrı bir öneme sahiptir. Özellikle hızlı değişimlerin olduğu 21. yüzyılda, bireylerin bu değişimlerle ve bunların sonucunda ortaya çıkabilecek güçlüklerle

ilişkiyi aydınlatmak ve iki psikolojik yapının altında yatan mekanizmaları incelemek için potansiyel aracı değişken olarak ele alınan sosyal kaygının birlikte çalışıldığı bir araştırma bulgusuna rastlanmamıştır. Bundan dolayı bu çalışma, literatürdeki boşluğu doldurması ve gelecekteki araştırmacılara ışık tutması bakımından önemli görülmektedir.

1.6. Araştırmanın Sayıtları

1. Araştırmanın katılımcıları çalışma kapsamındaki veri toplama araçlarına objektif olarak cevap vermiştir.
2. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları ölçmek istenilen özellikleri geçerli ve güvenilir şekilde ölçebilme gücüne sahiptir.
3. Çalışmanın amacı doğrultusunda oluşturulan katılımcı grubu evreni yeterli düzeyde temsil etmektedir.

1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmadaki katılımcıların sosyal kaygı düzeyleri Türkçeye uyarlaması yapılan Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği'nin (ESKÖ) ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
2. Araştırmadaki katılımcıların yalnızlık düzeyleri Türkçeye uyarlaması yapılan UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
3. Araştırmadaki katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri Türkçeye uyarlaması yapılan Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
4. Araştırmanın katılımcıları Denizli ilinde ortaöğretim kurumlarına devam eden 526 öğrenci ile sınırlıdır.
5. Araştırma kapsamındaki veri seti 2019-2020 eğitim-öğretim yılı ile sınırlıdır.

1.8. Tanımlar

Yalnızlık: Bireyin sosyal ilişkilerinde var olan ile olmasını istediği arasındaki çelişkiden kaynaklanan ve hoş olmayan bir duygudur (Peplau ve Perlman, 1982).

Psikolojik Sağlamlık: Bireylerin karşılaştığı zorluklarla, stresle ve yaşam koşullarının gerektirdiği değişiklik yaratan durumlarla başa çıkma veya bu durumlara uyum sağlama gücü ve yeni durumda sağlıklı şekilde gelişimini sürdürebilme kapasitesidir (Masten, 2001).

Sosyal Kaygı: Bireylerin başkaları tarafından olumsuz değerdendirilmeye, dikkat odağı olmaya ve değersiz sayılmaya karşı hissettiğı belirgin ve sürekli korku durumudur (Beck ve Emery, 2006).



İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın bu bölümünde; çalışma kapsamında ele alınan yalnızlık, psikolojik sağlamlık ve sosyal kaygı kavramlarına ilişkin kuramsal açıklamalara yer verilmiştir.

2.1. Yalnızlık

Toplumsal yaşamda sosyal bir varlık olarak birey, diğerleriyle iletişim kurmaya ihtiyaç duyar (Morgan, 1998). Sosyal ilişkiler bireyin yaşamında önemli bir yere sahiptir. Son yıllarda yaşanan teknolojik gelişmeler, artan endüstrileşme gibi çağın getirdiği hızlı değişimlerin etkisiyle insan ilişkilerinin azaldığı ve giderek başkalarıyla yakınlık kuramayan bireylerin sayısının arttığı belirtilmektedir (Saraçoğlu, 2000). Bu bağlamda bireyselliğin daha yoğun yaşandığı modern kent yaşamının kaçınılmaz bir sonucu olarak ortaya çıkan olumsuz sosyo-duygusal psikolojik yaşantılardan biri yalnızlık olarak karşımıza çıkmaktadır (Kılınç ve Sevim, 2005).

Psikoloji literatüründe, yalnızlık kavramını açıklamaya dönük farklı bakış açılarının olduğu görülmektedir. Yalnızlığı, bilimsel olarak ilk ele alan çalışma Frieda Fromm-Reichmann (1959) tarafından gerçekleştirilen psikanalitik bir rapordur. Bu raporu Moustakas (1961) tarafından gerçekleştirilen varoluşsal ve Rogers (1961) tarafından yürütülen fenomenolojik bakış açılarına sahip araştırmalar izlemiştir. Bağlanma üzerine yaptığı çalışmasıyla Bowlby (1973), yalnızlığın kuramsal kavramsallaştırmasının başlangıcını oluşturmuştur. Ayrıca, yalnızlığın ihtiyaçlar yönünü vurgulayan çalışmasıyla Weiss (1973) ve yalnızlığın bilişsel yönünü vurgulayan araştırmasıyla Peplau ve Perlman (1982) kavramı bilimsel çerçevede ele almıştır.

Yalnızlık kavramına ilişkin alan yazında çeşitli tanımlamalar yapılmıştır. Genel olarak yalnızlık kavramı bireye sıkıntı veren, hoş olmayan ve bireyin sosyal ilişkilerine yönelik bir yoksunluk hissi duymasına neden olan durum olarak ifade edilir (Murphy ve Kupshik, 1992). Yalnızlık diğer bir tanıma göre, bireyin mevcut sosyal ilişki ağı ile hayal ettiği sosyal

ilişki ağı arasında algıladığı farklılıktan kaynaklanan hoş olmayan bir deneyim olarak tanımlanmıştır (Peplau ve Perlman, 1982).

Weiss (1973) yalnızlığı ihtiyaç duyulan belli bir ilişki veya ilişki tarzlarının yoksunluğuna gösterilen bir tepki olarak kavramsallaştırmıştır. De Jong-Gierveld'e (1998) göre yalnızlık, kişinin düşündüğünden ve istediğinden daha az sayıda kişilerarası ilişki ağına sahip olması durumunda ortaya çıkan kendisini kişisel olarak yetersiz algılama durumudur. Klein'a (1980) göre yalnızlık duygusu dış faktörlerden bağımsız, sürekli olarak ulaşılması imkânsız içsel duruma ulaşma istediğinden kaynaklanmaktadır. Daha açık bir ifadeyle, bireyin sahip olduğu sosyal ağına rağmen içsel yalnızlık yaşayabilmesidir.

Rogers (1994) yalnızlığı, bireyin yaşam alanındaki kişiler ile arasında dikkate değer bir iletişimin var olmadığını algıladığında yaşadığı bir durum olarak ifade etmiştir. Maslow (1970) ise kişilerin davranışlarının temelinde karşılanmamış ihtiyaçlarının var olduğunu öne sürmektedir. Bireyin temel ihtiyaçlarından biri başkalarıyla yakın ilişkiler kurmak, kendini bir gruba ait hissetmektir. Bireyin sosyal bir güdü olan bu ihtiyacını karşılamak için davranışlar göstermeye başladığını belirtir. Kişilerin bu yoğun çabasının bir açıdan yalnızlık deneyiminden kaçınmak için olduğu söylenebilir.

Yalnızlığın kavramsallaştırılmasına ilişkin yapılmış bu tanımların her biri kavrama farklı bir bakış açısı ile yaklaşıp da bazı ortak özellikler barındırmaktadır. Öncelikle, yalnızlık yaşantısı bireyin sosyal ilişkilerindeki yetersizlikten kaynaklanmaktadır. İkinci olarak, yalnızlık öznel gerçekliğin sonucunda ortaya çıkan bir duygudur. Diğer bir ifade ile yalnızlık sosyal izolasyon ile aynı anlama gelmemektedir. Yani bireyler kalabalık bir ortamdayken kendisini oldukça yalnız hissedebileceği gibi tek başınayken yalnız hissetmeyebilir. Son olarak ise yalnızlığın her ne kadar bireyin yaratıcılığını ve kişisel gelişimini destekleyici olumlu bir yaşantı olabildiği durumlar olsa da, sonuçta yalnızlık istenmeyen, birey için duygusal zorlanmalara sebep olan, hoş olmayan, acı verici bir tecrübedir (Perlman ve Peplau, 1984).

Literatürde yalnızlık kavramı kimi araştırmacılar tarafından tek boyutlu kimileri tarafından ise çok boyutlu olarak değerlendirilmektedir. Weiss (1973) bireylerin sağlıklı olmaları için diğerleriyle ilişkiler kurmaya ihtiyaç duyduğunu ve bu ihtiyacın giderilmemesinin yalnızlık duygusu yaşanmasına neden olacağını belirtmiştir. Bu bağlamda yalnızlığı duygusal ve sosyal olmak üzere iki boyutta değerlendirmiştir.

Duygusal yalnızlık, kişinin yakın ve samimi ilişkilerinde duygusal bağlanmayı sağlayamamasından kaynaklanır. Örneğin; yakın birisinin kaybı, boşanma gibi durumlar duygusal yalnızlığın yaşanmasına neden olabilmektedir. *Sosyal yalnızlık* ise bireyin etrafında yeterli sosyal ilişki ağının bulunmamasından kaynaklanır. Örneğin; dışlanma, sosyal faaliyetlere katılmama, taşınma, iş kaybı gibi durumlar bu yalnızlık türünün olası nedenlerinden sayılabilir.

Young (1982) yalnızlığın günlük-geçici, durumsal ve sürekli yalnızlık olmak üzere üç farklı boyutu olduğunu vurgular. Bireyin kısa süreli yaşadığı duygu, günlük-geçici yalnızlık; kişiye ciddi bir şekilde acı veren durumlardan (boşanma, yakın kaybı, taşınma vb.) sonra hissedilen duygu durumsal yalnızlık ve iki yıl veya daha fazla zamanda sosyal ilişkilerden yoksun olması sonucunda yaşadığı duygu ise sürekli yalnızlıktır.

Moustakas'ın (1961) araştırmalarında yalnızlık kavramının pozitiflik ve negatiflik boyutu belirtilmiştir. Moustakas, yalnızlık kaygısı ile varoluşsal yalnızlığın birbirinden farklı olduğunu vurgulamıştır. *Varoluşsal yalnızlık*, bireyin kişisel gelişimine katkı sağlayan ve kendisiyle yüzleştirdiği dönemleri içeren olumlu bir deneyimdir. Buna karşın *yalnızlık kaygısı* bireyler arasındaki temel yabancılaşmadan kaynaklanan olumsuz bir tecrübedir.

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

Değişen şiddet, yoğunluk ve sürede hissedilen yalnızlık duygusunda rol oynama potansiyeline sahip birçok faktör bulunmaktadır. Yalnızlık üzerinde etki gücüne sahip bu faktörler farklı başlıklar altında sınıflandırılabilir. Öncelikle, kişilik özellikleri ile ilişkili bireysel karakteristikler ifade edilebilir. Litaratür incelendiğinde, utangaçlık (Peplau ve

Perlman, 1982; Kahraman, 2018), sosyal beceri eksikliği (Peplau ve Perlman, 1982), düşük benlik saygısı (Erözkan, 2009), atılganlık eksikliği (Peplau ve Perlman, 1982), içedönüklük (Perlman ve Peplau, 1984) gibi kişilik özelliklerinin yalnızlığın belirleyicisi konumunda olduğu görülmektedir.

Kişilik özelliklerinin yanı sıra, kişilerarası özellikleri içeren durumsal faktörlerin de yalnızlık düzeyinde rol oynadığı görülmektedir. Bu ifade ile ilişkili olarak; düşük düzey sosyal destek, sosyal olarak kabul edilmeme, akran zorbalığına maruz kalma, düşük düzey arkadaşlık kalitesi, daha az sayıda arkadaşına sahip olmak gibi özelliklerin yalnızlık ile ilişkili olduğu görülmüştür (Buluş, 1997; Kozaklı, 2006; Vanhalst vd., 2014). Ayrıca, ailesel faktörler ile ilgili değişkenlerin yalnızlık üzerindeki etkisi de göz ardı edilmemelidir (Hsieh ve Yen, 2019; Özatça, 2009). Örneğin, bir araştırmada ergenlerin yaşamında daha yüksek ebeveyn katılımının onların daha düşük yalnızlık düzeyine sahip olmasını yordadığı görülmüştür (Hsieh ve Yen, 2019). Bununla birlikte, işten çıkarılma, boşanma, yakın birisinin kaybı, taşınma gibi beklenmedik olaylar da bireyleri yalnızlığa daha yatkın hale getirebilmektedir (Perlman ve Peplau, 1984).

Kişinin içinde bulunduğu sosyal durumu anlamlandırmasında rol oynayan bilişsel faktörler (Peplau ve Perlman, 1982) ve evlilik durumu, gelir düzeyi, zaman ve uzaklık gibi demografik özellikler de yalnızlık düzeyinde rol oynayabilmektedir (Rubenstein ve Shaver, 1982). Ayrıca, çocukluk çağı yaşantıları (Rubenstein ve Shaver, 1982) ve kültürel özellikler de yalnızlıkta belirleyici olabilmektedir (Perlman ve Peplau, 1984). Araştırmalar çocukluk çağı döneminde ebeveyn kaybı, boşanması yaşayan ve olumsuz bağlanma gerçekleştiren bireylerin yetişkin yalnızlığı açısından riskli konumda olduğunu belirtmiştir (Deniz, Hamarta ve Arı, 2005; Haliloğlu, 2008; Rubenstein ve Shaver, 1982).

Yalnızlık her yaş dilimindeki kişilerce yaşanabilen bir duygu olmasına rağmen özellikle ergenlik döneminde daha yaygın ve yoğun olarak deneyimlenmektedir (Qualter vd., 2015). Çocukluktan beliren yetişkinliğe bir geçiş süreci olan ergenlik döneminde, bireyde meydana gelen, fiziksel ve psikolojik gelişmeler, kişilik gelişimi, akranlarıyla ve ailesiyle olan ilişkisinde yaptığı düzenlemeler, sosyal rollerdeki değişimler ve çevrenin sosyal temelli beklentileri bireyin çevresiyle olan ilişkilerinin bozulmasına ve yalnızlaşmasına neden olabilmektedir (Köse, 2009). Brennan (1982) ise ergenlerin yalnızlığına katkıda bulunan faktörler arasında gelişimsel değişiklikler, ebeveynlerden ayrılma, olgunlaşma ve kişisel özerklik için çaba gösterme mücadelesinin yer aldığını belirtmiştir.

Ergenlik sosyal yaşamın önem kazandığı bir dönemdir. Ayrıca, nicelik olarak da arkadaşlarla ve akranlarla geçirilen zamanın arttığı bir gelişim sürecidir. Bu gelişim döneminde bireylerin ilişki öncelikleri aileden akran gruplarına yönelmiş ve bu dönemde olgun doyum verici sosyal ilişkiler kurmak temel gelişimsel görevlerinden biridir (Steinberg, 1996). Ergenlerde yalnızlık, akranları ile sosyal ilişkilerinin yetersiz olmasından kaynaklanmakta ve bu durumu çok sık yaşıyor olması ergenin uyum sağlama sürecini olumsuz etkilemektedir (Geçtan, 2014). Ayrıca, yalnızlık beraberinde sosyal izolasyon tehlikesi, yüksek psikolojik stres ve bunun sonucunda oluşan depresyon, intihar, düşmanlık, madde kullanımı gibi problemlere yol açan risk faktörü durumundadır (Doman ve Roux, 2010).

2.1.1. Yalnızlık Kavramına İlişkin Kuramsal Çerçeve

Hoş olmayan ve acı verici bir tecrübe olan yalnızlık duygusunun ortaya çıkmasında birçok neden olabileceği için olgu incelenirken birçok yönden bakmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Buradan hareketle literatürde yalnızlığı açıklamaya çalışan pek çok yaklaşım bulunmaktadır.

Psikanalitik bakış açısına sahip araştırmacılar yalnızlık duygusunun temelinde bebeklik ve çocukluk dönemlerinde ebeveyn ile kurulan ilişkiyi vurgulamışlardır. Psikanalitik araştırmacılardan biri olan Freud'un psikoseksüel gelişim kuramına göre bebeklik ve çocukluk yıllarındaki yaşantılar oldukça önemlidir ve sonraki gelişim dönemlerini etkilemektedir. Dolayısıyla, yalnızlık deneyiminin de bu dönemlerden kalan bir yaşantıdan kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Buradan hareketle, psikoseksüel gelişimin başarılı bir şekilde tamamlanması herhangi bir takılmanın gerçekleşmemesi bireylerin gelecek yaşamlarındaki ilişkilerinde doyum verici, kaliteli ilişkiler kuracağını ve bireylerin yalnızlık hissetmeyeceğinin temeli üzerinde bir yalnızlık vurgusu yapılmıştır (Karaduman, 2013).

Bireyin gelişiminin sağlıklı bir şekilde devam etmesi için yaşamın her döneminde temel ihtiyaçlarının karşılanması gerekir. Bu ihtiyaçlar karşılanmadığı takdirde ise o döneme aşırı bağımlılık meydana gelir ve sonraki gelişim dönemlerinde birtakım istenmeyen durumlar ortaya çıkabilir (Senemoğlu, 2005). Sullivan (1953), yalnızlığı tanımlarken yalnızlığın doyurulmamış yakınlık kurma ihtiyacının bir sonucu olan istenmeyen ve bireyi rahatsız eden bir duygu olduğunu söylemektedir. Ona göre yalnızlık duygusunun temelleri bebeklik dönemine kadar inebilmekte ve bebeklikte yaşanan yalnızlık duygusu yetişkinlikte yaşanan yalnızlığı tetikleyebilmektedir. Horney ise, bireylerin yalnızlaşma süreçlerini nevrotik eğilimler konusu altında açıklamaktadır. Çocuklukta yaşanan olumsuz durumlar çocuğun

temel kaygı oluřturmasına neden olmaktadır. Bu da dūřmanca bir dūnyada yalnız ve çaresiz olma duygusunu geliřtirilmesine yol açabilmektedir (Akt. İnanç ve Yerlikaya, 2012).

Yalnızlığı *bilişsel kuram* ışığında ele alan araştırmacılar bireylerin yalnızlık hislerinin kendi algı biçimleri ile ilişki olduğunu ileri sūrmüşlerdir (Peplau, 1985). Perlman ve Peplau (1998) yalnızlık olgusunu “Biliřsel eliřki Modeli” ile açıklamıştır. Biliřsel çelişki modeline gore yalnızlık bireyin mevcut sosyal ilişki ağı ile arzuladığı sosyal ilişkileri arasındaki farklılaşmadan dolayı yaşanan bir durumdur. Geliřtirilen modelde, yalnızlığa neden olan etmenler zemin hazırlayıcı ve tetikleyici olmak üzere iki boyutta değerlendirilmiştir. Öncelikle, kişilik özellikleri, davranıştaki bireysel farklılıklar, kùltürel değerler ve toplumsal normlar gibi faktörler bireyleri yalnızlığa karşı savunmasız hale getiren zemin hazırlayıcı boyutta ele alınmıştır. Yalnızlığın tetikleyici boyutunda ise yakın birisinin kaybı, işten ayrılma, başka bir yerleşim yerine taşınma gibi sosyal ilişkileri bozarak yalnızlık duygusunu ortaya çıkarma potansiyeline sahip olaylar ifade edilmiştir (Perlman ve Peplau, 1998).

Fenomonolojik yaklaşımın temsilcilerinden biri olan Rogers (1994) yalnızlığı bireylerin yaşamlarında gerçek hiçbir ilişkinin olmadığını fark ettiklerinde hissettikleri duygu olarak değerlendirmiştir. Rogers (1961) yalnızlığa neden olan faktörleri, bireyin kendisinden ve benliğinden uzaklaşması ve gerçek ilişkiyi kurabileceği kişilerin çevresinde olmaması olarak ifade etmiştir. Birey, anlaşılamayacağını, kendisi olarak sevilmeyeceğini yani koşulsuz olarak kabul edilemeyeceğini dūřündüęü için doğal, iten, samimi davranmak yerine, yaşamında değer verdiği insanlar tarafından kabul görecek, takdir edilecek davranışlarda bulunur. Rogers (1994), bireylerde bu dūřüncelerin yerine kabul edilme kaygısı yaşamadan içinden geldiği gibi davranabileceği bir sosyal atmosfer içinde olduğunu hissettiğinde bireylerin yalnızlıktan kurtulabileceğini ifade eder.

Varoluřsal yaklaşımın temsilcilerinden olan Yalom (1999), yalnızlığın öznel bir deneyim olduğu dūřüncesine odaklanarak yalnızlığın aşamalarından ziyade yalnızlık duygusunu tanımlamaya odaklanır. Bu yaklaşıma gore yalnızlık olumlu bir deneyimdir ve tamamen acıdan da arınık değildir. Bireyin kendini içinde bulunduğu iletişim ağından kurtarabilme başarısı özgürlük ve bağımsızlıkla sonuçlanır. Bu iletişim ağından uzaklaşma beraberinde yalnızlığı getirir. Bireyin kendini yaratmasının doğasında derin yalnızlık mevcuttur (Yalom, 1999). Moustakas (1961) gerçek yalnızlık ve yalnızlık kaygısı kavramlarına odaklanmıştır. Gerçek yalnızlığı bireyin doğum, ölüm, değişim gibi hayatın temel gerçekleriyle yüzleşmesi sonucunda bireyin yaşamda yalnız olduğunu fark etmesi olarak tanımlamıştır. Yalnızlık

kaygısını ise bireyi yaşamın gerçeklerinden uzaklaştıran ve başkalarıyla iletişim kurmayı sağlayan bir savunma mekanizması olarak ifade etmiştir.

Weiss'in (1973) *etkileşim kuramına* göre yalnızlık, arzu edilen, ihtiyaç duyulan, istenilen bir ilişki veya bu ilişki biçimlerinin yokluğunda ortaya çıkan bir tepki biçimidir. Weiss (1973) yalnızlığa neden olan durumun ihtiyaç duyulan ilişki ağının olmaması olduğunu ifade etmiştir. Duygusal ve sosyal olmak üzere iki farklı yalnızlık türünün var olduğunu ifade eden Weiss, duygusal yalnızlığı, kişinin arkadaş, aile, sevgili gibi yakın ilişkilerinde duygusal bağlanmayı yakalayamaması sonucu ortaya çıkan yalnızlık türü olarak açıklarken; sosyal yalnızlığı ise, bireyin etrafında yeterli sosyal iletişim ağının olmaması şeklinde ifade etmiştir. Bu bakış açısına göre, yalnızlık hem durumsal tehditlerin hem de kişisel özelliklerin etkileşiminde ortaya çıkar.

2.2. Psikolojik Sağlamlık

2.2.1. Psikolojik Sağlamlık Kavramına İlişkin Kuramsal Çerçeve

Günlük yaşamda bireyler beklenmedik bir anda çeşitli stres durumlarıyla karşı karşıya kalabilmektedir (Fletcher ve Sarkar, 2013). Bireyler istenmeyen durumlar karşısında farklı psikolojik tepkiler gösterirler (Hefferon ve Boniwell, 2011). Bazı bireylerin riskle veya zorlu yaşam koşulları ile karşılaştıklarında zorlandıkları, uyum sağlayamadıkları, bazı bireylerin ise çevresine daha kolay uyum sağladıkları, stresli yaşam olaylarıyla başa çıkabildikleri, başkalarıyla iyi iletişim kurabildikleri ve daha güçlü kaldıkları görülmektedir. Bireyler arası bu farklılaşma özellikle son yıllarda ruh sağlığı alanında zorlu yaşam koşullarına rağmen uyum gösteren bireyleri ve onların deneyimlerini konu alan araştırmalarda odaklanılan psikolojik sağlamlık kavramını işaret etmektedir.

Psikolojik sağlamlık kavramı Latince “resilire” (geri sıçramak) kökünden türetilmiş olup (Doğan, 2015), İngilizce sözlük tanımında “sıçrayıp tekrar geri gelme” olarak belirtilir. Türkçe karşılığı ise “dibe vurduktan sonra tekrar toparlanma” olarak ifade edilir (Kararımak ve Bugay, 2014). Kavramın yurt içi literatüre uyarlanması psikolojik sağlamlık ifadesinin yanı sıra iyi oluş (Satici ve Deniz 2017), psikolojik dayanıklılık (Eminağaoğlu, 2006), güçlülük, toparlanma ve yılmazlık (Basım ve Çetin, 2011; Gürgen, 2006) terimlerinin de kullanıldığı görülmektedir. Ayrıca, psikolojik sağlamlık yeniden toparlanma, olumlu duyguların yaşanması, fiziksel aktivitelere katılım, güçlü sosyal destek ve otantik güçlerin

kullanımı gibi birtakım temel niteliklere de atıfta bulunmaktadır (Hefferon ve Boniwell, 2011).

Psikolojik sağlamlık kavramının bilimsel alanyazında özellikle 20. yuzyılın ortalarından sonra önem kazanmaya başladığı görülmektedir. Emmy Werner'ın 1955'te Hawai adalarından Kauai'de başlattığı boylamsal araştırması, psikolojik sağlamlık kavramının gelişmesine öncülük etmiştir. Çalışmada çeşitli risk durumlarına (yoksulluk, travma, olumsuz yaşam koşulları gibi) maruz kalan çocukların gelişim ve uyumları izlenmiştir. Sonuçta, bazı çocukların maruz kalmış olduğu bu olumsuz yaşantıların etkisinden kurtulmayı başarıp normal bir gelişim ve uyum gösterebildiği, fiziksel açıdan sağlıklı, sorumluluk sahibi ve benlik saygısı yüksek yetişkin bireyler haline geldiği gözlenmiştir ve bu bireyler "dayanıklı" (resilient) olarak nitelendirilmiştir (Werner, 1993).

Psikolojik sağlamlık, ulusal literatürde ise 2000'lerin başında psikoloji çalışma alanı içinde yer almış yeni bir kavramdır. Ülkemizde kavrama ilişkin ilk araştırma Gizir tarafından 2007 yılında yapılmıştır. Yoksul  ocuklar üzerinde, psikolojik sağlamlığın akademik boyutu olan akademik sağlamlık düzeyi ve bu düzeyi etkileyen koruyucu faktörler araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda akademik sağlamlığı olumlu etkilediği düşünülen bireysel, ailesel ve çevresel koruyucu faktörler ortaya konmuştur.

Patolojiye odaklanmanın bireylerin potansiyellerini tam olarak ortaya çıkarmada yeterli olmayacağı ve insanın güçlü yönlerinin fark ettirilmesi düşüncesini ileri süren pozitif psikoloji anlayışı ile birlikte psikolojik sağlamlık kavramının alan yazında önemi daha da belirginleşmiştir (Masten, 2001). Bireyin sağlıklı ve güçlü olmasını sağlayan psikolojik yapılaraya vurgu yapan pozitif psikoloji alanı içerisinde değerlendirilen psikolojik sağlamlık kavramının farklı bakış açıları neticesinde tanımlandığı görülmektedir.

Rutter (2006) tarafından psikolojik sağlamlık çevresel risk durumlarına, stres ya da zorluklara rağmen olumlu sonuçlar elde edebilme olarak tanımlanmıştır. Amerikan Psikoloji Derneği ise psikolojik sağlamlığı, aile ve ilişki problemleri, zorluk, tehdit, travma gibi yoğun stres kaynakları ve ciddi sağlık problemleri gibi stres durumlarıyla karşılaşıldığında iyi bir uyum sergileme süreci şeklinde ifade etmektedir (APA, 2019).

Connor ve Davidson (2003) tarafından psikolojik sağlamlık, bireylerin olumsuz hayat koşullarına rağmen gelişme göstermesini sağlayan kişisel bir özellik olarak ele alınmıştır. Psikolojik sağlamlığın sabit bir özellik olmayıp, bireyi riskli durumlara karşı koruyan bir mekanizma olduğu ifade edilmiştir. Doğan'a (2015) göre ise psikolojik sağlamlık bireyin

olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve değişen yeni duruma uyum sağlayabilme yeteneğidir.

Stewart, Reid ve Mangham (1997) yapılan tanımlardan yola çıkarak psikolojik sağlamlığa ilişkin birtakım temel unsurlar üzerinde durmuştur. İlk olarak psikolojik sağlamlık, birey ve çevre arasındaki karşılıklı etkileşimden oluşur. İkincisi, psikolojik sağlamlık koruyucu faktörler ile risk faktörleri arasındaki bir dengeden meydana gelir. Üçüncü olarak psikolojik sağlamlık dinamik bir psikolojik yapıdır. Dördüncüsü, psikolojik sağlamlık gelişimsel bir nitelik taşır. Son olarak ise, psikolojik sağlamlık ergenlik, okula başlama, çocuk sahibi olma, başka bir yere veya kültüre taşınma, ebeveynlerden ayrılma gibi özellikle stresin en fazla olduğu geçiş dönemlerinde önemli hale gelmektedir. Bununla birlikte, işsizlik, ailenin parçalanması, yakın birinin kaybı, riskli bir kazayı tecrübe etme gibi beklenmedik durumlarda daha da önem kazanmaktadır.

Zorluklar karşısında gösterilen olumlu uyumu kapsayan ve dinamik bir süreç olarak tanımlanan psikolojik sağlamlıkta iki önemli durum söz konusudur (Resnick ve Taliaferro, 2011). Bunlardan ilki önemli bir tehdide veya ciddi bir sıkıntıya maruz kalma ve diğeri ise gelişimsel sürece yönelik önemli saldırıları ve travmaları içermesine karşın olumlu uyum sağlamayı başarmadır (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000). Burada bireyin gelişimine veya uyumuna yönelik tehditlere ya da risklere rağmen olumlu sonuçların ortaya çıkması söz konusudur (Masten, 2001).

Özetlenecek olursa, psikolojik sağlamlık kavramına ilişkin açıklamalar dikkate alındığında; var olan bir risk durumu, zorlu yaşantıya uyum sağlayabilme ve baş etme yeterliliği olmak üzere psikolojik sağlamlık yapısının üç temel özellik üzerine şekillendiği görülmüştür. Bununla birlikte psikolojik sağlamlık, uyum sürecine katkı sağlayan risk faktörleri ile koruyucu faktörlerin etkileşimine bağlı olarak gelişen bir olgudur (Windle, 1999).

2.2.2. Psikolojik Sağlamlığa İlişkin Risk Faktörleri

Bireyin yaşamındaki stresli yaşam olayları ve zararlı çevresel etkenler risk faktörleri olarak tanımlanır (Masten ve Reed, 2002). Psikolojik sağlamlık araştırmalarında bireyin sergilediği yeterliğin sağlamlık olarak değerlendirilmesi için riskli koşullarda açığa çıkması gerektiği ifade edilmektedir (Masten, 2001). Başka bir ifade ile olumsuz olaylar yaşanmadan ve gerçek risk faktörleri ile karşılaşmadan (Garmezy, 1993), bireyin psikolojik sağlamlığından söz edilemez (Mete, 2017).

Erarslan (2014) risk faktörlerini istenmeyen, rahatsızlık veren durumun ortaya çıkma olasılığını arttıran ya da olası bir problemin süregelmesine neden olan etkiler olarak tanımlamaktadır. Yapılan araştırmalar risk faktörlerinin bireyin sağlıklı ruh gelişimine ve uyumlu bir yaşam sürmesine bir tehdit oluşturduğunu ortaya çıkarmıştır (Bonanno, Galea, Bucciarelli ve Vlahov, 2007).

Rutter (2006) tarafından sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan, evliliklerinde problem yaşayan ebeveyn sahip olan, geniş aileden gelen ve devletin sosyal hizmet imkânlarından yararlanan çocuklar ile gerçekleştirilen bir araştırmada birden fazla risk faktörü bir araya gelerek olumsuz sonuçların ortaya çıkma olasılığını arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Garnezy (1993) yaptığı araştırmalarda; risk faktörü ne kadar çok ise, bireyin o kadar fazla risk altında olduğu fikrini savunmuştur.

Gürkan (2006) tarafından gerçekleştirilen çalışmada risk faktörleri içsel risk faktörleri ve dışsal risk faktörleri olarak iki grupta değerlendirilmiştir. İçsel risk faktörleri erken doğum, yaşanan veya şahit olunan olumsuz olaylar, süregelen hastalıklar, ergenlik döneminde anne olmak, okula uyum sağlayamama ve akademik başarısızlık olarak ifade edilmiştir. Dışsal risk faktörleri ise ilgisiz ve tutarsız ebeveyn tutumu, olumsuz yaşam şartları, savaşlar ve aile içi şiddet olarak belirtilmiştir.

Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde yaşanan risk durumları daha sonra hayatın içinde bazı problemlere sebep olmaktadır. Ergenlik döneminde ise birey, özellikle fiziksel, psikolojik ve biyolojik gelişim içinde bulunmasıyla birçok risk faktörü ile karşı karşıya gelebilmektedir. Eğer ergenin psikolojik sağlık düzeyi yüksek ise ergen risk faktörünün etkisini azaltabilmektedir (Conger ve Conger, 2002). Ayrıca risk durumları ve zarar verici yaşam koşulları altında yetişen çocuk ve ergenlerin, gelişimlerini tehdit eden tüm olumsuzluklara rağmen nasıl başarılı olabildiklerini ve dayanıklı birer birey olarak kalabildiklerini anlamak, benzer risk altındaki diğer çocuklara ve ergenlere yönelik yapılabilecek önleyici araştırmalara ve müdahalelere ışık tutacaktır (Masten ve Reed, 2002).

Literatürde psikolojik sağlık kavramı ile ilgili özellikle çocukları ve ergenleri konu alan birçok farklı araştırma sonucunda risk faktörleri; bireysel risk faktörleri, ailesel risk faktörleri ve çevresel risk faktörleri olarak gruplandırılmıştır (Gizir, 2007).

Bireysel risk faktörleri bireylerin yaşamlarını olumsuz olarak etkileme potansiyeline sahip olan ve doğrudan kişisel özellikleri ile ilişkili durumları kapsar. Doğuştan getirilen kişilik özelliklerini ve aynı zamanda sonradan kazanılan karakter özelliklerini içeren bireysel risk

faktörleri kişinin riskli durumlar ile karşılaşma ihtimalini arttırmaktadır. Bireysel risk faktörleri arasında; düşük zeka düzeyi, öz güven eksikliği, sorunlara yönelik etkili çözüm yolları geliştirememesi, kaygılı bir mizaca sahip olma, uyumsuz davranışlar sergileme, sağlık sorunları, genetik bozukluklar, düşük akademik başarı, madde kullanımı, duygusal problemler, erken doğum gibi faktörler gösterilmektedir (Gizir, 2007; Tümlü ve Recepoğlu, 2013).

Ailesel risk faktörleri kişilerin riskli durumlarla karşılaşma olasılığını arttıran bireyin kişilik özelliklerinden bağımsız aile ile ilişkili nitelikleri içerir (Açıkgöz, 2016). Ailesel risk faktörleri, tek ebeveyne sahip olma, ebeveynlerin boşanması, ebeveyn ölümü, evlat edinilme, düşük sosyo-ekonomik durum, olumsuz ebeveyn tutumları, aile içi şiddet, ihmal ve istismara maruz kalma, ruhsal veya kronik rahatsızlığı bulunan ebeveyne sahip olmak gibi ailesel özellikleri kapsar (Açıkgöz, 2016; Gizir, 2007).

Bireyin kişisel ve ailesel özelliklerin dışında psikolojik sağlamlık düzeyini etkileme potansiyeline sahip dışsal faktörler bulunabilmektedir. Bu tür özellikler çevresel risk faktörleri olarak ifade edilir. Çevresel risk faktörleri ise doğal afetler, göç, toplumsal şiddete maruz kalma, yoksulluk, savaş, ekonomik sorunlar, terör, yetersiz beslenme, yetersiz çevre desteği, işsizlik olarak belirtilmiştir.(Gizir, 2007; Toplu, 2017).

2.2.3. Psikolojik Sağlamlığa İlişkin Koruyucu Faktörler

Koruyucu faktörler, bireyin yaşamında uyumsuz bir sonuca sebep olan birtakım çevresel risklere verdiği tepkiyi pozitif yönde değiştiren ve iyileştiren etkiler olarak tanımlanır (Rutter, 2006). Bunun yanında bireyin risk faktörlerine maruz kalması sonucunda risk faktörlerinin olumsuz sonuçlarından kurtulmasını sağlayan faktörler olarak da adlandırılmaktadır (Tümlü, 2012). Diğer bir ifade ile risk faktörlerinin etkisini ortadan kaldıran, olumsuz etkilere tampon görevi üstlenen (Durlak, 1998) ve uyumsuz sonuçların doğma olasılığını azaltan etmenler koruyucu faktörler olarak tanımlanmaktadır (Iwaniec, 2006).

Rutter (1987) koruyucu faktörler ifadesi yerine koruyucu süreç tanımlamasını kullanmayı tercih ederek, risk faktörünü azaltmaya yarayan dört tip koruyucu süreci ifade etmiştir. İlk olarak, riskli durumun ortaya çıkmasını ve olumsuz etkilerini azaltan koruyucu süreçler. Ardından, bireyi olumsuz etkileme potansiyeline sahip yaşantılardan sonra ortaya çıkabilecek olaylar serisinin oluşma riskini azaltan koruyucu süreçler. Üçüncü olarak, bireysel başarılar ile birlikte gelen öz-yeterlilik ve benlik saygısını yükselten koruyucu

süreçler. Son olarak ise kişilerin yaşam sürecinde yeni deneyimlerin ortaya çıkmasını sağlayacak olumlu ilişkiler/fırsatlar ya da ihtiyaç duyacağı kaynaklara ulaşmasını sağlayan koruyucu süreçler.

Koruyucu faktörlerin bireysel, ailesel ve çevresel olmak üzere üç grup altında sınıflandırıldığı görülmektedir. Bireysel koruyucu faktörler, kişilerin doğuştan veya sonradan kazandıkları ve risk faktörlerinin olumsuz etkisini en aza indirme gücüne sahip özellikleri içerir. Bireysel koruyucu faktörler, riskli olaylarda durumun kişi üzerindeki olumsuz etkisini azaltan, bireyleri geliştirilebilen, kişilerin başkaları ile etkili bir şekilde iletişim kurmasına destek veren, sorunlar ortaya çıkmadan önleyici bir rol üstlenerek kişinin tedbir almasını sağlayan özelliklerdir. Bu kişisel koruyucu faktörler daha spesifik olarak ele alınacak olursa; atılganlık, iletişim kurma becerisi, özerklik, esnek olabilme, problem çözme yeteneği, mizah duygusu, yüksek umut düzeyi, öğrenme ve transfer becerisi, kendini motive etme gibi özellikler görülmektedir (Gürkan, 2006; Kararırmak, 2006).

Ailesel koruyucu faktörler, aile bireylerinin özelliklerinin yanı sıra ailenin içinde bulunduğu koşulları kapsayan özellikleri içerir. Yapılan çalışmalar yüksek sosyo-ekonomik durum, olumlu ve sıcak bir aile iklimine sahip olma, olumlu ebeveyn tutumları, aşırı kalabalık olmayan bir aileye sahip olma, ailenin olumlu beklentiler içinde olması, iyi eğitim düzeyinde ebeveyne sahip olmak, ruh sağlığı problemi olmayan ebeveynlere sahip olmak gibi ailesel özelliklerin risk faktörlerine karşı koruyucu bir konumda olduğunu göstermiştir (Tanyeri, 2016).

Psikolojik sağlamlığın gelişiminde bireysel ve ailesel faktörlerin dışında çevresel faktörler de yer almaktadır. Çevresel koruyucu faktörler, bireyin yaşamında var olan risk durumlarının birey üzerindeki etkisini azaltabilecek güce sahip çevre kaynaklı özelliklerdir. Öğretmen, arkadaş, aile yakını vb. aile dışındaki bireylerle olumlu iletişim içinde olma, iyi okul iklimi içinde olma, olumlu akran desteği, olumlu toplumsal destek, olumlu bir rol modele sahip olma gibi özellikler çevresel faktörler arasında ifade edilmektedir (Gizir, 2007; Tanyeri, 2016).

2.2.4. Psikolojik Sağlamlık Düzeyi Yüksek Bireylerin Özellikleri ve Olumlu Sonuçlar

Belli olaylar karşısında kişilerin verdiği tepki biçimi olarak tanımlanan psikolojik sağlamlık değişmez bir kişilik özelliği değildir (Tanyeri, 2016). Yine de, psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireylerin sahip olduğu ortak özellikler ifade edilebilir. Bu özelliklerin bir kısmı doğuştan getirilirken bir kısmı da yaşantılar sonucunda sonradan edinilir (Toprak, 2014).

Psikolojik sağamlık düzeyi yüksek kişilerin sahip olduğu doğuştan getirilen özellikler; sakin bir mizaç yapısına sahip olmak, iyimser bir bakış açısı benimsemek, başkalarından olumlu tepkiler alma yeteneği, liderlik olarak ifade edilir (Aydoğdu, 2013; Bernard, 1991).

Sonradan kazanılan ortak özellikler dikkate alındığında; bağımsız hareket etme yeteneği, başkalarına karşı empati ve sevecenlik göstermek, sağlıklı bir iletişim becerisine sahip olmak, başarılı bir kimliğe sahip olmak, bir amaca ve gelecek duygusuna sahip olmak, kendisi ile ilgili mizah anlayışına sahip olmak olarak karşımıza çıkmaktadır (Aydoğdu, 2013; Bernard, 1991).

Psikolojik sağamlık üzerine gerçekleştirilen çalışmalar dikkate alındığında, yalnızca risk ve koruyucu faktörlerin tanımlanması yeterli bulunmamaktadır. Bununla birlikte, sosyal ve akademik alanlardaki yetkinlik gibi olumlu sonuçların belirlenmesi de önemli görölmektedir (Gizir, 2007).

Psikolojik sağamlık kavramının tanımı risk veya zorluğun bulunması, uyum sağlayabilme veya baş etme becerisi ve koruyucu faktörlerin bulunması olarak ifade edilen üç temel vurgu dikkate alınarak yapılmaktadır (Masten, Best ve Garnezy, 1990):

a) Psikolojik olarak dayanıklı bireyler zorlukları aşabilen ve gelişimi öngörülenin üzerinde olan risk altındaki bireylerdir.

b) Psikolojik olarak dayanıklı bireyler stresli yaşam olaylarına karşı hızlıca uyum sağlayabilme özelliğine sahiptir.

c) Psikolojik olarak dayanıklı bireyler travmatik yaşantılarında olayın etkisinden kurtulma ve iyileşmede önemli olan bireysel özelliklere ve farklılıklara sahiptir (Gündüz-Algünerhan, 2017).

Masten ve Reed (2002) psikolojik sağamlık düzeyi yüksek bireylerin olumlu özelliklerini şu şekilde ifade etmiştir:

- ◆ Gelişimsel görevlerin yerine getirilmesi
- ◆ Duygusal problemler ile daha az karşılaşma
- ◆ Yüksek düzey okul katılımı
- ◆ Mutluluk duygusu hissetme
- ◆ Sosyal alanda olumlu ilişkilere sahip olma
- ◆ Sosyal yardım alanında aktif süreçler içinde yer alma

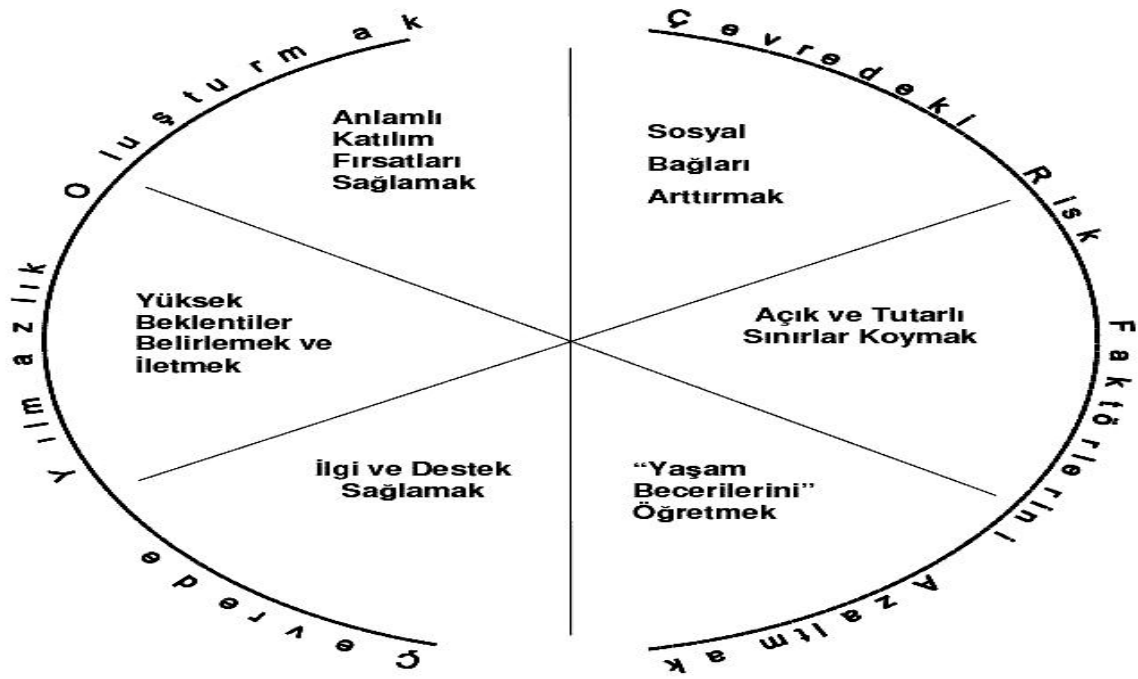
- ◆ Yüksek düzey yaşam doyumuna sahip olma
- ◆ Pozitif iyilik hali
- ◆ Suç içerikli davranışlar içinde bulunmama
- ◆ Psikolojik olarak sağlıklı olma
- ◆ Spor alanında yaşına uygun tercihlerde bulunma
- ◆ Yüksek düzey akademik başarıya sahip olma
- ◆ Akran kabulü
- ◆ Yakın arkadaşlık ilişkilerinde daha başarılı olma
- ◆ Psiko-sosyal uyuma sahip olma
- ◆ Kendini kabul etme

2.2.5. Psikolojik Sağlamlık Kavramını Ele Alan Yaklaşımlar

Zorluklar karşısında gösterilen olumlu uyumu kapsayan ve dinamik bir süreç olarak tanımlanan psikolojik sağlamlık olgusu incelenirken birçok yönden bakmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Bu sebeple literatürde kavramı açıklamaya çalışan pek çok yaklaşım bulunmaktadır.

Henderson ve Milstein'in psikolojik sağlamlık kuramı. Psikolojik sağlamlığa ilişkin Henderson ve Milstein (1996) tarafından, “Sağlamlık Çemberi” adı verilen bir model oluşturulmuştur. Bu yapıda psikolojik sağlamlık zaman içinde değişkenlik gösterebilen ve bireysel farklılıklara duyarlı bir nitelik olarak ele alınmıştır. Eğitimde bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyini yükseltmek için geliştirilen model stratejiler sunmaktadır. Modelin stratejileri Şekil 2’de gösterilmiştir.

Şekil 2’de görüldüğü üzere, çember iki yarım küreden oluşmaktadır. Yüksek beklentiler belirlemek ve iletmek, anlamlı katılım fırsatları sağlama ve ilgi-destek sağlama olmak üzere üç faktöre sahip çemberin sol tarafı çevrede psikolojik sağlamlık yapısını oluşturmak amacını taşımaktadır. Çemberin sağ tarafı ise sosyal bağları arttırmak, yaşam becerilerini öğretmek ve açık-tutarlı sınırlar koymak alt faktörlerinden oluşmakta ve kişilerin çevresinde yer alan risk faktörlerini azaltma amacı gütmektedir.



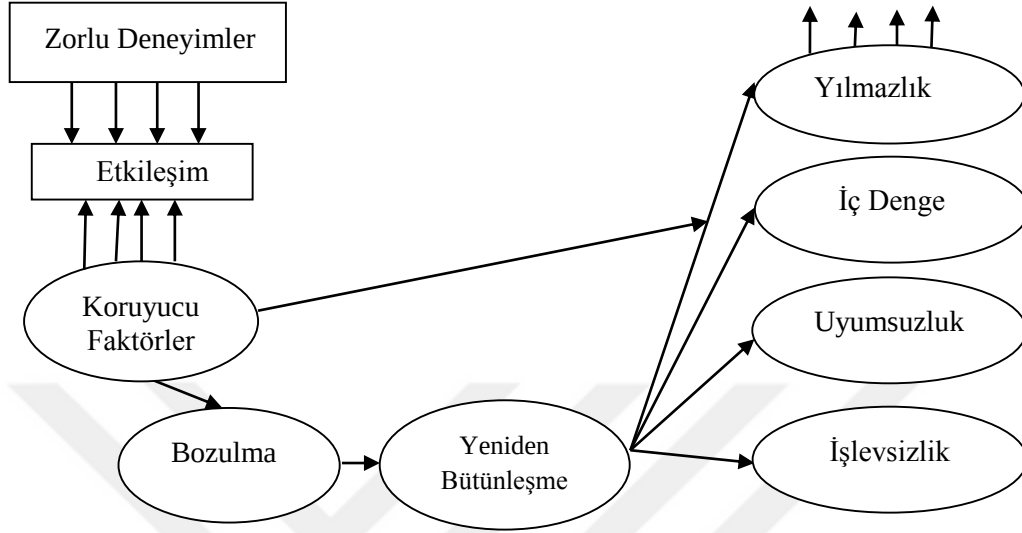
Şekil 2. Henderson ve Milstein'in Psikolojik Sağlık Çemberi

Çemberin sol tarafında yer alan; yüksek beklentiler belirlemek ve iletmek, okul iklimi içinde öğretmenlerin ve öğrencilerin en iyisini yapabilecekleri konusunda cesaretlendirilmesi anlamına gelir; anlamlı katılım fırsatları sağlama, karar alma süreçlerine öğrencilerin, öğretmenlerin ve okuldaki diğer kişilerin aktif katılımının desteklenmesini ifade eder; ilgi ve destek sağlamak ise okulda olumlu dönüt vermenin, işbirliğinin, öğrencilerin ve öğretmenlerinin başarılarını ödüllendirmenin ve pozitif okul iklimin hâkim olduğu bir atmosfer yaratma amacını taşır.

Çemberin sağ tarafında bulunan; olumlu sosyal bağları arttırmak, paylaşma, empati kurma, işbirliği, kişiler arası olumlu iletişim gibi ilişkileri ifade eder; açık ve tutarlı sınırlar koymak, okul sistemi içinde okulun misyon ve vizyonunun açık ve net şekilde ifade edilmesi anlamını taşır; yaşam becerilerini öğretmek ise öğrenen okul anlayışı ile birlikte öğrenci, öğretmen, veli ve okuldaki diğer kişilerin yaşam becerilerinin geliştirilmesini ifade eder.

Richardson, Neiger, Jensen ve Kumpfer'in psikolojik sağlık kuramı. Richardson, Neiger, Jensen ve Kumpfer'in (1990) modeline göre birey, riskli durumlarla karşılaşır, ardından düzensizliğin içinden kendini tekrar çıkarıp ve yaşantılarından ders çıkarırsa psikolojik sağlık düzeyi artar. Ancak birey bunun sonucunda edindiği koruyucu ve başa çıkma mekanizmaları ile daha sağlam hale gelir. Modele göre yaş faktörü gözetilmeksizin her birey bir zorlukla karşı karşıya kaldığında dengesini tekrar sağlamak ve yeniden bütünleşmek için

bir süreçten geçer. Richardson, Neiger, Jensen ve Kumpfer'in (1990) psikolojik sağlık modelini Şekil 3'te gösterilmiştir.



Şekil 3. Richardson, Neiger, Jensen ve Kumpfer'in Psikolojik Sağlık Modeli

Bozulma aşaması, duygusal bir ilişkiye başlamak, beklenmedik bir iş teklifi almak gibi istenen değişikliklerin yanı sıra tartışma, boşanma, kaza gibi istenmeyen durumların bireyi etkilemesidir. Bozulma ile kafa karışıklığı gibi farklı duygular yaşayan birey bütünleşme sürecine geçiş sağlar.

İç denge, işlevsizlik, uyumsuzluk ve psikolojik sağlık olmak üzere birey dört tür bütünleşme yaşayabilir. İç denge, bireyin içinde bulunduğu zorlu durumdan kurtularak eski düzenine dönme mücadelesini içerir. İşlevsizlik, zorlu yaşantılar ile başa çıkma sürecinde bireyin yıkıcı davranışlar, madde kullanımı gibi yollara başvurması sonucu gelişir. Uyumsuzluk, zorlu yaşantı sonucunda bireyin motivasyonunu, umudunu kaybetmesi sonucu ortaya çıkan durumdur. Psikolojik sağlık, bozulma ile karşı karşıya kalan bireyin içinde bulunduğu zorlu deneyimden dersler çıkarması, başa etme yeteneklerini geliştirerek daha da güçlenmesi sonucu ortaya çıkan durumdur. Bu modele göre bütünleşme sürecinin psikolojik sağlık ile sonuçlanabilmesi için sosyal desteğin önemi büyüktür.

Bernard Psikolojik Sağlık Modeli. Bernard (1991) tarafından geliştirilen modele göre psikolojik olarak sağlam bireyler yetiştirmek istiyorsak onlarla destekleyici ve şefkatli ilişkiler kurulmalıdır. Özellikle çocuğun yaşadığı, oynadığı ve çalıştığı çevreye yani ev, okul

ve topluma odaklanılmalıdır. Ona göre bu çevrelerde üç önemli aktivite gerçekleştirilmelidir: İlgi ve destek sağlamak, onlara anlamlı katılım fırsatı vermek ve yüksek beklentiler ile olumlu geribildirim vermek.

Bernard (1991) psikolojik olarak sağlam bireylerin sonradan kazanılan ve doğuştan getirilen birtakım kişisel özelliklere sahip olduğunu belirtmiştir.

Psikolojik olarak sağlam bireylerin doğuştan getirdiği özellikler:

- ◆ Çevreden olumlu tepki alma yeteneği
- ◆ Uyumlu bir mizaç yapısına sahip olma

Psikolojik olarak sağlam bireylerin sonradan kazandığı özellikler:

- ◆ Empati ve sevecenlik
- ◆ Kişilerarası etkili iletişim becerisine sahip olma
- ◆ Kendisine ilişkin mizah anlayışına sahip olma
- ◆ Başarılı kimlik duygusu
- ◆ Bağımsız hareket edebilme
- ◆ Gerçekçi beklenti ve amaç oluşturma
- ◆ Sağlıksız durum, ortam ve bireylerden uzak durma
- ◆ Problem çözme ve karar verme becerisi

Wolin ve Wolin'in psikolojik sağlamlık modeli. Wolin ve Wolin (1993) modelinin çıkış noktası çocukluk yıllarında ihmal, şiddet, istismar, anne-baba boşanması gibi olumsuzluklar yaşamalarına rağmen hayata sıkı sıkı tutunan bireylere dayanır. Onlara göre, psikolojik sağlamlık yedi boyuttan oluşan bir bütünlüğü oluşturur: İçgörü, ilişkiler, bağımsızlık, girişim, yaratıcılık, mizah ve ahlak (Wolin ve Wolin, 1993).

İçgörü sahibi kişiler zorluklardan ve acıdan kaçınmazlar, kendilerini ve yaşamlarını gerçekçi olarak görür ve değerlendirirler, başkalarını suçlamak yerine sorumluluğu kendileri almayı tercih ederler. *Bağımsızlık* boyutuna sahibi kişiler sorunu ortaya çıkaran durumlardan uzak durabilirler. Aile, arkadaş gibi stres yaratan faktörlerden uzak kalmayı başararak mantıklı arayışlar içerisinde. *İlişkiler* boyutu, başkaları ile kurulan sağlıklı iletişim, yardım alma ve verme konularında temel oluşturur. Doyurucu ilişkilere sahip olan bireyler arkadaşlık, aidiyet gibi konularda gelişim gösterme fırsatına sahip olur. *Girişim* boyutu, bireylerin kendi

davranışlarının sorumluluğunu alarak mücadele etmesidir. Bu kişiler kendilerini çaresiz olarak görmezler ve zorlukları fırsata çevirmeye çalışırlar, plan yaparlar, amaç belirler. *Yaratıcılık* boyutu, bireylerin hayal gücünü kullanmasını sağlayarak buluş yolu, duygularını performans olarak sergileme gibi olumlu yollar ile ifade etmesini sağlar. *Mizah* boyutuna sahibi kişiler yaşadıkları zorlukları fazla ciddiye almazlar bu sayede duyulan acı ve gerginliğin düzeyi azalır. *Ahlak* boyutu, bireylerin vicdan esaslarını dikkate almalarını sağlar. Bireylerin ilişkilerinde daha adaletli olmasını sağlayarak doğru olanı yapmasını sağlar. Bu şekilde davranan birey daha fazla iyilik duygusuna sahip olur ve yaşama daha pozitif duygular ile bakar.

2.3. Sosyal Kaygı

Kaygı kavramı dilimize anksiyete sözcüğünün karşılığı olarak girmiştir. Kaygı terimi “üzüntü, endişeli düşünce ve genellikle kötü bir şey olacaktı düşünceyle ortaya çıkan ve sebebi bilinmeyen gerginlik duygusu” şeklinde tanımlanmaktadır (TDK, 2019). Anthony ve Swinson'a (2000) göre kaygı, nedeni bilinmeyen bir sebepten ötürü hissedilen belirsiz korku, endişe ve sıkıntı ile kendini göstermektedir. Normal sınırlarda yaşanan kaygı, sorunların çözümü için bireyi harekete geçiren bir güdüdür. Ancak kaygı, yoğun ve sürekli bir hal alırsa, kişinin gündelik hayatındaki işlevselliğini olumsuz yönde etkilemeye başlamaktadır. Bu düzeyde hissedilen kaygı bir problem olarak karşımıza çıkar (Kılıç, 2005).

Alanyazın incelendiğinde obsesif kompulsif bozukluk, panik bozukluk, agorafobi, özgül fobi, travma sonrası stres bozukluğu ve sosyal kaygı gibi birçok kaygı çeşidi olduğu görülmektedir (Palancı, 2004). Bu araştırmada bireyin sosyal yaşamda kendini ifade etmesini zorlayan ve hayatının önemli bir kısmını kapsayan sosyal ilişkilerinde problem yaşamasına yol açan bir kaygı türü olan sosyal kaygı üzerinde durulmaktadır. Yaşam sürecinde birey için iletişim kurmak ve sürdürmek kaçınılmaz bir gereksinimdir. Ancak sosyal kaygı kişilerarası etkileşimi bozan ve bireyin tüm yaşamını olumsuz yönde etkileyen istenmeyen bir durum olarak kabul edilmektedir (La Greca ve Lopez, 1998).

Sosyal kaygı kavramı, ilk kez 1903'te konuşurken, piyano çalarken veya yazı yazarken başkaları tarafından gözlenme korkusu duyan kişileri tanımlamak için Janet tarafından kullanılmıştır (Heckelman ve Schneier, 1995). Marks ve Gelder tarafından 1966 yılında kaygıdan ayrılarak farklı bir bozukluk olarak tanımlanmıştır (Akt. Koyuncu, 2012). Sosyal kaygı, Isaac Marks'ın 1970 yılında basit fobi, agorafobi ve sosyal kaygıları ayrı belirti kümeleriyle farklılaştırması sonucu daha belirginleşmiştir. 1980'de “Sosyal Kaygı” terimi,

Amerikan Psikiyatri Birliği tanı ölçütleri el kitabının üçüncüsü olan DSM-III'e "Sosyal Fobi" adı altında girmiştir (Kearney, 2005).

Leary ve Kowalski (1995) sosyal kaygının kişilerin sosyal çevrede başkalarının kendisini nasıl algıladığı ve değerlendirdiğı konusuna yüksek düzeyde duyarlı olması sonucunda ortaya çıktığını ileri sürer. Ayrıca onlara göre, sosyal kaygı sadece bireyin kendisine ilişkin bir değerlendirmeye maruz kalması ile değil aynı zamanda bunu bir ihtimal olarak düşünmesi durumunda da yaşanabilmektedir.

Beck ve arkadaşlarına (1985) göre sosyal kaygı aynı zamanda "değerlendirilme kaygısı" olarak da ifade edilmektedir. Bunun nedeni ise sosyal kaygıyı diğer kaygılardan farklı yapan özelliğın yani hayali veya gerçek ortamlarda kişilerarası değerlendirmenin olması ya da olma olasılığının bulunmasıdır. Bu nedenle sosyal kaygı, "değerlendirilme kaygısı" olarak da isimlendirilebilir (Kashdan, Wolkmann, Breen ve Han, 2007). Ayrıca sosyal kaygıya sahip bireyler eleştirilmeye karşı çok hassastırlar (Sübaşı, 2007). Yalom'a (2007) göre ise sosyal kaygı, bireyin genel veya sınırlanmış korkularının birçoğunun sosyal bağlamda ortaya çıkması olarak nitelendirilmektedir.

Sosyal kaygı kavramı, psikiyatrik bozukluk sınıflamasında yer alan sosyal fobi kavramıyla yakından ilişkilidir. Sosyal fobi, yoğun sosyal kaygının klinik belirtiler takımını içeren psikopatolojik düzeyini anlatan bir kavramdır. Her ikisini de ortaya çıkaran ve yoğunluk kazandıran etmenler ile davranışsal sonuçları benzer niteliklere sahip olsa da sosyal fobide kaygı duyulan sosyal durumlardan kaçınma tepkileri daha sık yaşanmakta ve yaşam fonksiyonalitesi üzerinde daha sınırlandırıcı bir etkiye sahip olmaktadır (Nielsen, 2008).

Sosyal kaygının belirtileri fizyolojik, davranışsal ve bilişsel olmak üzere üç farklı başlıkta değerlendirilir. Fizyolojik açıdan en sık görülen belirtiler; terleme, çarpıntı, titreme, ağız kuruluğı, kas gerginliğı, bulantı hissi şeklinde belirtilmiştir (Sungur, 2000). Davranışsal açıdan en sık görülen belirtiler; zayıf göz kontağı, ses titremesi, yerinde duramama, kekeleme, kaçınma, tırnak yeme, sızlanma ve ağlama olarak ifade edilmektedir (Albano, Di Bartolo, Heimberg ve Barlow, 1995). Bilişsel belirtiler ise mahcup olma düşüncesi, kaçma düşüncesi, olumsuz değerlendirilme düşüncesi, küçük düşme düşüncesi, yetersizlik düşüncesi, başarısızlık düşüncesi ve kendini eleştirme olarak belirtilmektedir (Baltacı, 2010).

Literatür incelendiğinde sosyal kaygının alt tiplerine ilişkin sınıflandırma halen tartışma konusudur (Dilbaz, 2000). DSM-IV'e göre sosyal kaygı performans tip, sınırlı etkileşimsel

tip ve yaygın tip olarak üç gruba ayrılarak incelenmektedir. *Performans tip*, bireyin yalnızken yaptığı kaygı duymadığı aktiviteleri toplum içinde yaptığı yoğun bir kaygı yaşamasıdır. *Sınırlı etkileşimsel tip*, bir veya iki özel sosyal durumda hissedilen kaygıdır. *Yaygın tip* ise kişinin korkularının ve kaygılarının birden fazla sosyal ortamda yaşanmasıdır. Farklı araştırmacılar sosyal kaygının yaygın ve yaygın olmayan olmak üzere iki tipe ayrıldığını söylemektedir. Yaygın tipi karşılayan bireyler sosyal durumların ve aktivitelerin çoğunda kaygılanırlar. Yaygın olmayan tipteki bireyler ise toplum önünde konuşma yapmak, yazı yazmak gibi genellikle performans sergilemeleri gereken bir ya da birkaç durumda kaygılanırlar (Kessler, Stein ve Berglund, 1998).

Sosyal kaygı, performans durumlarında ve sosyal ortamlarda ortaya çıkma ve erken yaşta görülme gibi belirtileriyle diğer kaygı türlerinden ayrılır (Liebowitz, 1999). Diğer bir ifadeyle sosyal kaygı özellikle kişiler arası ilişkilerde ya da sosyal ortamlarda yoğun olarak hissedilen bir kaygıdır.

Sosyal kaygılı bireyler performans durumlarında ve sosyal ortamlarda olumsuz değerlendirileceği konusunda yüksek düzeyde endişe hissederler (Dilbaz, 1997). Bu bireyler başkalarıyla etkileşimde bulunmalarını gerektiren ya da bir eylemi başkaları yanında yerine getirmeleri gereken durumlardan korkarlar ve bunlardan olabildiğince kaçınmaya çalışırlar (Teachman ve Allen, 2007). Sosyal durumlarda yaşadıkları kaygıyı diğer insanların anlayacağından ve gülünç duruma düşeceklerinden korkarlar. Bundan dolayı sosyal ortamlara girmek istemezler ve insan içinde yemek yemekten, konuşmaktan, yazmaktan, iletişim kurmaktan çekinirler (Koçak, 2001). Bu kaygıyı yaşayan ergen ve yetişkinler durumun aşırı ya da anlamsız olduğunu bilirler. Çoğu zaman, korkulan sosyal ya da bir eylemin gerçekleştirildiği durumlardan kaçınırsalar da bazen korkuyla bunlara katlanmak zorunda kalırlar.

Her ne kadar sosyal kaygının gelişimi bireyin kendisini başkalarından ayrı bir sosyal varlık olarak algılamaya ve diğerlerinden ilgi görmeye başlaması ile gerçekleşse de kökleri kendisine birincil bakım veren kişileri diğerlerinden ayırmaya başlamasına dayanır. Sosyal kaygı bozukluğu her gelişim döneminde görülebilen bir problem olmasına rağmen en yaygın ve yoğun yaşanan dönem ergenliktir (Festa ve Ginsburg, 2011; Jose, Wilkins ve Spendelow, 2012; Yang vd., 2020). Örneğin, Amerikan Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsünden açıklanan verilere göre ABD’de 13-18 yaşlarındaki ergenlerde %1.3’ü şiddetli olmak üzere yaygınlık oranının %9.1 olduğu görülmüştür (Merikangas vd., 2010). Ergenlik dönemine geçiş ile birlikte bireyler hem daha geniş hem de daha az tanıdık içeren sosyal gruplar ile karşılaşırırlar.

Bu farklı sosyal bağlamlar bireyleri kendini tanıtmaya, daha büyük bir grup ile iletişime geçmeye ve iletişimi sürdürmeye gibi daha fazla yoğunlukta sosyal durumlar ile karşı karşıya bırakır (Steinberg ve Morris, 2001). Bir anlamda, ergenlik döneminde artan sosyal yenilik düzeyi ile bireyler bu sosyal yaşantıları daha tehdit edici olarak algılamaya duyarlı hale gelmektedir. Bu nedenle, sosyal durumları kaygı verici olarak algılayan ergenler belirgin güvenlik önlemleri olarak göz temasından kaçma, bir konuşmada ne söylenmesi gerektiğini sürekli olarak tekrar etme ve sosyal ortamı terk etme gibi sosyal kaçınma davranışları gösterebilmektedir (Erath, Flanagan ve Biierman, 2007).

Sosyal kaygı, sinirlilik, endişe ve sosyal durumlardan kaçınma gibi bireylerin olumsuz duygusal deneyimlerini ifade eder (Anthony ve Swinson, 2000). Özellikle ergenler arasında yüksek riskli bir problem olan sosyal kaygı bireylerin fiziksel ve mental iyi oluşu ve yaşam kalitesi üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir (Weidman vd., 2012). Yapılan araştırmalar ergen sosyal kaygısının depresyon, madde kullanımı, intihar eğilimi gibi olumsuz yaşantılar ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Gallagher, Prinstein, Simon ve Spirito, 2014; Lemyre, Gauthier-Légaré ve Bélanger, 2019; Masters, Zimmer-Gembeck ve Farrell, 2019).

Bireyin ergenlik sürecini sağlıklı atlatabilmesi için döneme özgü gelişim görevlerini yerine getirebilmesi önemlidir. Sosyal etkileşimi başlatma ve sürdürme, grupla birlikte iş yapmak, kendisini arkadaş gruplarının bir parçası olarak görmek, kendini, düşünce ve duygularını net bir şekilde ifade etmek, stres durumlarıyla başa çıkmak gibi sosyal becerilerin ergenlik döneminde kazanılması beklenmektedir (Kalkan, 2008).

Sosyal kaygının incelendiği çalışmalarda sosyal kaygı yaşayan ergenlerin ortak özelliklerine değinilmektedir. Sosyal kaygısı yüksek olan ergenler genel anlamda akademik ve sosyal alanlarda güçlükler yaşamaktadırlar (Teachman ve Allen, 2007). Sosyal kaygısı yüksek ergenlerin belirttikleri ortak problemler; topluluk önünde konuşamama, girişken davranamama, sosyal ortamlara girememe, akademik başarıda düşüş, yeni insanlarla tanışamama, kültürel ve spor faaliyetlerine katılamama, söz hakkı almada çekinme, karşı cins ile iletişim kuramama gibi zorluklardır (Kashdan vd., 2007).

Sosyal kaygı, yoğun olarak ergenlik döneminde yaşanan, bilişsel değerlendirme boyutu ön plana çıkan ve ergenin gelecek yaşamıyla ilgili birçok sıkıntıya neden olan önemli bir problemdir. Sosyal kaygı yaşayan birey, özgüveninde, benlik saygısı ve değerinde birden fazla örselenmeler yaşamakta ve bu durumla beraber ergenin akademik başarısı, sosyal ve romantik ilişkileri, meslek seçimi gibi önemli alanlarda yaşamını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Sosyal kaygının, kronikleşmeden ve ergenin gelecekle ilgili kararlarını

olumsuz yönde etkilemeden eğitim gördüğü kurumlarda verilecek psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleriyle azaltılmasıyla ilgili çalışmalara ihtiyaç vardır (Koçak, 2001).

Sosyal kaygının ortaya çıkmasında pek çok etkenin rol oynadığı, genetik yatkınlığın önemli olduğu (Warren, Schmitz ve Emde, 1999), bununla birlikte bu yatkınlığı açığa çıkaran çevresel şartların da oldukça önem kazanabildiği görülmektedir. Çevresel etmenlerin en önemlisinin ise aile içi faktörler olduğunu söylemek mümkündür (Ledley ve Heimberg, 2006). Genetik yatkınlık (Leary ve Kowalski, 1995), nörobiyoloji (Kearney 2005), hormonal sistem (Leary ve Kowalski, 1995) katılımsal faktörler arasında yer alırken; ebeveyn tutumları (Köroğlu, 1996), düşük sosyo-ekonomik seviye (Keskin ve Orgun, 2007), düşük ebeveyn eğitim düzeyi (Gültekin ve Dereboy, 2011; Türe, 2013) gibi etmenler çevresel faktörler arasındadır.

Kalıtımın etkisinden yola çıkarak sosyal kaygının nöro-biyolojisiyle ilgili yapılan araştırmalarda bazı insanların sinir sisteminin diğer insanlara oranla daha kolay etkinleştiği ve sinir sistemi yavaş olanlara göre daha fazla kaygı yaşadıkları bulunmuştur (Leary ve Kowalski, 1995). Diğer bir araştırma ise aşırı derecede korkan çocuklardaki kalp atım hızında ve stresle ilgili hormonlarında artış tespit etmiştir (Leary ve Kowalski, 1995). Ayrıca anne ve babanın eğitim düzeyinin artmasının çocukla kurulan iletişimin daha kaliteli olmasına, özgüveni yüksek, kendi ayakları üzerinde durabilen, girişken ve dolayısıyla her açıdan yeterliliği yüksek bireylerin yetişmesine katkı sağlayacağı bildirilmektedir (Eroğlu, 2018). Benzer şekilde düşük sosyoekonomik seviye, düşük eğitim düzeyi, ebeveynin düşük eğitim düzeyi, uzun süre kırsal kesimde yaşama gibi faktörlerin de sosyal kaygıyı artırdığı yönünde bulgulara rastlanmaktadır (Gültekin ve Dereboy, 2011; Keskin ve Orgun, 2007; Türe, 2013).

Alan yazında sosyal kaygı kavramı ile gerçekleştirilen araştırmalar daha çok ergenlik döneminde yoğunlaşmıştır. Ergen bireylerdeki sosyal kaygının arkadaşlık ilişkileriyle ilişkisinin incelendiği çalışmada sosyal kaygı düzeyleri yüksek ergenlerin, diğerlerinin dikkatini daha az çektikleri, arkadaşları tarafından daha az kabul gördüğü ve arkadaşlarıyla daha sınırlı paylaşımda bulundukları bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca araştırmada kız öğrencilerin erkeklere göre daha fazla sosyal kaygı yaşadığı tespit edilmiştir (La Greca ve Lopez, 1998). Diğer taraftan ise, bazı araştırmacılar çalışmalarında ergenlerin cinsiyete göre sosyal kaygı düzeyinin farklılık göstermediği bulgusuna ulaşmışlardır (Baltacı, 2010; Göktürk, 2011). Leary (2001) sosyal kaygı ile ilgili çalışmalarda cinsiyet değişkeni açısından oluşan bu farklılığı öz sunum kavramı ve kültürel farklılıklarla açıklamaya çalışmıştır. Bu

açıklamaya göre bireylerin toplumsal cinsiyet rollerinin kazanımı ve bu süreçte çevrenin beklentileri vb. kültürden kültüre değişiklik göstermektedir.

2.3.1. Sosyal Kaygı Kavramına İlişkin Kuramsal Çerçeve

Karmaşık bir durum olan sosyal kaygının oluşumunun ve gelişiminin birden fazla nedeni olabileceği için olgu incelenirken birçok farklı açıdan bakmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Buradan hareketle literatürde sosyal kaygıyı açıklamaya çalışan pek çok yaklaşımın yer aldığı görülmektedir.

Psikanalitik yaklaşıma göre sosyal kaygı bireyde kabul edilemez bilinçdışı arzuların ve bunlara karşı ortaya çıkan savunmaların bir ürünüdür. Sosyal kaygıya sahip bireylerde genellikle başkası tarafından onaylanma ihtiyacı bulunmaktadır. Eğer bu ihtiyaç karşılanmazsa bireyde utanma ve eleştirilme duygusu baskın hale gelerek bireyin sosyal ortamlardan uzak durmasına sebep olmaktadır (Türkçapar, 1999).

Gabbard (1992) sosyal kaygının temelini genital ve genital öncesi evrelerdeki yaşantılarla açıklamaktadır. Bu gelişim sürecinde, bireyler kaçınma, yansıtma ve yer değiştirme gibi savunma mekanizmalarını kullanarak diğer kişiler tarafından kabul görmeyen saldırgan veya cinsel dürtülerini bastırırlar. Gabbard (1992) bu durum sonucunda sosyal kaygının ortaya çıktığını ve sosyal kaygıyı ortaya çıkaran üç etmenin olduğunu öne sürmektedir:

1. Utanç yaşantıları: Sosyal kaygılı bireylerin genellikle anne-babası tarafından küçümsendiği, eleştirildiği, utandırıldığı ve aşağılandığı görülmektedir. Sosyal kaygıya sahip olan bireyler yaşamlarında sosyal ağlarındaki kişilerden ve anne-babasından onay alma ihtiyacı hissederler ve eleştirileceklerini düşündükleri ve onay alamayacaklarını hissettikleri ortamlardan uzak dururlar.
2. Suçluluk duyguları: Sosyal kaygılı bireyler, bilinçdışında oluşturdukları sosyal ağlarından kusursuz bir ilgi bekleyişi içinde olurlar ve beklenti karşılanmadığında yetersizlik ve suçluluktan dolayı utanç duyarlar.
3. Ayrılma kaygısı: Sosyal kaygılı bireyler, ebeveyninden veya bakım veren kişiden ayrılmayı yani bireyleşmeyi terk edilme olarak algılayıp kaygılanırlar. Bu bireylerin yaşamında ebeveynlerinin veya bakım veren kişinin bu kaygıya olan tutumu oldukça önemlidir. Ebeveynler ve bakım veren kişi tarafından benimsenen olumsuz tutum (reddedici, utandıran, aşağılayan gibi) bireyin ileriki yaşamında sosyal kaygı yaşamasına sebep olabilir. Bu

durumun aksine, bireyin kaygısına karşı ebeveynler ve bakım veren kişi daha duyarlı olursa kişinin yaşamış olduğu korkular törpülenir ve sosyal kaygı yaşama olasılığı azalır.

Sosyal kaygı *davranışçı yaklaşıma* göre öğrenilmiş davranışların bir sonucudur. Birey kendisinde kaygı oluşturacak sosyal bir durum ile karşılaştığında kaygı belirtilerini göstermeye başlamaktadır. Sonra benzer bir durumla tekrar karşılaştığında aynı tepkileri vermektedir. Bu şekilde birey kaygı oluşturan sosyal duruma karşı koşullanmıştır ve her tekrarda aynı kaygıyı yaşamaktadır (Türkçapar, 1999). Davranışçı yaklaşım bireyin davranışlarını ödül ve ceza ile biçimlendirileceğini savunmaktadır. Bu yaklaşıma göre bireye gerçekleştirdiği davranışın ardından ödüllendirici bir uyarının verilmesi bireyin davranışı tekrarlanma olasılığını artırırken, aynı davranışın sonrasında cezalandırıcı bir uyarının verilmesi ise o davranışın tekrarlanma olasılığını düşürmektedir (Skinner, 1938).

Davranışçı yaklaşım sosyal kaygıyı gözlemsel öğrenme, doğrudan koşullanma ve bilgi aktarımı olmak üzere üç başlık altında incelemiştir. Bireyin sosyal yaşam içerisinde istenmeyen bir yaşantıyı deneyimleyen diğer kişileri gözlemleyerek korku ve kaygı yaşaması gözlemsel öğrenme olarak ifade edilir. Doğrudan koşullanma, bireyin sosyal yaşamında travmatik bir durumu deneyimlemesiyle kaygı yaşamasıdır. Son olarak bilgi aktarımı ise bireye sözel ve sözel olmayan şekilde aktarılan sosyal ortamların zarar verici olduğu bilgisinin sosyal ortamlara ilişkin bireyde ortaya çıkan korku ve kaygıyı ifade etmesidir. Ayrıca bu yaklaşıma göre sosyal kaygı daha çok doğrudan koşullanma olarak ortaya çıkmaktadır (Keskin ve Orgun, 2007).

Bilişsel yaklaşım ise kişinin sahip olduğu düşünce, inanç sisteminin ve olaylara yüklediği anlamın sosyal kaygının oluşmasında rolü olduğunu ileri sürer. Bu yaklaşıma göre sosyal kaygının oluşmasının temelinde irrasyonel denilen uyumsuz düşünceler bulunmaktadır. Kişide yanlış oluşturulan bilişsel şemalar sonucunda yaşanan deneyimler bireyin kendisini güvensiz hissetmesine ve sosyal kaygı yaşamasına neden olmaktadır (Beck, Emery ve Greenberg, 1985). Clark ve Wells'in (1995) sosyal kaygıyı açıklamak için geliştirdikleri bilişsel kurama göre, sosyal kaygının temelinde, bireyin başkalarında istediği yönde belirli bir izlenim bırakma arzusu ve aynı zamanda bunu başarabilme konusunda hissettiği kendine güvensizlik duygusu yer almaktadır. Daha açık bir ifadeyle sosyal kaygılı bireyler sosyal ortamlarda diğerleri tarafından kabul görmeyecek davranış sergilemekten çekinirler ve bu durumun sonucunda reddedilme, değerin azalması gibi olumsuz sonuçlarla karşılaşabilir.

Bu yaklaşıma göre sosyal kaygılı bireyler başkalarının kendisi ile ilgili ne düşündüklerine yüksek düzeyde odaklanma ve diğerlerinin kendisine ilişkin düşüncelerine olumsuz tahminlerde bulunma eğilimindedirler. Sosyal yaşamlarında genellikle bu bireylerin yaptıkları şeylerin yanlış olduğuna inanma ve rezil olduklarına yönelik düşünme gibi olumsuz benlik değerlendirmesi ve bilişsel çarpıtmalar yaptıkları gözlenmektedir (Heimberg ve Becker, 2002).

Beck ve arkadaşları (1985) tarafından sosyal kaygılı bireylerin bilişsel çarpıtmaları için ileri sürülen dört temel varsayım şöyledir:

- a) Tehdit edici sosyal durumların olasılığını abartma
- b) Olumsuz sosyal değerlendirme sonucu aşağılanma ve reddedilme inancı
- c) Kaygısız performans beklentisi
- d) Katı mükemmeliyetçi kurallara bağlı gerçekdışı üstün performans beklentisi.

Bowlby'nin geliştirdiği *bağlanma kuramı*, anne ya da temel bakım veren kişiyle kurulan ilişkinin bireylerin diğer insanlarla kurdukları ilişkilerde belirleyici olduğunu belirtmektedir. Güvensiz bağlanma tarzına sahip bireylerin, kendileri hakkında olumsuz değerlendirmelere sahip oldukları ve bu nedenle kendilerine olan güvenlerinin düşük olduğu değerlendirilirken, yakın ilişkilerinde reddedilme ve terk edilme korkusu yaşadıkları, uzak ilişkilerinde ise daha kıskanç ve öfke eğimli bireyler oldukları ileri sürülmektedir (Bartholomew, 1990). Kendisiyle ilgili olumsuz zihinsel temsilleri olan bireyler, diğerleri tarafından sevilmeyecek bir birey olduklarına inanmakta ve bu inançlar sosyal ortamlarda bireyin performansını olumsuz yönde etkilemektedir. Yinelenen olumsuz sosyal deneyimlerin etkisiyle bireyde sosyal ortamlara ilişkin bir kaygı gelişmekte ve bu bir kısır döngüye dönüşmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Sosyal öğrenme kuramının en önemli temsilcisi Albert Bandura'dır. Sosyal öğrenme kuramının içeriği gözlem ve taklidin öğrenmede sanıldığından daha fazla yer aldığının anlaşılmasıyla oluşturulmuştur (Bandura ve Walters, 1963). Bandura, davranışın öğrenilmesinde Skinner gibi pozitif ya da negatif pekiştirmenin önemli olduğuna katılmaktadır. Bununla birlikte, davranışlardaki değişikliklerin pekiştirme ya da deneme-yanılma fırsatı olmadan, bireyin bir başkasının görev esnasındaki performansını izleyerek, deneyimlerini dinleyerek ya da başka bir bireyi taklit ederek de sağlanabileceğini öne sürmüştür (Newman ve Newman, 2009) Bu kurama göre sosyal anlamda yeterli olmayan ebeveynler çocukları için uygun bir model olamamaktadır. Çocuklar ebeveynlerini

toplumsal ortamlarda tedirgin davranışlar içinde gözlemlediklerinde hem uygun davranışları öğrenememekte hem de yanlış davranışları taklit etmektedirler. Aynı şekilde, sosyal anlamda yeterli olan, çocuklarıyla konuşan ve onların kendilerini ifade etmeleri için uygun ortamı yaratan ebeveynler ise çocuklarının uygun sosyal ilişkiler kurabilmesini sağlamaya yardımcı olmaktadır. Kısaca, sosyal öğrenme kuramına göre sosyal kaygı, çocuklar tarafından ebeveyni model alarak öğrenilmektedir. (Leary ve Kowalski, 1995). Bu yaklaşıma göre sosyal kaygının, sosyal beceri eksikliği sonucunda ortaya çıktığı ileri sürülmektedir. Kişilerin yeterli düzeyde sosyal beceriler gösterememesinin nedenleri arasında sosyal ortamlarda nasıl davranması gerektiğine ilişkin bir deneyime sahip olmama, bu davranışları öğrenememe veya öğrenmelerin uygulamaya konulamaması gösterilir (Erkan, 2002; Ümmet, 2007). Sosyal kaygının altta yatan nedeni ortadan kaldırılarak, bireylerin sosyal ortamlarda daha rahat ve başarılı olmalarını sağlamada Sosyal Beceri Eğitimi programları önemli görülmektedir. Mercan'ın (2007) yaptığı çalışmada, sosyal beceri eğitimi verilen sosyal kaygılı lise öğrencilerinin sosyal kaygılarında belirgin bir azalma görülmüş ve bu etkinin uzun süreli olduğu ortaya konmuştur. Bu programlar, sosyal beceri eğitimi, modelleme, davranış provası, düzeltici geri bildirim ve sosyal güçlendirmeyi içermektedir (Tosun-Sümer, 2008).

Leary (2001) tarafından ortaya konulan *kendini sunma yaklaşımı* diğer yaklaşımların birtakım görüşlerini de içerisine alarak sosyal kaygıyı en kapsamlı şekilde ifade etmeye çalışmaktadır. Bu yaklaşımın özünde, bireylerin diğer bireyler üzerinde istedikleri izlenimi bırakmaya çalışırken bu konuda başarılı olup olamayacaklarına dair şüphe duymaları bulunmaktadır. Kişilerin başkaları tarafından nasıl algılandıklarına dair düşünceleri, kaygı durumları üzerinde etkili olabilmektedir. Yani başkaları üzerinde bıraktığımız iyi ya da kötü izlenimler karşımızda ki kişiden alacağımız tepkiyi belirlemektedir (Leary, 2001).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde; öncelikle çalışmanın modeli ve araştırma grubu hakkında bilgilere yer verilmiş, ardından veri toplama araçlarına ilişkin açıklamalara değinilmiş ve devamında araştırma verilerinin toplanması, verilerin analizi, yapısal eşitlik modeli ve ölçme modelinin tanımlanması ile ilgili bilgilerden bahsedilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Ergenlerde psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasındaki ilişkide sosyal kaygının aracı rolünü test etme amacı güden mevcut araştırma ilişkisel tarama modeli ışığında yürütülmüştür. İlişkisel tarama modelleri iki veya daha fazla sayıdaki değişkenler arasında ortaya çıkan değişimin varlığını ve/veya derecesini keşfetmeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2009).

Araştırmanın amacının test edilmesinde Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) kullanılmıştır. Yapısal Eşitlik Modellemesi belirli bir teoriye dayalı olarak gözlenebilen ve gözlenemeyen değişkenlerin ilişkisel ve nedensel bir model içinde tanımlanmasına dayanan çok değişkenli bir istatistiksel yöntemdir (Byrne, 2010). Bu çalışmada psikolojik sağlamlık bağımsız, sosyal kaygı aracı ve yalnızlık ise bağımlı değişken olarak araştırma modeline dâhil edilmiştir.

3.2. Araştırma Grubu

Mevcut çalışmanın araştırma grubunu Denizli ilinde ortaöğretime devam eden toplam 526 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın katılımcılarına ilişkin demografik bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur. Araştırma grubunun oluşturulmasında uygun örnekleme (The Convenience Sampling) yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme yöntemi, kolay erişebilirlik, coğrafi yakınlık, belli bir zaman diliminde hazır bulunuşluk veya katılım istekliliği gibi belli pratik kriterleri karşılayan hedef popülasyonun üyelerinin araştırmanın amacı doğrultusunda

çalışmaya dâhil edildiği seçkisiz olmayan bir örnekleme yöntemidir. Ulaşılabilir örnekleme yöntemi olarak da bilinen uygun örnekleme yöntemi, ilk ulaşılabilen asıl veri kaynağının ek koşullar olmadan araştırma için kullanılabilecek bir örnekleme türüdür. Bu örnekleme yönteminde araştırmaya dâhil edilecek katılımcıların seçimi büyük ölçüde araştırmacıya bırakılır (Karagöz, 2017).

Tablo 1. Çalışmanın Araştırma Grubuna İlişkin Demografik Özellikler

Değişken	Alt Grup	f	%
Cinsiyet	Kadın	258	%49
	Erkek	268	%51
Yaş	14	49	%9.3
	15	118	%22.4
	16	126	%24
	17	184	%35
	18	49	%9.3
Sınıf	9	123	%23.4
	10	97	%18.4
	11	162	%30.8
	12	144	%27.4
Ebeveyn birliktelik durumu	Evli	445	%84.6
	Boşanmış	77	%14.6
	Anne veya baba vefat etmiş	4	%0.8
Yanında yaşanan kişi	Anne-baba	452	%85.9
	Sadece anne	54	%10.3
	Sadece baba	20	%3.8

Tablo 1'e bakıldığında araştırmaya katılan grubun 258'i (%49) kadın, 268'i (%51) erkektir. Katılımcıların, 49'u (%9.3) 14 yaşında, 118'i (%22.4) 15 yaşında, 126'sı (%24) 16 yaşında, 184'ü (%35) 17 yaşında ve 49'u (%9.3) 18 yaşında olduğu görülmektedir. Katılımcılardan 9. sınıfa devam edenlerin sayısı 123 (%23.4), 10. sınıfa devam edenlerin sayısı 97 (%18.4),

11. sınıfa devam edenlerin sayısı 162 (%30.8) ve 12. sınıfa devam edenlerin sayısı ise 144'tür (%27.4). Toplam katılımcı grubundan 445'nin (%84.6) ebeveynlerinin evli oldukları, 77'sinin (%14.6) ebeveynlerinin boşanmış olduğu ve 4 (%0.8) katılımcının ise anne veya babasından en az birinin vefat ettiği görülmüştür. 452 (%85.9) katılımcının ebeveynleri ile birlikte yaşadığı, 54 (%10.3) katılımcının sadece annesi ile birlikte ve 20 (%3.8) katılımcının ise sadece babası ile birlikte yaşamını sürdürdüğü görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Mevcut araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçları daha önceki çalışmalarda kullanılarak güvenilirlik ve geçerlilik açısından kabul edilebilir ölçütlere sahip olduğu rapor edilmiştir. Çalışmanın amacı doğrultusunda mevcut araştırmada Kişisel Bilgi Formu, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ) ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) kullanılmıştır. Ayrıca araştırma kapsamındaki veri toplama araçlarının faktör yapıları doğrulayıcı faktör analiziyle test edilerek yapısal eşitlik modeline dâhil edilmiştir.

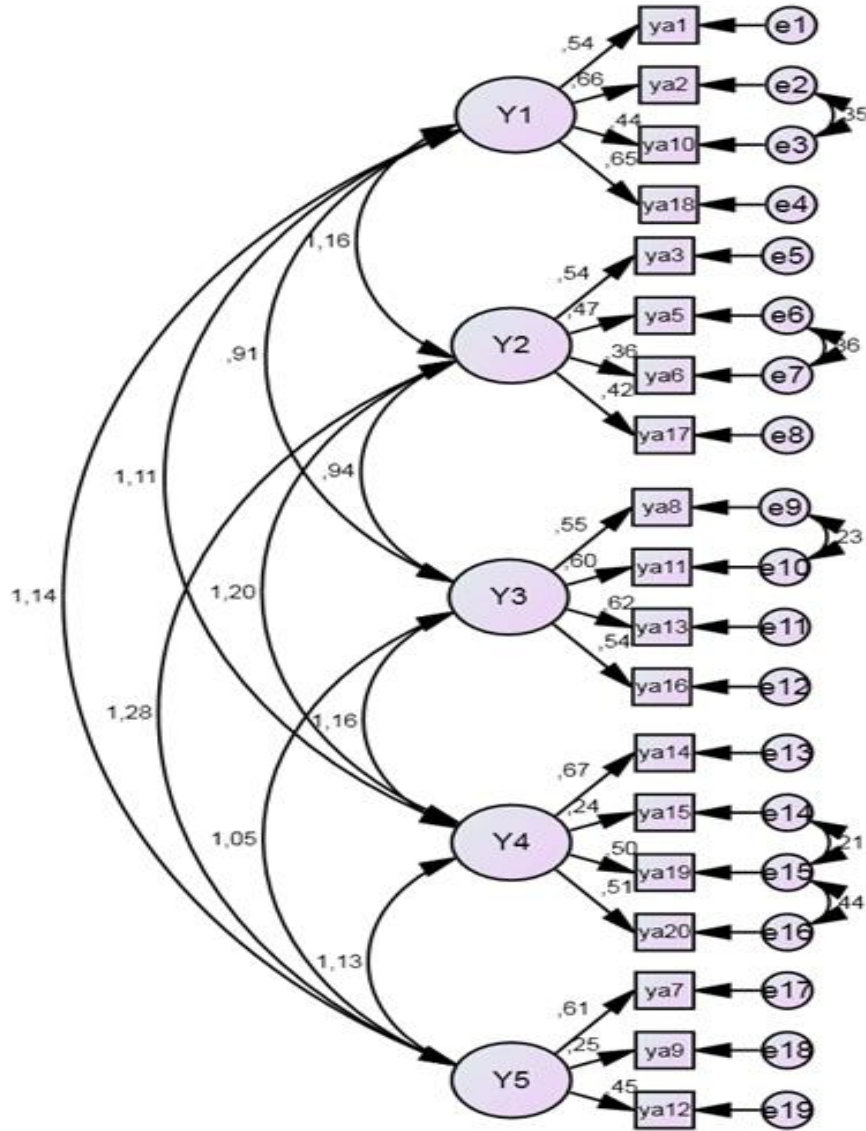
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda, araştırmanın katılımcılarına ilişkin cinsiyet, yaş, sınıf, anne-baba birliktelik durumu ve kiminle yaşadığına dair demografik bilgiler yer almaktadır.

3.3.2. UCLA Yalnızlık Ölçeği

Araştırmada bireylerin genel yalnızlık derecesini belirlemek amacıyla Russell, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilen, daha sonra Russell, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından revize edilen ve Demir (1989) tarafından Türkçeye uyarlanan UCLA Yalnızlık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 10 madde düz ve 10 madde ters (1, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19 ve 20) olmak üzere toplam 20 maddeden oluşan ve tek boyutlu, dördü bir derecelendirmeye (1- Çok yanlış, 4- Çok doğru) sahip likert tipi bir ölçme aracıdır. Ölçeğe ilişkin örnek bir madde şu şekildedir: “Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.” Bireylerin tüm maddelerden elde ettikleri toplam puanlar genel yalnızlık puanını vermektedir ve bu ölçekten alınabilecek toplam puan 20 ile 80 arasındadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireyin yalnızlık düzeyinin de arttığını gösterir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması sonucunda, ölçme aracının iç tutarlılığı ile ilgili analizler toplam 72 kişi üzerinde hesaplanmış ve

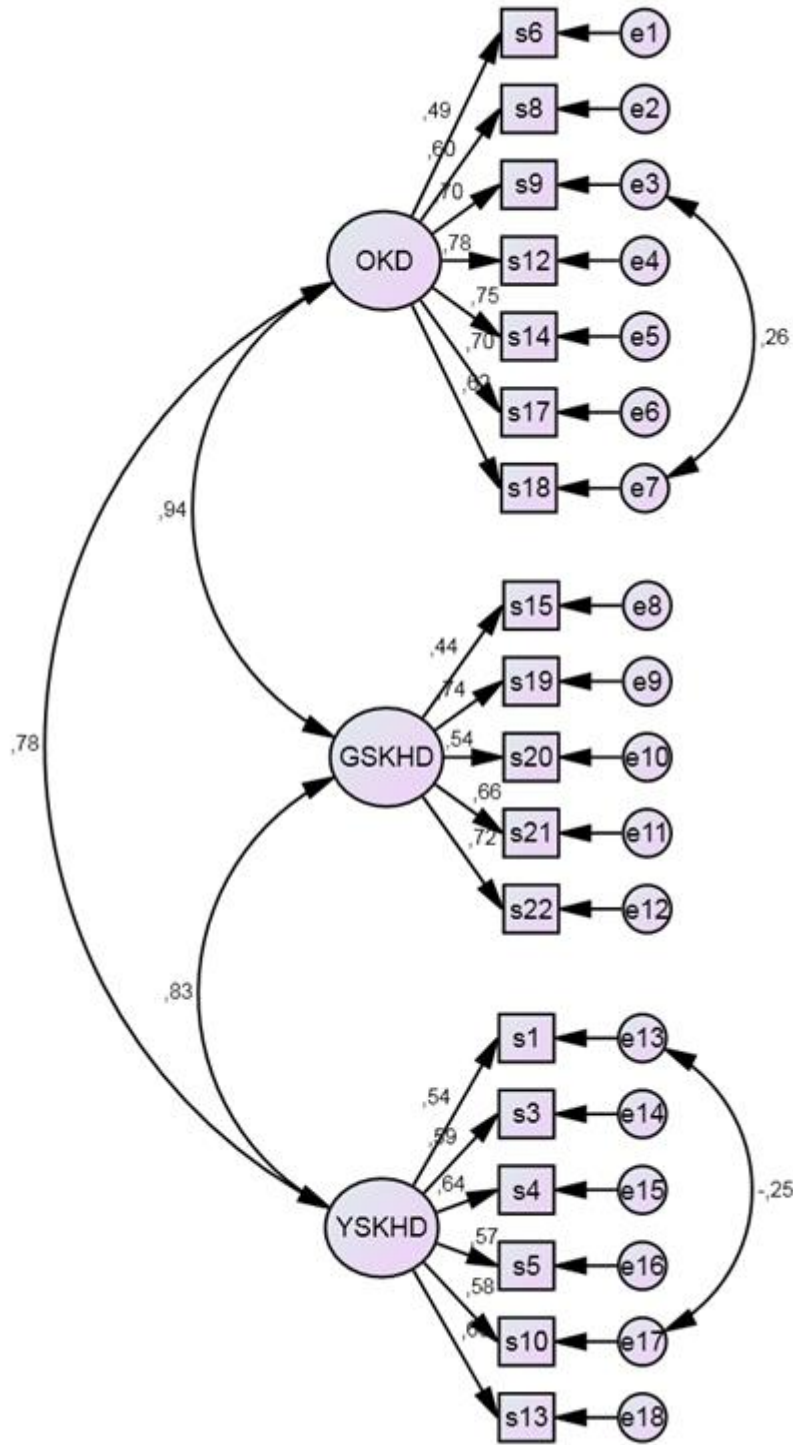
Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .96 olarak belirlenmiştir. Bununla birlikte, beş hafta ara ile gerçekleştirilen test-tekrar test çalışması sonucunda ise güvenirlik katsayısı .94 olarak tespit edilmiştir (Demir, 1989). Mevcut çalışmada, ölçeğe ilişkin gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi sonucunda; madde 4'e ilişkin yük değerinin (.04) istenilen düzeyde olmamasından dolayı bu maddenin ölçekten çıkarılması uygun görülmüştür. Ayrıca, analiz sonucunda e2-e3, e6-e7, e9-e10, e14-e15 ve e15-e16 hata kovaryanslarının ilişkili olduğu görülmüş olup bunlar modele eklenerek model yeniden test edilmiştir ve sonuçlar Şekil 4'te sunulmuştur. Gerçekleştirilen analizlerden sonra ölçeğe ilişkin uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür ($\chi^2_{sd}= 4.96$, $p < .01$, CFI= .86, GFI= .88, AGFI= .85, RMSEA= .087). Mevcut çalışmada ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .88 olarak elde edilmiştir.



Şekil 4. UCLA Yalnızlık Ölçeğine İlişkin Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonucu

3.3.3. Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ)

Araştırmada ergenlerin sosyal kaygı düzeyini ölçmek amacıyla La Greca ve Lopez (1998) tarafından geliştirilen, Aydın ve Tekinsav-Sütçü (2007) tarafından Türkçeye uyarlanan Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ) kullanılmıştır. Ölçek, 18'i ölçme aracının amacı ile ilişkili ve 4'ü ilişkisiz (puanlamaya katılmayan 2, 7, 11 ve 16) olmak üzere toplam 22 maddeden oluşmaktadır. İlişkisiz olan maddelere "Kitap okumayı severim" ve "Spor yapmaktan hoşlanırım" örnek olarak gösterilebilir. Ayrıca ölçek, olumsuz değerlendirilme korkusu (ODK) (6, 8, 9, 12, 14, 17 ve 18), genel durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma (G-SKHD) (15, 19, 20, 21, 22) ve yeni durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma (Y-SKHD) (1, 3, 4, 5, 10 ve 13) olmak üzere üç alt boyutlu, beşli bir derecelendirmeye (1- Kesinlikle Hayır, 5- Kesinlikle Evet) sahip likert tipi bir ölçme aracıdır. ODK alt boyutu için örnek bir madde: "Başkalarının benden hoşlanmayacağından endişelenirim."; G-SKHD alt boyutu için örnek bir madde: "Bazı insanların yanındayken tedirgin olurum." ve Y-SKHD alt boyutu için ise örnek bir madde: "Tanımadığım insanların yanında utanırım.". Bu ölçekten alınabilecek toplam puan 18 ile 90 arasındadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireyin sosyal kaygı düzeyinin de arttığını göstermektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmasında, Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı OKD alt boyutu için .83, Y-SKHD alt boyutu için .71, G-SKHD alt boyutu için .68 ve toplam ölçek için ise .88 olarak elde edilmiştir. Mevcut araştırmada, ESKÖ'nün yapı geçerliliğini test etmek amacı ile ölçeğin orijinalinde olduğu gibi üç faktörlü bir yapı altında doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda, e3-e7 ve e13-e17 hata kovaryanslarına ait ilişkiler modele eklenmiş ve ölçeğin kabul edilebilir uyum indekslerine sahip olduğu görülmüştür ($\chi^2_{sd}= 4.98$, $p < .01$, CFI= .86, GFI= .88, AGFI= .85, RMSEA= .087). Sonuçlar Şekil 5'te sunulmuştur. Mevcut çalışmada ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .87 olarak elde edilmiştir.

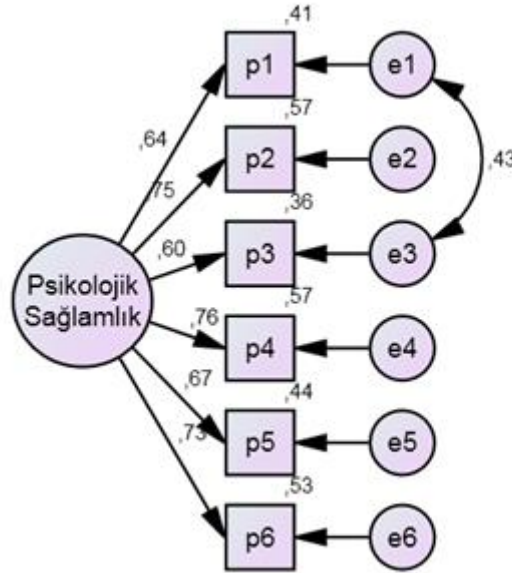


Şekil 5. Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeğine İlişkin Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonucu

3.3.4. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ):

Araştırmada öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerini tespit etmek amacıyla Smith ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen ve Doğan (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 6 maddeden ve tek boyuttan oluşan

beşli bir derecelendirmeye (1- Hiç uygun değil, 5- Tamamen uygun) sahip likert tipi bir ölçme aracıdır. Ölçeğe ilişkin örnek bir madde: “Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz”. Bu ölçekten alınabilecek toplam puan 6 ile 30 arasındadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireyin psikolojik sağlamlık düzeyinin de arttığını gösterirken, düşük puanlar ise psikolojik sağlamlık düzeyinin düştüğüne işaret etmektedir. Uyarlama çalışmasında, ölçeğin iç tutarlık iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .83 ve test tekrar test güvenirlik katsayısı ise .62 ile .69 arasında değişen değerlerde bulunmuştur (Doğan, 2015). KPSÖ’ye ilişkin yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür (χ^2_{sd} (12.86/7) = 1,83, NFI = 0.99, NNFI = 0.99, CFI = 0.99, IFI = 0.99, RFI = 0.97, GFI = 0.99, AGFI = 0.96, RMSEA = 0.05, SRMR = 0.03). Mevcut araştırmada, ölçeğe ilişkin gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi sonucunda e1-e3 hata kovaryanslarının ilişkili olması sonucunda hata kovaryansları modele eklenerek model tekrar test edilmiştir. Analiz sonucunda ölçeğe ilişkin uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüş ve sonuçlar Şekil 6’da sunulmuştur (χ^2_{sd} = 4.39, $p < .01$, CFI = .98, GFI = .98, AGFI = .94, RMSEA = .08). Bu araştırmada, ölçeğe ilişkin iç tutarlılık katsayısı .86 olarak hesaplanmıştır.



Şekil 6. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğine İlişkin Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonucu

3.4. Araştırma Verilerinin Toplanması

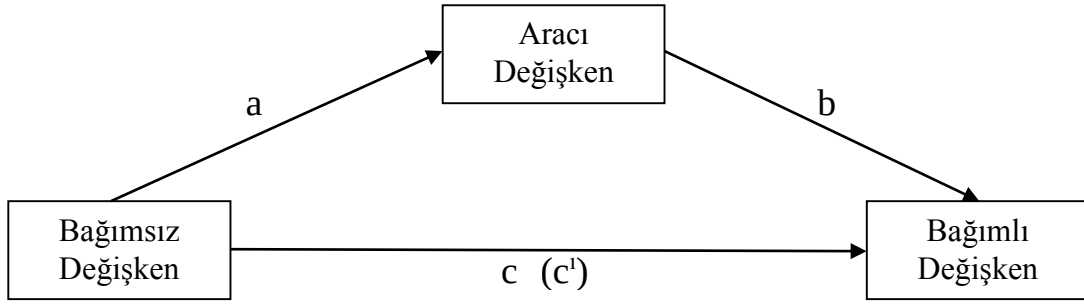
Araştırma verileri 2019-2020 eğitim-öğretim yılında, gönüllülük esasına dayalı olarak anket yöntemi aracılığıyla orta öğretime devam eden öğrencilerinden elde edilmiştir. Araştırmanın veri toplama işlemi öncelikle Aksaray Üniversitesi Etik Kurulundan izin alındıktan sonra

mevcut okullardaki okul idaresinden gerekli izinler ve onaylar alınarak sürdürülmüştür. Araştırma hipotezlerini test etmek amacıyla toplanan veriler katılımcılardan okul ders saatleri içinde dersin yürütücüsünden izin alınıp derslere girilerek toplanmıştır. Uygulama işleminden önce katılımcılara çalışmanın amacı, ölçme araçlarının cevaplanması konularında açıklamalar yapılmış, verilen cevapların sadece bu araştırma için kullanılacağı ve gizli tutulacağı belirtilerek uygulama işlemi sınıf ortamında bizzat araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Ayrıca katılımcılara gerekli durumlarda ek açıklamalar yapılmıştır. Ölçme araçlarının katılımcılar tarafından tamamlanması yaklaşık 15-20 dakika sürmüştür. Veri toplama sürecinde katılımcıların ayrılma özgürlüğüne sahip olduğu bildirilmiş ve katılımcılara herhangi bir hediye veya ödül verilmemiştir. Toplamda 544 katılımcıya veri toplama araçları uygulanmış ve bu katılımcılardan 18 tanesinin veri toplama aracındaki maddeleri eksik bıraktığı ya da hatalı doldurduğu tespit edilerek bu ölçme araçları değerlendirmeden çıkarılmıştır. Geriye kalan veri setinde uç değerlere sahip gözlemler kontrol edilmiş ve yapılan incelemeler ışığında araştırma kapsamında 526 katılımcının verileri ile analizler gerçekleştirilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Ergenlerde psikolojik sağlamlık, sosyal kaygı ve yalnızlık arasındaki doğrudan ilişkileri ve psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasındaki ilişkide sosyal kaygının aracı rolünün incelendiği bu araştırmada değişkenler arasındaki ilişkiler yapısal eşitlik modeli (YEM) ile analiz edilmiştir. Yapısal eşitlik modeli analizi AMOS .20 (Analysis of Moment Structures) istatistik programı aracılığı ile gerçekleştirilirken; değişkenlere ilişkin betimleyici istatistikler değerlerin elde edilmesi ve değişkenler arasındaki korelasyon analizleri ise SPSS .23 (Statistical Package for the Social Sciences) programı yardımı ile yürütülmüştür.

Yapısal eşitlik analizi yardımı ile test edilecek mevcut araştırmadaki aracılık modeli, Baron ve Kenny (1986) tarafından ileri sürülen aracı etki analizi yolu ışığında incelenmiştir. Mevcut araştırmada, aracı değişkenin etkisini açıklayan aracılık modeli Şekil 7’de sunulmuştur:



Şekil 7. Baron ve Kenny'nin (1986) Aracılık Modeli

Baron ve Kenny'e (1986) göre aracılık ilişkisinden söz edilebilmesi için belli şartların sağlanması gerekmektedir. Bunlar:

1. Bağımsız değişken (psikolojik sağlamlık) bağımlı değişken (yalnızlık) ile istatistiksel olarak ilişkili olmalıdır (c yolu).
2. Bağımsız değişken (psikolojik sağlamlık) aracı değişken (sosyal kaygı) ile istatistiksel olarak ilişkili olmalıdır (a yolu).
3. Aracı değişken (sosyal kaygı) bağımlı değişken (yalnızlık) ile istatistiksel olarak ilişkili olmalıdır (b yolu).
4. Bağımsız değişken (psikolojik sağlamlık) ile bağımlı değişken (yalnızlık) arasındaki ilişkiye aracı değişken (sosyal kaygı) eklendiğinde bu ilişki anlamlı düzeyde düşmeli (kısmi aracılık) ya da anlamlı olmamalıdır (tam aracılık) (c' yolu).

3.6. Yapısal Eşitlik Modeli

İngilizce olarak Structural Equation Modeling (SEM) olarak ifade edilen Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM), başta eğitim bilimleri ve sosyal bilimler olmak üzere birçok bilim dalı tarafından kullanılan bir analiz yöntemidir (Raykov ve Marcoulides, 2006). Yapısal eşitlik modeli, belli bir teori ışığında gözlenebilen ve gözlenemeyen değişkenlerin ilişkisel ve nedensel bir yapı ve model içinde tanımlanmasına dayanan çok değişkenli bir istatistiksel analiz yöntemidir (Byrne, 2010). Yapısal eşitlik modelinin analizi modelin görünen veya görünmeyen tüm değişkenlerin birlikte modele yerleştirilmesi ile test edilen sonucun, eldeki veriler ile ne derece uyumlu olduğunun ortaya çıkarılmasıdır. Modelin test edilmesi ile ulaşılan uyum değerleri model ile veri arasında uyum olduğuna dair bir sonucu ortaya çıkarıyorsa, yapısal olarak oluşturulan hipotezler kabul edilmekte; uyum değerleri kabul

edilebilir bir uyumun olmadığını gösteriyorsa hipotezler reddedilmektedir (Meydan ve Şeşen, 2015). Bu araştırmada kullanılan uyum indeksleri şunlardır: Ki Kare Uyum Testi (Chi-Square Goodness of Fit, χ^2), Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (Comparative Fit Index, CFI), İyilik Uyum İndeksi (Goodness of Fit Index, GFI), Düzeltilmiş Uyum İndeksi (Adjustment Goodness of Fit Index, AGFI), Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (Root Mean Square Error of Approximation, RMSEA). Uyum indekslerine ilişkin kabul edilebilir değerler Tablo 2’de sunulmuştur:

Tablo 2. Model Uyumuna İlişkin Kabul Edilebilir İstatistiksel Değerler

Ölçüm (Uyum İstatistiği)	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum
χ^2/sd	$\chi^2/sd \leq 3$	$\chi^2/sd \leq 5$
CFI	$.95 \leq CFI$	$.85 \leq CFI < .95$
GFI	$.95 \leq GFI$	$.85 \leq GFI < .95$
AGFI	$.95 \leq AGFI$	$.85 \leq AGFI < .95$
RMSEA	$RMSEA \leq .05$	$.05 < RMSEA \leq .10$

Kaynak: Dimitrov, 2014; Hu ve Bentler, 1999; Kline, 2011; Meyers, Gamst ve Guarino, 2016.

3.7. Ölçme Modelinin Tanımlanması

Yapısal eşitlik modeli, ölçülmüş gözlenen değişkenler ile bunların temsil ettiği gizil değişkenlerin faktör yapılarının doğrulanmasına ve aralarındaki nedensel ilişkilerin keşfedilmesine olanak tanır. Fakat YEM analizinde test edilen modelin kapsadığı yapı ve madde sayısının fazla olduğu durumlarda tahmin edilmesi gereken parametre sayısı arttığından dolayı istenilen uyum değerlerine ulaşmakta güçlük yaşanmaktadır. Araştırmanın amacı doğrultusunda mevcut çalışmada, yapısal eşitlik modeline dâhil edilen örtük değişkenlerin gözlenen değişkenler ile temsil edilmesi ile ilişkili olarak; daha yüksek güvenilirlik değerleri elde etmek, modelde yer alan parametrelerin sayısını düşürmek, daha normal bir dağılım düzeyini elde etmek ve model uyumunu geliştirmek amacı ile sıklıkla tercih edilen madde parselleme yöntemi kullanılmıştır (Bandalos, 2008). Yalnızlık değişkeni tek boyutlu bir yapı olmasından dolayı rastgele parselleme (random parceling) yöntemi kullanılmıştır (Güler ve Çetin, 2020). Yalnızlık örtük değişkeni, ilk dört parsel dörder madde ve beşinci parsel üç madde olmak üzere gruplandırılarak toplam beş parselli bir yapı elde edilmiştir. Sosyal kaygı yapısında ise bir alt faktörün maddelerinin oluşturulan parselin maddeleri olarak kabul edilen boyut temsili parselleme (facet-representative parceling)

yöntemi kullanılmıştır (Güler ve Çetin, 2020). Sosyal kaygı örtük değişkeni her bir alt boyutu bir parsel olarak gruplandırılarak toplam üç parsel oluşturulmuştur. Psikolojik sağlamlık örtük değişkeni için ise herhangi bir parselleme yöntemi kullanılmayarak yapının her bir maddesi gözlenen değişken olarak analize dâhil edilmiştir. Yapısal eşitlik modelinde yer alan örtük değişkenler ve bu değişkenlerin ölçümünü sağlayan gözlenen değişkenler Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3. Araştırma Modelinde Yer Alan Örtük ve Gözlenen Değişkenler

Örtük Değişkenler	Gözlenen Değişkenler (Sembol)	Gözlenen Değişken Sayısı
Psikolojik Sağlamlık	P1	6
	P2	
	P3	
	P4	
	P5	
	P6	
Yalnızlık	Yalnızlık Parsel 1 (Y1)	5
	Yalnızlık Parsel 2 (Y2)	
	Yalnızlık Parsel 3 (Y3)	
	Yalnızlık Parsel 4 (Y4)	
	Yalnızlık Parsel 5 (Y5)	
Sosyal Kaygı	ODK	3
	G-SKHD	
	Y-SKHD	

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde çalışmanın amaçları doğrultusunda verilerin analiz sonuçlarına ilişkin bulgulara ve yorumlara yer verilmiştir.

4.1. Ön Analizler

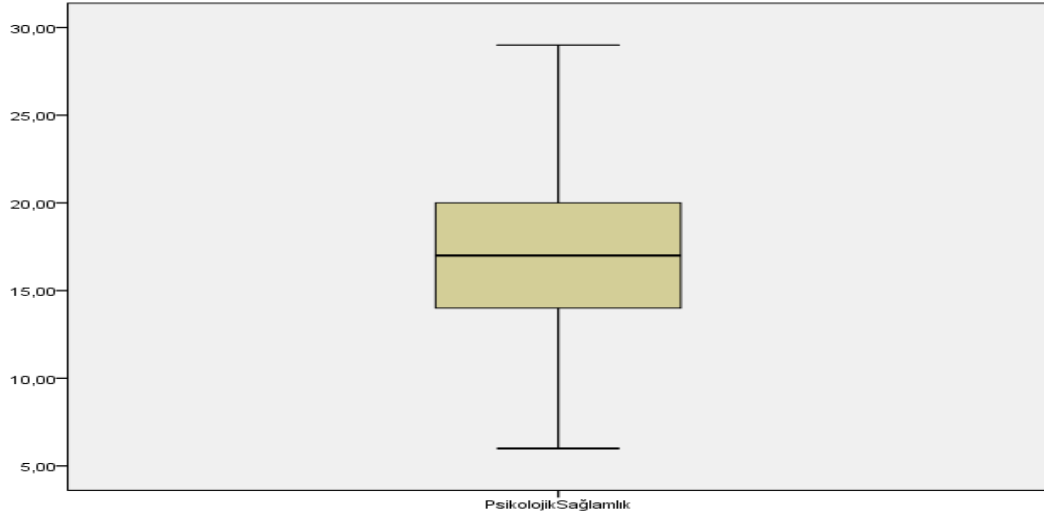
Araştırmanın bu bölümünde, çalışmanın veri setine ilişkin kayıp değerler, uç noktalar, dağılımın normalliği ayrıca örtük ve gözlenen değişkenler arasındaki kısmi korelasyonlar incelenmiş olup devamında yapısal eşitlik modeline ilişkin analizler gerçekleştirilmiştir.

4.1.1. Kayıp Veriler

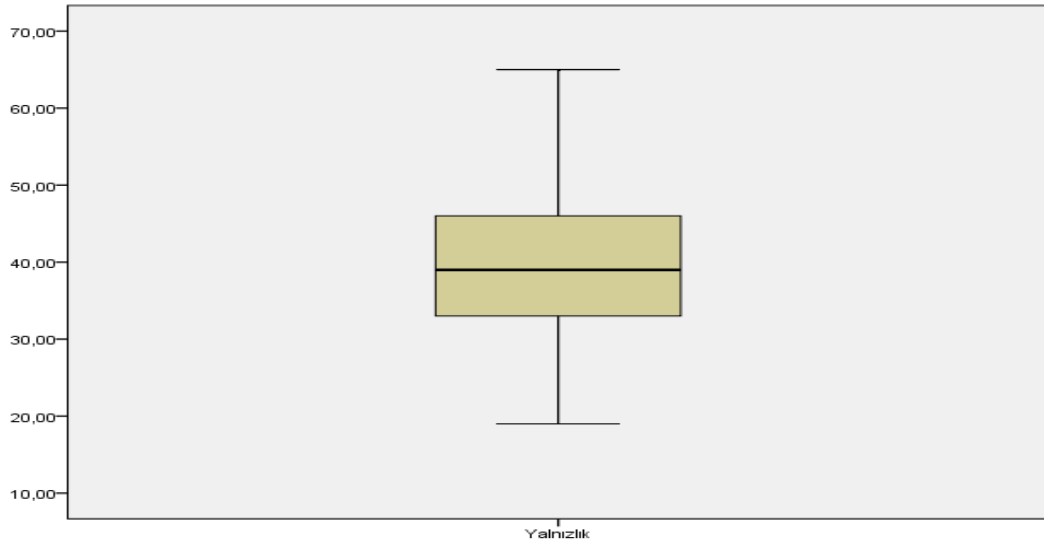
Mevcut çalışmada, ölçeklere ilişkin yanıtı bırakılan madde sayısı ile ilgili sınır %5 olarak kararlaştırılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2001). Bu doğrultuda, katılımcılar tarafından yanıtı bırakılan maddelerin sayısı %5'in altında olan veri seti araştırmaya dahil edilirken bu değerin üstünde olan veriler ise araştırma kapsamı dışında bırakılmıştır. Yanıtı bırakılan maddelerin sayısının %5'in altında olduğu kayıplara ilişkin ise ortalama değer belirleme yöntemi kullanılarak veriler araştırmaya dahil edilmiştir (Mertler ve Vannatta, 2005).

4.1.2. Uç Değerler

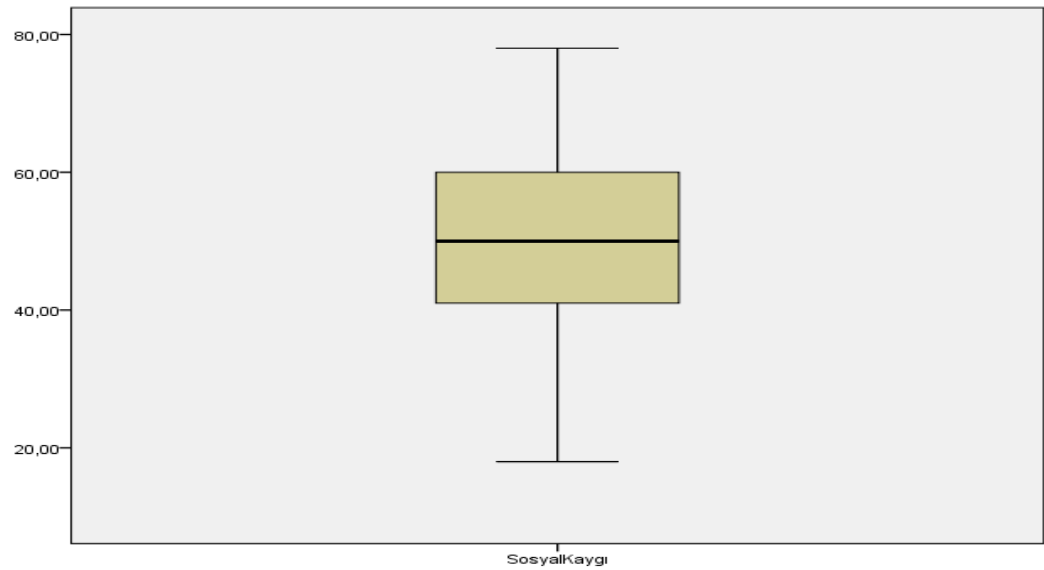
Araştırmanın amacı doğrultusunda gerçekleştirilen istatistiksel analizlerin sonucu üzerinde etkiye sahip olabilecek konulardan biri de uç değerlerdir (Mertler ve Vannatta, 2005). Araştırma kapsamında, veri setine ilişkin uç değerler SPSS programı aracılığı ile kutu grafiklerinin (box plot) belirlenmesi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda, veri setinde ortalama değerlerden uzaklaşan uç değerler olmadığı tespit edilerek araştırmanın analizleri toplam 526 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Değişkenlere ilişkin uç değer analizleri aşağıda sunulmuştur:



Şekil 8. Psikolojik Sağlamlık Değişkenine İlişkin Kutu Grafiği



Şekil 9. Yalnızlık Değişkenine İlişkin Kutu Grafiği



Şekil 10. Sosyal Kaygı Değişkenine İlişkin Kutu Grafiği

4.1.3. Dağılımın Normalliği

Yapısal eşitlik modeli analizinde önemli varsayımlardan biri de verilerin normal bir dağılıma sahip olmasıdır. Araştırmada, verilerin normallik varsayımını karşılayıp karşılamadığı basıklık ve çarpıklık katsayıları ile değerlendirilmiştir. Normallik varsayımı için +2 ile -2 arasındaki değerler kabul edilebilir olarak varsayılmıştır (George ve Mallery, 2003). Bu doğrultuda, araştırma kapsamındaki verilerin normal bir dağılıma sahip olduğu görülmektedir. Araştırmadaki gözlenen değişkenlere ilişkin basıklık ve çarpıklık katsayıları Tablo 4’te sunulmuştur:

Tablo 4. Araştırma Modelinde Yer Alan Gözlenen Değişkenlere İlişkin Basıklık ve Çarpıklık Değerleri

Örtük Değişkenler	Gözlenen Değişkenler (Sembol)	Çarpıklık Değeri	Basıklık Değeri
Psikolojik Sağlamlık		.25	-.20
Yalnızlık		.05	-.46
	Yalnızlık Parsel 1 (Y1)	.58	-.08
	Yalnızlık Parsel 2 (Y2)	.02	-.53
	Yalnızlık Parsel 3 (Y3)	.05	-.36
	Yalnızlık Parsel 4 (Y4)	.43	.05
	Yalnızlık Parsel 5 (Y5)	.11	.11
Sosyal Kaygı		.08	-.62
	ODK	.02	-.51
	G-SKHD	.02	-.70
	Y-SKHD	.23	-.38

Not: ODK (olumsuz değerlendirilme korkusu), G-SKHD (genel durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma) ve Y-SKHD (yeni durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma).

4.1.4. Değişkenlere İlişkin Betimleyici İstatistikler

Araştırmada incelenilen değişkenler arasındaki korelasyon analizinden önce değişkenler ile ilgili betimleyici değerler araştırılmıştır. Değişkenlere ilişkin örneklem sayısı, aritmetik ortalama, standart sapma, mod ve medyan betimsel istatistikler aşağıdaki Tablo 5’te sunulmuştur:

Tablo 5. Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistik Değerleri

Değişkenler	N	$\bar{X}$	S.s.	Mod	Medyan
Yalnızlık	526	38.77	8.98	34	39
Sosyal Kaygı	526	50.93	13.10	48	50
Psikolojik Sağlamlık	526	17.29	5.13	17	17

Tablo 5’te görüldüğü üzere, araştırmanın yalnızlık değişkenine ilişkin katılımcı sayısı 526, aritmetik ortalama değeri 38,77, standart sapma değeri 8,98, mod değeri 34 ve medyan değeri ise 39; sosyal kaygı değişkenine ilişkin katılımcı sayısı 526, aritmetik ortalama değeri 50,93, standart sapma değeri 13,10, mod değeri 48 ve medyan değeri ise 50; psikolojik sağlamlık değişkenine ilişkin katılımcı sayısı 526, aritmetik ortalama değeri 17,29, standart sapma değeri 5,13, mod değeri 17 ve medyan değeri ise 17 olarak bulunmuştur.

4.1.5. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları

Araştırma kapsamında ele alınan değişkenler arasındaki korelasyon değerleri incelenmiş ve Tablo 6’da sunulmuştur. Analiz sonucu dikkate alındığında; psikolojik sağlamlığın sosyal kaygı ($r = -.34, p < .001$) ve yalnızlık ($r = -.24, p < .001$) ile negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca, sosyal kaygı ile yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulgusu elde edilmiştir ($r = .46, p < .001$).

Tablo 6. Araştırmada İncelenen Değişkenlere İlişkin Korelasyon Değerleri

Değişkenler	r	
	1	2
1. Psikolojik sağlamlık	-	
2. Sosyal kaygı	-.34**	-
3. Yalnızlık	-.24**	.46**

* $p < .05$, ** $p < .01$

4.1.6. Çoklu Bağıntı Varsayımı

Yapısal eşitlik modeli analizinden önce dikkate alınması öngörülen varsayımlardan biri de değişkenler arasında çoklu bağıntının (multicollinearity) olup olmadığının incelenmesidir. Değişkenler arasında .90’ın üzerinde korelasyon olması durumu güçlü ilişkileri tanımladığından dolayı çoklu bağıntının olduğu kabul edilir (Kline, 2011). Bundan dolayı,

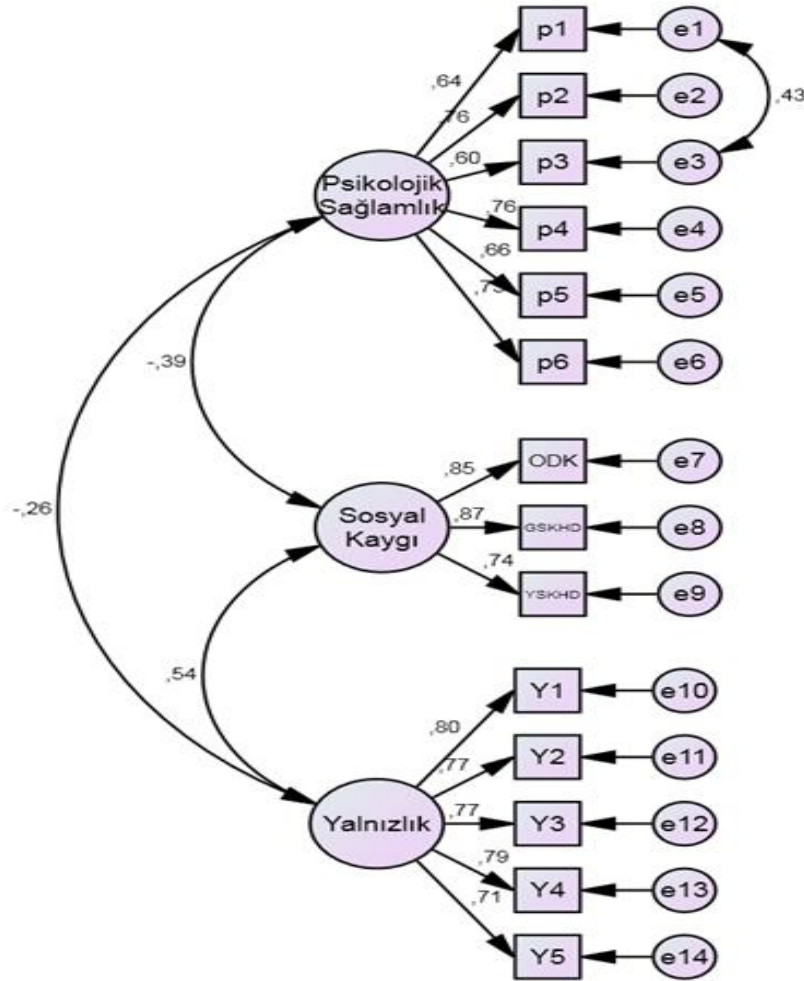
Tablo 6 incelendiğinde değişkenler arasındaki ilişki katsayıları dikkate alındığında, çoklu bağlantı sorunun olmadığı görülerek varsayımın karşılandığı ifade edilebilir.

4.2. Araştırma Modelinin Analizi

Ölçme modeli ve yapısal model olmak üzere yapısal eşitlik modeli iki ayrı modeli bir arada bulundurur. Ölçme modeli, gözlenen değişkenlerin örtük değişkenleri ne derecede güvenilir ve geçerli bir şekilde tanımlayabildiğini ifade ederken; yapısal model örtük değişkenler arasındaki nedensel ilişkileri ifade eder (Kline, 2011).

4.2.1. Ölçme Modelinin Analizi

Yapısal eşitlik modeli analizinden önce, değişkenlere ilişkin ölçüm modeli test edilmiştir. Analiz sonucunda, ölçüm modeline ilişkin uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür ($\chi^2/sd= 4.71$, $p< .01$, $RMSEA= .084$, $GFI= .92$, $AGFI= .90$, $CFI= .93$). Ölçüm modeli sonucu Şekil 11’de sunulmuştur:



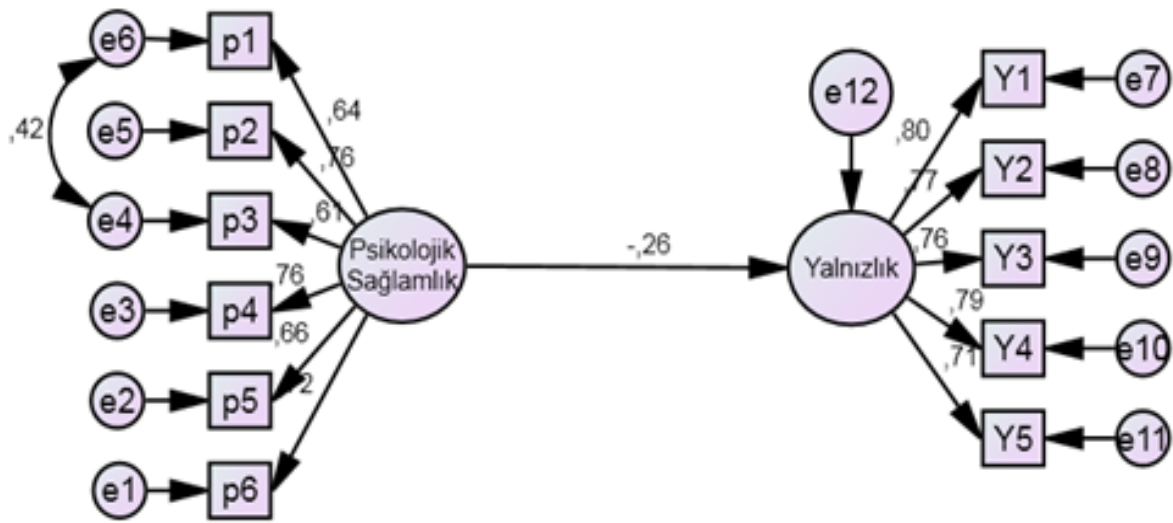
Şekil 11. Ölçüm Modeline İlişkin Sonuçlar

4.2.2. Yapısal Modelin Analizi

Ergenlerde psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasındaki ilişkide sosyal kaygının aracı rolünün incelendiği mevcut araştırmada; çalışmanın modeli araştırma hipotezleri doğrultusunda yapılandırılmış, değişkenler arasındaki ilişkileri gösteren yollar ve yapısal modele ilişkin sonuçlar Şekil 12 ve Şekil 13'te sunulmuştur.

Baron ve Kenny'nin (1986) modeli ışığında araştırmada psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasındaki ilişkide sosyal kaygının aracı rolü incelenmiştir.

İlk olarak, psikolojik sağlamlığın yalnızlık üzerindeki doğrudan yordayıcı rolü (c yolu) test edilmiştir (Şekil 12). Analiz sonucu modelin kabul edilebilir uyum indexlerine sahip olduğunu göstermiştir ($\chi^2_{sd}= 4.57, p< .01, CFI= .94, GFI= .94, AGFI= .91, RMSEA= .083$). Analiz sonucunda, psikolojik sağlamlığın yalnızlığı negatif yönde anlamlı olarak yordadığı görülmüştür ($\beta = -.26, p<.01$).



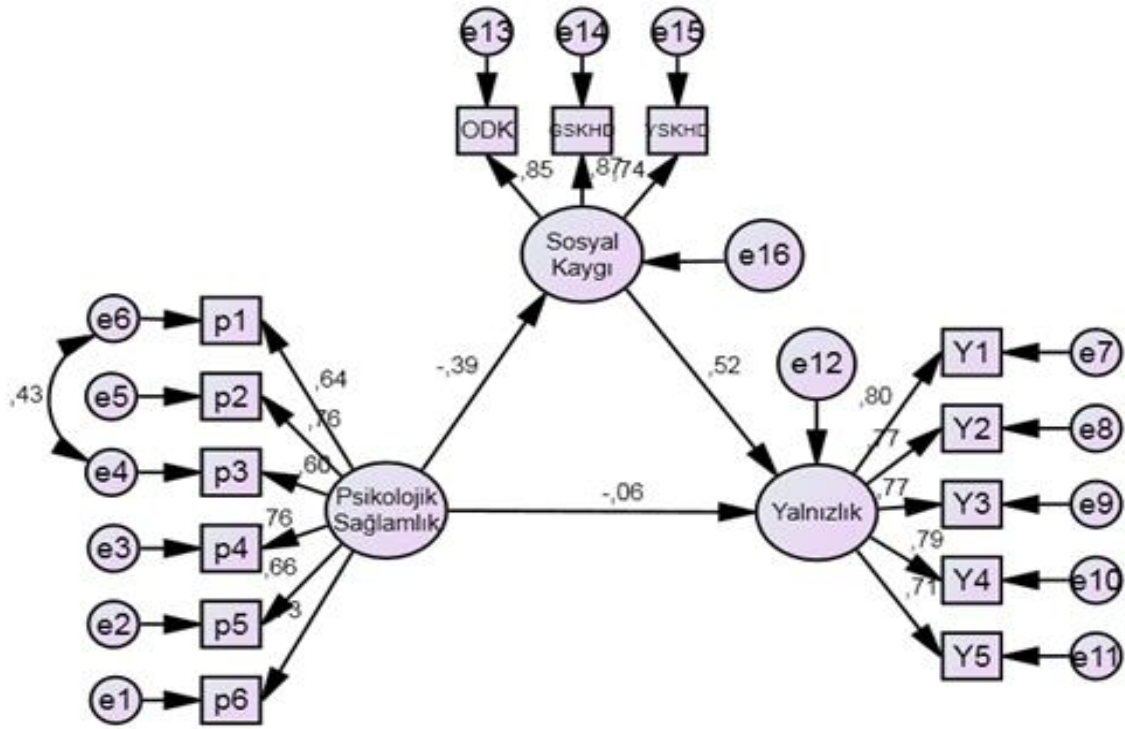
Şekil 12. Psikolojik Sağlamlık ve Yalnızlık Arasındaki Doğrudan İlişki Modeli

İkinci aşamada, psikolojik sağlamlığın sosyal kaygı üzerindeki yordayıcı rolü (a yolu) test edilmiştir. Psikolojik sağlamlığın sosyal kaygı üzerindeki yordayıcı etkisinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür ($\chi^2_{sd}= 4.39, p< .01, CFI= .96, GFI= .96, AGFI= .92, RMSEA= .080$). Analiz sonucu “a yolu”nu doğrulayarak, psikolojik sağlamlığın sosyal kaygıyı negatif yönde anlamlı olarak yordadığını göstermiştir ($\beta = -.40, p<.01$).

Üçüncü aşamada ise sosyal kaygının yalnızlık üzerindeki yordayıcı rolü (b yolu) test edilmiştir. Sosyal kaygının yalnızlık üzerindeki yordayıcı etkisinin anlamlı düzeyde olduğu

görülmüştür ($\chi^2_{sd}= 4.28$, $p< .01$, CFI= .97, GFI= .96, AGFI= .93, RMSEA= .079). Analiz sonucu “b yolu”nu doğrularak, sosyal kaygının yalnızlığı pozitif yönde anlamlı olarak yordadığını göstermiştir ($\beta = .55$, $p<.01$).

Araştırma bulguları incelendiğinde, Baron ve Kenny’nin (1986) aracılık modeli ışığında ilk üç koşulun sağlandığı tespit edilmiştir. Bundan dolayı, bir sonraki adım olarak psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasındaki ilişkide sosyal kaygının aracılık rolünü (c' yolu) incelemek üzere sosyal kaygı analize dahil edilmiştir. Araştırmanın hipotezleri doğrultusunda örtük değişkenler arasındaki ilişkileri gösteren yollar yapılandırılmış ve modele ilişkin sonuç Şekil 13’te sunulmuştur:



Şekil 13. Psikolojik Sağlamlık ile Yalnızlık Arasındaki İlişkide Sosyal Kaygının Aracı Rolünün Test Edilmesi

Yapısal eşitlik modeli analizine göre sonuçların kabul edilebilir uyum indekslerine sahip olduğu görülmüştür ($\chi^2_{sd}= 4.71$, $p< .01$, CFI= .93, GFI= .92, AGFI= .89, RMSEA= .084). Analiz sonucunda; psikolojik sağlamlığın sosyal kaygıyı negatif yönde ($\beta = -.39$, $p<.01$), sosyal kaygının yalnızlığı ise pozitif yönde ($\beta = .52$, $p<.01$) anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Sosyal kaygı aracı değişken olarak modele dahil edilmesi ile psikolojik sağlamlığın yalnızlığı yordama gücü anlamlılığını kaybetmiştir ($\beta = -.06$, $p>.05$). Başka bir

deyişle, psikolojik sağlamlık yalnızlığı sosyal kaygı üzerinden anlamlı olarak yordamaktadır ($\beta = -.20, p < .01$).

Tablo 7. Yapısal Eşitlik Modelinin Doğrudan ve Dolaylı Etkilerinin İstatistiksel Anlamlılığını İnceleyen Bootstrap Analizi Sonuçları

Model Yolları Katsayıları		%95 Güven Aralığında Ortalama Etkiler	
		Alt	Üst
Doğrudan Etki			
Psikolojik Sağlamlık → Yalnızlık	-.26**	-.17	-.35
Psikolojik Sağlamlık → Sosyal Kaygı	-.39**	-.46	-.31
Sosyal Kaygı → Yalnızlık	.52**	.46	.60
Dolaylı Etki			
Psikolojik Sağlamlık →Sosyal Kaygı→Yalnızlık	-.20**	-.16	-.26

** $p < .01$

Araştırma modelinde yer alan değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı etkilerin anlamlı olup olmadığını test etmek için Bootstrap analizi gerçekleştirilmiştir (Arbuckle, 2007). Bootstrap analizi sonucunda %95 güven aralığında ulaşılan doğrudan ve dolaylı yollara ilişkin katsayı değerleri Tablo 7’de sunulmuştur. Analiz sonucu psikolojik sağlamlığın yalnızlık üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür ($\beta = -.20$, %95 G.A. = -.16, -.26). Tüm sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda; psikolojik sağlamlığın yalnızlık üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı iken sosyal kaygının modele aracı değişken olarak dahil edilmesinden sonra psikolojik sağlamlığın yalnızlık üzerindeki etkisi anlamlılığını kaybetmiştir. Bu sonuca göre, psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasındaki ilişkide sosyal kaygının tam aracılık rolünü üstlendiği görülmüştür.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı ergenlerde psikolojik sağlamlık, sosyal kaygı ve yalnızlık arasındaki doğrudan ilişkileri ve psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasındaki ilişkide sosyal kaygının aracı rolünü incelemektir. Mevcut bulgular araştırmanın hipotezlerini destekleyerek değişkenler arasında anlamlı ilişkilerin varlığını ortaya koymuştur. Korelasyon analizleri, psikolojik sağlamlığın sosyal kaygı ve yalnızlık ile negatif yönde anlamlı ilişki içinde olduğunu göstermiştir. Ayrıca, sosyal kaygı ile yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulgusu elde edilmiştir. Yapısal eşitlik analizi psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasında sosyal kaygının tam aracılık rolünde işlev gördüğünü göstermiştir. Devam eden bölümde, bahsedilen araştırma sonuçları tek tek ele alınarak bu ilişkileri açıklama ve destekleme potansiyeline sahip empirik ve teorik açıklamalara yer verilmiştir.

Araştırma sonuçları hipotez 1'i destekleyerek psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasında negatif bir korelasyon bulgusu ve psikolojik sağlamlığın yalnızlığın anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Mevcut araştırma bulgusunun literatür tarafından desteklendiği görülmektedir (Güloğlu ve Kararımak, 2010; Pakdaman vd., 2016; Rew vd., 2001). Örneğin, Pakdaman ve arkadaşları (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, psikolojik sağlamlığın yalnızlığın negatif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Masten ve Reed (2002) tarafından psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek kişiler tanımlanırken sosyal alanda olumlu ilişkilere sahip olmanın altı çizilmiştir. Bundan dolayı, olumlu sosyal ilişkilere sahip olmak psikolojik olarak sağlam bireylerin temel bir özelliği olduğu göz önünde bulundurulduğunda araştırma bulgusu beklendik bir sonuç olarak değerlendirilebilir. Bununla birlikte, psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireylerin diğer bir tipik özelliği akranları tarafından kabul edilmiş olma olasılıklarının yüksek olmasıdır (Masten ve Reed, 2002). Örneğin, ergenler üzerinde gerçekleştirilen bir çalışma, akranları ile daha samimi ilişkilere sahip bireylerin daha yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığa sahip olduğunu göstermiştir (Delgado, Nair, Updegraff ve Umaña-Taylor, 2019).

Literatür düşük psikolojik sağamlığın yalnızlık açısından bir risk faktörü olduğunu belirtir (Güloğlu ve Kararımak, 2010; Pakdaman vd., 2016). Düşük psikolojik sağamlık düzeyine sahip bireyler olumsuz koşulların üstesinden gelme, değişen yeni duruma uyum sağlama, sağlıklı bir iletişim kurma ve problem çözme gibi becerilerde zorluk yaşamaktadır. Diğer taraftan psikolojik sağamlık düzeyi yüksek bireyler, stres verici olaylarla baş edebilme, iyi iletişim kurabilme, zorluklar karşısında çevreye kolay uyum sağlama, sosyal yetkinlik, güçlü iletişim ve problem çözme, uyumlu ve sağlıklı ilişkiler kurabilme ve empati gibi özelliklere sahiptir (Bulut, 2016). Bu bağlamda, psikolojik olarak daha sağlam bireylerin bu özellikleri tatmin edici sosyal ilişkiler oluşturmada destekleyici bir rol oynayabilir.

Ergenlik döneminde bireyler bilişsel, fiziksel, akademik, duygusal olmak üzere birçok değişim ile karşı karşıya kalırlar. Bu değişimlerin bireyler üzerindeki negatif etkisi göz ardı edilemez. Bu süreçte ergen bireylerin sağlıklı bir bütünsel gelişim için bu değişimlere en kısa sürede uyum göstermesi beklenir. Belki de bireyin uyum göstermesi beklenen en önemli yaşantılar sosyal alandadır. Bir önceki gelişim dönemine kıyasla arkadaşlar ve onunla ilintili yaşantılar bireyin yaşamında daha fazla merkezi bir konuma gelir (Steinberg, 1996). Ayrıca, bu dönemin temel gelişimsel görevlerinden biri tatmin edici sosyal ilişkiler oluşturmaktır. Dönemin kendine özgü sosyal yaşamı bireyleri çeşitli zorlayıcı yaşantılarla yüzleştirmektedir. Bireyleri sosyo-duygusal problemlere karşı savunmasız bırakan zorlayıcı yaşantılar arasında, arkadaşları tarafından dışlanma, alay edilme, reddedilme, grup baskısı, karşı cins tarafından reddedilme sayılabilir (Steinberg ve Morris, 2001). Bu bakımdan, psikolojik sağamlık düzeyi daha yüksek bireylerin ortaya çıkabilecek sorunlarla baş edebildiği ve içinde bulunduğu sosyal farklılaşmalara daha kolay bir şekilde uyum sağlayabildiği göz önünde bulundurulduğunda, bu kişilerin daha düşük düzeyde yalnızlığı tecrübe etmesi beklenir.

Araştırma sonuçları hipotez 2'yi destekleyerek psikolojik sağamlık ile sosyal kaygı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin varlığını ve psikolojik sağamlığın sosyal kaygının anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Literatür incelendiğinde, mevcut araştırma bulgusu ile paralellik gösteren araştırmaların varlığı görülmektedir (Ko ve Chang, 2019; Wu vd., 2018). Örneğin, Ko ve Chang (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırmada; psikolojik sağamlığın sosyal kaygının negatif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulgusu elde edilmiştir. Psikolojik olarak sağlam bireyler genel olarak daha pozitif duygular gösterme eğilimindedir (Philippe, Lecours ve Beaulieu-Pelletier, 2009). Bununla paralel olarak, stres ile kaygı ve depresyon arasındaki ilişkide psikolojik sağamlığın düzenleyici rolünü

inceleyen bir araştırma; stres düzeyi yükseldikçe psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireylerin düşük olanlara göre daha düşük düzeyde kaygı ve depresyon belirtisi gösterdiğini ortaya koymuştur. Ayrıca, bu çalışma psikolojik sağlamlık ile stres arasında negatif yönde anlamlı bir korelasyon olduğunu göstermiştir (Gloria ve Steinhardt, 2016). Sosyal kaygı bireylerin sosyal çevrede başkalarının nasıl algılandığı ve değerlendirildiği üzerine duyarlı olmasıdır (Antony ve Swinson, 2000). Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireylerin, kişiler arası etkili iletişim becerisine sahip olduğu, problem çözme ve karar verme düzeylerinin daha yüksek olduğu dikkate alındığında (Bernard, 1991), sosyal temelli risk faktörlerinin bireyler üzerinde daha az olumsuz etkiye sahip olması beklenilebilir bir sonuçtur.

Psikolojik sağlamlık düzeyi düşük bireylerin sosyal ilişkiler kurmakta zorlandığı, sosyal dışlanma yaşadığı, çevrelerinden yeterince sosyal destek alamadığı göz önünde bulundurulduğunda (Masten ve Reed, 2002); bu kişilerin başkalarının kendileri ile ilgili olumsuz değerlendirmelerine daha fazla odaklanmaları beklenebilir. Psikolojik sağlamlık üzerine var olan literatür psikolojik sağlamlık düzeyi düşük bireylerin aile içi olumsuz ilişkilere sahip olduğunu ve olumsuz ebeveyn tutumları ile yetiştirildiğini göstermektedir (Açıkgöz, 2016). Bundan dolayı, erken yaşlardan itibaren ailesi üzerinden başkalarına karşı olumsuz inançlar geliştiren psikolojik sağlamlık düzeyi düşük kişilerin daha yüksek düzeyde sosyal kaygı yaşamaları beklenebilir.

Mevcut araştırma bulguları hipotez 3'ü destekleyerek sosyal kaygı ile yalnızlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ve sosyal kaygının yalnızlığın anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Mevcut bulgunun literatür ile uyum içinde olduğu görülmektedir. Farklı örneklem gruplarından birçok çalışma sosyal kaygı düzeyi daha yüksek olanların daha yüksek düzeyde yalnızlık duygusu yaşadığını göstermiştir (Danneel vd., 2019; O'Day, Morrison, Goldin, Gross ve Heimberg, 2019). Sosyal kaygı ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemek için 102 kesitsel çalışmanın dahil edildiği bir meta-analiz çalışması, iki değişken arasında güçlü pozitif bir ilişkinin varlığını göstermiştir (Maes vd., 2019). Sosyal kaygılı bireyler başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu ile iletişime girmeye yönelik daha kaçınan ve geri çekilen davranışlar sergileme eğilimindedirler (Antony ve Swinson, 2000; Greco ve Morris, 2005). Bundan dolayı iletişim güçlüğü yaşayan sosyal kaygılı ergenlerin arzu ettikleri sosyal ilişki ağına sahip olabilme olasılıkları daha düşüktür. Bu beklentiyi destekleyici bir çalışma Mahon ve arkadaşları (2006) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ergenlerde yalnızlık duygusunun yordayıcılarının keşfedilmeye

çalışıldığı bu meta-analiz çalışmasında, sosyal kaygının ergen yalnızlığında rol oynayan önemli bir değişken olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Sosyal kaygı ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi açıklayabilecek anahtar kavramlardan biri sosyal beceri olabilir. Sosyal ilişkilerin daha karmaşık hale geldiği özellikle ergenlik döneminde, pozitif akran ve arkadaş ilişkileri için sosyal beceriler önem kazanır (Steinberg, 1996). Literatür empati, atılganlık, iş birliği, öz kontrol gibi sosyal becerilere sahip ergenlerin daha pozitif sosyal ilişkiler için önemli olduğunu göstermektedir (Motoca, Williams ve Silverman, 2012). Sosyal kaygılı bireylerin bu tür becerilerden daha yoksun olduğu göz önünde bulundurulduğunda (Öztürk, 2004), bu kişilerin arzu ettikleri sosyal ilişki ağını elde etme olasılıkları daha düşük olabilir.

Son olarak, mevcut araştırma sonucu hipotez 4'ü destekleyerek psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasındaki ilişkide sosyal kaygının aracılık rolünü doğrulamıştır. Diğer bir deyişle, psikolojik sağlamlığın yalnızlık üzerindeki etkisi sosyal kaygı aracılığı ile gerçekleşmektedir. Bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri yükseldikçe sosyal kaygı düzeyleri düşmekte ve bu durum onların yalnızlık düzeylerini azaltmaktadır. Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireyler güçlü iletişim becerisine sahip olma, liderlik özellikleri gösterebilme, başkalarından olumlu tepki alma yeteneği, mizah duygusuna sahip olma gibi doğuştan sahip oldukları ya da sonradan edindikleri birtakım sosyal yetkinliklere sahip kişilerdir (Aydoğdu, 2013; Bernard, 1999). Sosyal temelli bu özellikler tampon görevi üstlenerek bireylerin daha düşük düzeyde sosyal kaygı yaşamalarını sağlayabilir. Bununla birlikte, psikolojik olarak sağlam bireyler daha iyimser, yeni yaşantılara açık, benlik saygısı yüksek, problem çözme becerisi gelişmiş kişilerdir (Bernard, 1991; Riolli, Savicki ve Cepani, 2002). Bundan dolayı, bu bireylerin başkalarının varlığını daha düşük düzeyde kaygı uyandırıcı olarak algılama düzeyleri daha yüksektir. Bu doğrultuda, sosyal kaygı düzeyi düşük bireylerin sosyal ilişki kurmada daha başarılı, daha girişken ve birliktelik duygusunu daha güçlü olarak yaşamaları onların ulaşmak istedikleri sosyal ilişki ağını elde etme olasılığını arttırabilir.

Psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasındaki ilişkide sosyal kaygının aracılık rolü kültürel bağlamda ele alındığında sonucun öngörülebilir yönde olduğu ifade edilebilir. Bireyci-toplulukçu kültür ekseninde değerlendirildiğinde (Hofstede, 2001), Türkiye her iki sosyal yapının özelliklerini yansıtan bir toplum özelliği gösterse de genel olarak toplulukçu kültür özelliklerini barındırır (Kağıtçıbaşı, 2000). Bireyselci kültürler kişisel arzuların ifadesine ve iddiasına değer verirken, toplulukçu kültürlerde kişilerarası sosyal bağın korunması daha

önemlidir (Hofstede, 2001). Türk toplumunda kültürün vurguladığı grup uyumu, bireyleri başkalarının varlığına karşı daha hassas hale getirir. Bu kültürel yönelimin grup uyumunu destekleyecek davranışsal göstergeleri ortaya çıkarması beklenir (Kağıtçıbaşı, 2000). Diğer bir ifadeyle başkalarının varlığı bireyin yaşam alanında daha belirgin bir role sahiptir. Bundan dolayı, psikolojik sağlık düzeyi düşük bireylerin sosyal alanda başkalarının varlığını daha tehdit edici olarak algılamasından dolayı iletişime geçmemeyi tercih etmesi daha muhtemeldir. Ayrıca, toplulukçu kültürlerde bireyselci kültüre göre sosyal normlar daha baskındır (Kağıtçıbaşı, 2000). Düşük psikolojik sağlık düzeyindeki kişilerde, bu kurallar ihlal edilirse olumsuz sonuçlarla karşılaşma düşüncesi sosyal kaygı uyandırabileceği düşünülebilir (Heinrichs vd., 2006). Sonuç olarak bu kişilerin istedikleri ilişki ağına sahip olamamalarına bağlı olarak daha yüksek düzeyde yalnızlık duygusu yaşaması beklenir. Bu ifade ile tutarlı olarak, gerçekleştirilen çalışmalar sosyal kaygının bireyselci kültürlerle kıyasla toplulukçu kültürlerde daha yoğun olarak yaşanan bir duygu olduğunu göstermiştir (Heinrichs vd., 2006; Schreier vd., 2010). Örneğin, İmamoğlu ve Aydın (2009) tarafından gerçekleştirilen çalışmada kişiler arasında bağımlılık duygusu arttıkça eleştirilme kaygısı, bireysel değersizlik ve sosyal kaçınmanın daha yüksek düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

5.1. Öneriler

Bu bölümde mevcut araştırma sonuçları doğrultusunda uygulayıcılara ve araştırmacılara şu öneriler sıralanabilir:

5.1.1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

1. Yapısal eşitlik analizi psikolojik sağlık düzeyi değişkeninin yalnızlık üzerindeki etkisinin sosyal kaygı üzerinden gerçekleştiğini göstermiştir. Bu bulgu ruh sağlığı uzmanlarına yalnızlık yaşayan sosyal kaygılı bireylere müdahale ederken onların psikolojik sağlık düzeylerine odaklaşma konusunda ışık tutmaktadır. Bundan dolayı okul rehberlik servislerinin önleyici rolü kapsamında risk faktörleri ve koruyucu faktörler çerçevesinde aile-öğretmen işbirliğinde psikolojik sağlık düzeyini artırma temelli çalışmalara önem verilmesi önerilmektedir.

2. Araştırma bulgusuna bakıldığında, psikolojik sağlamlığın yalnızlığın negatif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Ayrıca literatürde, psikolojik sağlık düzeyi yüksek kişiler tanımlanırken sosyal alanda olumlu ilişkilere sahip olma, akranları tarafından

kabul görme gibi özellikler vurgulanmıştır (Masten ve Reed, 2002). Bu doğrultuda, ergenlerle okul ortamında çalışan psikolojik danışmanlar yalnızlık hisseden bireylerin psikolojik sağlık becerilerini arttırmak amacıyla programlarına grup eğitimleri ve etkinlikleri dahil edebilirler.

3. Araştırma sonucu psikolojik sağlamlığın sosyal kaygının negatif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğunu belirtmiştir. Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireyler kişiler arası etkili iletişim becerisine sahip ve problem çözme-karar verme düzeyleri yüksek bireylerdir (Masten ve Reed, 2002). Bundan dolayı, özellikle sosyal değişimin hızlı olduğu ergenlik döneminde ergenlerin bahsedilen becerilerini geliştirmeye dönük gerçekleştirilecek çalışmalar, bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyini yükselterek sosyal kaygı için önleyici bir rol üstlenebilir.

4. Araştırmanın diğer bir bulgusu da sosyal kaygının yalnızlık için bir risk faktörü konumunda olmasıdır. Buradan hareketle, okul psikolojik danışmanları tarafından sosyal kaygı yaşayan bireylere yönelik bir müdahale çalışması olarak bilişsel-davranışçı yaklaşım temelli grupla psikolojik danışma uygulamaları gerçekleştirilebilir. Ayrıca, bireylerin sosyalleşmesinin arttırılmasının yalnızlığı azaltacağı düşünüldüğünde, ergenlik döneminde sosyal aktiviteye katılımlarının arttırılması üzerinde yapılacak uygulamaların bireylerin sosyal becerilerini geliştirici ve destekleyici etkiye sahip olacağı düşünülmektedir.

5. Psikolojik sağlamlık düzeyinde rol oynayan risk faktörlerinden biri de ailesel özelliklerdir. Bu kapsamda, tek ebeveyne sahip olma, ebeveynlerin boşanması, ebeveyn kaybı, evlat edinilme, olumsuz ebeveyn tutumları, aile içi şiddet, ihmal ve istismara maruz kalma, ruhsal veya kronik rahatsızlığı bulunan ebeveyne sahip olma gibi ailesel risk faktörlerine sahip bireylerin okul psikolojik danışmanları tarafından belirlenip bu kişilere yönelik psiko-sosyal müdahale programlarının hazırlanıp uygulanmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

5.1.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Mevcut araştırma doğasında ilişkisel bir model olduğundan dolayı değişkenler arasında nedensel bir ilişkiden söz etmek mümkün görünmemektedir. Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkilerin boylamsal ve deneysel araştırmalarla desteklenmesi değişkenler arasındaki neden sonuç ilişkisinin anlaşılmasına katkıda bulunacaktır.

2. Mevcut araştırmada nicel yöntem kullanılmıştır. Ancak, konunun daha iyi aydınlatılması noktasında, nicel yöntemle görülemeyen ve ölçme araçlarının ötesinde bulgular elde etmek

için hem nicel hem de nitel verilerin birlikte kullanılarak karma araştırma metoduyla çalışma yapılması önerilmektedir.

3. Araştırma, ortaöğretim kurumlarına devam eden 526 lise öğrencisiyle gerçekleştirilmiştir. Araştırma modelinin ön ergenler, beliren yetişkinlik gibi farklı örneklem gruplarıyla test edilmesi araştırma bulgularının genellenebilirliği açısından önemli olacaktır.

4. Bu araştırma nispeten toplulukçu özelliklerin hakim olduğu Türk kültüründe gerçekleştirilmiştir. Bu doğrultuda, araştırmacıların gelecekteki çalışmalarda mevcut çalışmanın değişkenleri arasındaki ilişkileri bireyselci kültürel özelliklerin hakim olduğu toplumlarda gerçekleştirmesi sonuçların geçerlilik ve güvenilirliği noktasında önemli görülmektedir.

5. Araştırma psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasındaki ilişkinin altında yatan mekanizmaları aydınlatmak için sosyal kaygıya odaklanmıştır. Gelecek araştırmaların iki değişken arasında aracı bir değişken olarak rol oynama potansiyeline sahip benlik saygısı, duygu düzenleme gibi değişkenlerin rolünü keşfetmeleri kavramlar arası ilişkinin daha iyi anlaşılması noktasında yararlı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Açıkgöz, M. (2016). *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi, Mersin.
- Albano, A. M., DiBartolo, P. M., Heimberg, R. G., & Barlow, D. H. (1995). Children and adolescents: Assessment and treatment. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 387-427). New York: The Guilford Press.
- Antony, M. M., & Swinson, R. P. (2000). *The shyness and social anxiety workbook: Proven, step-by-step techniques for overcoming your fear*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- APA. (2019). *The road to resilience*. <https://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx> adresinden erişildi.
- Arbuckle, J. L. (2007). *Amos 16.0 user's guide*. Spring House, PA: Amos Development Corporation.
- Asher, S. R., & Paquette, J. A. (2003). Loneliness and peer relations in childhood. *Current Directions in Psychological Science*, 12(3), 75-78.
- Arslan, G. (2015). Ergenlerde psikolojik sağlık: Bireysel koruyucu faktörlerin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 44(5), 73-82.
- Alvord, M. K., Zucker, B., & Grados, J. J. (2011). *Resilience builder program for children and adolescents: Enhancing social competence and self-regulation-A cognitive-behavioral group approach*. Champaign: Research Press.
- ASPB, (2014). *Türkiye ergen profili araştırması TEPA 2013* (T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü). Ankara: Uzer Matbaacılık.
- Aydın, A. ve Tekinsav-Sütcü, S. (2007). Ergenler için sosyal kaygı ölçeğinin (ESKÖ) geçerlik ve güvenilirliğinin incelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 14(2), 79-89.

- Aydoğdu, B. (2013). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kayđı, kayđı duyarlılığı ve madde kullanım durumları*. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Baltacı, Ö. (2010). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kayđı, sosyal destek ve problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Bandalos, D. L. (2008). Is parceling really necessary? A comparison of results from item parceling and categorical variable methodology. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 15(2), 211-240.
- Bandura, A., & Walters, R. H. (1963). *Social learning and personality development*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality & Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-241.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social Personality Relationships*, 7, 147-178.
- Basım, H. N. ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. New York: Basic Book.
- Beck, T., A. & Emery, G. (2006). *Anksiyete bozuklukları ve fobiler bilişsel bir bakış açısı*. (Öztürk, V, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Bernard, B. (1991). *Fostering resiliency in kids: Protective Factors in the family, school, and community*. Portland, OR: Northwest Regional Educational Laboratory, Western Regional Center for Drug-Free Schools and Communities, Far West Laboratory.
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A., & Vlahov, D. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(5), 671-682.

- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Buluş, M. (1997). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(3), 82-90.
- Bulut, B. (2016). *Ergenlerin anksiyete, sosyal destek ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (Çev. E. Sarioğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS*. New York: Routledge.
- Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). *Loneliness*. Chicago: Chicago Center for Cognitive & Social Neuroscience, University of Chicago.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Crawford, E., Ernst, J. M., Burleson, M. H., Kowalewski, R. B., . . . Berntson, G. G. (2002). Loneliness and health: Potential mechanisms. *Psychosomatic Medicine*, 64, 407-417.
- Chang, E. C., Chang, O. D., Lucas, A. G., Li, M., Beavan, C. B., Eisner, R. S., ... & la Fuente, A. (2018). Depression, loneliness, and suicide risk among Latino college students: A test of a psychosocial interaction model. *Social Work*, 64(1), 51-60.
- Clark, D. M. ve Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. İçinde R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Ed.), *Social phobia: Diagnosis, assessment and treatment*, (s. 69-93). The Guilford Press.
- Conger, R. D., & Conger, K. J. (2002). Resilience in Midwestern families: Selected findings from the first decade of a prospective, longitudinal study. *Journal of Marriage and Family*, 64(2), 361-373.
- Connor, K., & Davidson, J. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
- Danneel, S., Bijttebier, P., Bastin, M., Colpin, H., Van den Noortgate, W., Van Leeuwen, K., ... & Goossens, L. (2019). Loneliness, social anxiety, and depressive symptoms in adolescence: Examining their distinctiveness through factor analysis. *Journal of Child and Family Studies*, 28(5), 1326-1336.
- De Jong Gierveld, J. (1998). A review of loneliness: Concept and definitions, determinants and consequences. *Reviews in Clinical Gerontology*, 8(1), 73-80.

- Delgado, M. Y., Nair, R. L., Updegraff, K. A., & Umaña-Taylor, A. J. (2019). Discrimination, parent-adolescent conflict, and peer intimacy: Examining risk and resilience in Mexican-origin youths' adjustment trajectories. *Child Development, 90*(3), 894-910.
- Demir, A. (1989). Validity and reliability of UCLA loneliness scale. *Journal of Turkish Psychology, 7*(23), 14-18.
- Deniz, M., Hamarta, E., & Arı, R. (2005). An investigation of social skills and loneliness levels of university students with respect to their attachment styles in a sample of Turkish students. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 33*(1), 19-32.
- Demirtop, B. (2019). *Spor lisesi ve diğer lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- Dilbaz, N. (2000). Sosyal anksiyete bozukluğu: Tanı, epidemiyoloji, etiyoloji, klinik ve ayırıcı tanı. *Klinik Psikiyatri Dergisi, 3*(2), 3-21.
- Dilbaz, N. (1997). Sosyal fobi. *Psikiyatri Dünyası Dergisi, 1*(1), 18-24.
- Dimitrov, D. M. (2014). *Statistical methods for validation of assessment scale data in counseling and related fields*. USA: John Wiley & Sons.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being, 3*(1), 93-102.
- Doman, L. C. H., & Le Roux, A. (2010). The causes of loneliness and the factors that contribute towards it: A literature review. *Tydskrif Vir Geesteswetenskappe, 50*(2), 216-228.
- Durlak, J. A. (1998). Common risk and protective factors in successful prevention programs. *American Journal of Orthopsychiatry, 68*(4), 512-520.
- Eccles, J. S., Midgley, C., Wigfield, A., Buchanan, C. M., Reuman, D., Flanagan, C., & MacIver, D. (1993). Development during adolescence: The impact of stage environment fit on young adolescents' experiences in schools and in families. *American Psychologist, 48*, 90-101.

- Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık (sağlamlık)*. Doktora tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Erath, S. A., Flanagan, K. S., & Bierman, K. L. (2007). Social anxiety and peer relations in early adolescence: Behavioral and cognitive factors. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 35, 405–416.
- Erarslan, Ö. (2014). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünün incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Erkan, Z. (2002). *Ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri, ana-baba tutumları ve ailede görülen risk faktörleri üzerinde bir çalışma*. Doktora tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Eroğlu, K. (2018). *Ortaokul 7. ve 8. Sınıf öğrencilerinin sosyal kaygıları ile benlik saygısı, anne-baba tutumları, mükemmeliyetçilik özellikleri arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Erözkan, A. (2009). Ergenlerde yalnızlığın yordayıcıları. *İlköğretim Online*, 8(3), 1-11.
- Festa, C. C., & Ginsburg, G. S. (2011). Parental and peer predictors of social anxiety in youth. *Child Psychiatry Human Development*, 42(3), 291-306.
- Fromm-Reichmann, F. (1959). Loneliness. In J. Hartog, J. R. Audy & Y. A. Cohen (Eds.), *The anatomy of loneliness* (p. 338-361). New York: International Universities Press.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts and theory. *European Psychologist*, 18, 12-23.
- Gabbard, G. O. (1992). Psychodynamics of panic disorder and social phobia. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 56(2), A3-13.
- Gallagher, M., Prinstein, M. J., Simon, V., & Spirito, A. (2014). Social anxiety symptoms and suicidal ideation in a clinical sample of early adolescents: Examining loneliness and social support as longitudinal mediators. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 42(6), 871-883.
- Garnezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56(1), 127-130.
- Geçtan, E. (2014). *Psikanaliz ve sonrası* (16. Bsm.). İstanbul: Metis Yayınları.

- Geldard, K., & Geldard, D. (2017). *Ergenler ve gençlerle psikolojik danışma-proaktif Yaklaşım* (3. Bsm.) (Çev. Ed. M. Pişkin). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference (11.0 update)* (4. bsm.). Boston: Allyn & Bacon.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerinde bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Gloria, C. T., & Steinhardt, M. A. (2016). Relationships among positive emotions, coping, resilience and mental health. *Stress and Health*, 32(2), 145-156.
- Göktürk, G. Y. (2011). *Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin öz güven ve bazı kişisel demografik özelliklere göre incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Greco, L. A., & Morris, T. L. (2005). Factors influencing the link between social anxiety and peer acceptance: Contributions of social skills and close friendships during middle childhood. *Behavior Therapy*, 36(2), 197-205.
- Güler, M. ve Çetin, F. (2020). Örgütsel davranış araştırmalarında madde parselleme: Yöntem ve uygulama. *Ömer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 13(1), 61-71.
- Güloğlu, B. ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Gültekin, B. K. ve Dereboy, İ. F. (2011). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobinin yaygınlığı ve sosyal fobinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve kimlik oluşumun üzerine etkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(3), 150-58.
- Gündüz-Algünerhan, R. (2017). *12-14 Yaşındaki ergenlerde algılanan anne baba tutumları benlik algısı ve psikolojik sağlık*. Yüksek lisans tezi. Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.
- Gürkan, U. (2006). Yılmazlık Ölçeği: Ölçek geliştirme, güvenirlik ve geçerlilik çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(2), 45-49.
- Haliloğlu, S. (2008). *Ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri, bağlanma biçimleri ve işlevsel olmayan tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Malatya ili örneği)*. Yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.

- Hamarta, E. (2009). Ergenlerin sosyal kaygılarının kişilerarası problem çözme ve mükemmeliyetçilik açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 8(3), 729-740.
- Heckelman, L. R., & Schneier, F. R. (1995). Diagnostic issues. İçinde R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & E. R. Schneier (Ed.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (s. 3-20). New York: New York: Guilford Press.
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). *Positive psychology: Theory, research and applications*. London: McGraw-Hill.
- Heimberg, R. G., & Becker, R. E. (2002). *Cognitive-behavioral group therapy for social phobia: Basic mechanisms and clinical strategies*. Guilford Press.
- Heinrichs, N., Rapee, R. M., Alden, L. A., Bögels, S., Hofmann, S. G., Oh, K. J., & Sakano, Y. (2006). Cultural differences in perceived social norms and social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 44(8), 1187-1197.
- Henderson, N., & Milstein, M. M. (1996). *Resiliency in schools: Making it happen for students and educators*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26, 695-718.
- Hsieh, Y. P., & Yen, L. L. (2019). Trajectories of loneliness and aggression from childhood to early adolescence in Taiwan: The roles of parenting and demographic predictors. *The Journal of Early Adolescence*, 39(3), 313-339.
- Hofstede, G. H. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions and organizations across nations* (2. bsm.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55.
- Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual Differences*, 76, 18-27.
- Iwaniec, D., Larkin, E., & Higgins, S. (2006). Research review: Risk and resilience in cases of emotional abuse. *Child and Family Social Work*, 11(1), 73-82.
- İmamoğlu, S. E. ve Aydın, B. (2009). Kişilerarası ilişki boyutları ölçeği'nin geliştirilmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 29, 39-64.

- İnanç, B. Y. ve Yerlikaya E. E. (2012). *Kişilik kuramları* (6. Bsm.). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Jose, P. E., Wilkins, H., & Spindel J. S. (2012). Does social anxiety predict rumination and co-rumination among adolescents? *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 41(1), 86–91.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2000). *Kültürel psikoloji – Kültür bağlamında insan ve aile*. İstanbul: Evrim Yayınları.
- Kahraman, H. (2018). Klinik bir olgu olarak yalnızlık: yalnızlık ve psikolojik bozukluklar. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 5(2), 1-24.
- Kalkan, N. (2008). *Ergenlerde bilişsel yapılar ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin bilişsel davranışçı yaklaşım açısından yorumlanması*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Karaduman, M. (2013). *İş yaşamında yalnızlık algısının örgütsel vatandaşlık davranışı ile ilişkisi ve öğretmenler üzerinde bir uygulama*. Yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Karagöz, Y. (2017). *SPSS ve AMOS uygulamalı nitel-nicel-karma bilimsel araştırma yöntemleri ve yayın etiği*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kararımkar, Ö. ve Bugay, B. (2014). Sağlıklı psikolojik işlevlilik ve travma karşısında uyum sağlama yetisi olarak psikolojik sağlamlık. İçinde T. Doğan ve Ö. Erdur (Ed.), *Afetler, krizler, travmalar ve psikolojik yardım* içinde (s. 75-109). Ankara: Türk PDR Derneği Yayınları.
- Kararımkar, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26, 129-139.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar-ilkeler-teknikler*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kashdan, B. T., Volkmann, J. R., Breen, W. E., & Han, S. (2007). Social anxiety and romantic relationships: The costs and benefits of negative emotion expression are context dependent. *Journal of Anxiety Disorders*, 21, 475-492.
- Kearney, C. A. (2005). *Social anxiety and social phobia in youth*. New York: Springer.

- Keskin, G. ve Orgun, F. (2007). Bir grup üniversite öğrencisinde sosyal fobi yaşama durumlarının ve başa çıkma stratejilerinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8(4), 262-270.
- Kessler, R. C., Stein, M. B., & Berglund, P. (1998). Social phobia subtypes in the national comorbidity survey. *American Journal of Psychiatry*, 155(5), 613-619.
- Kılıç, G. (2005). *İlköğretim 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin atılganlık düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Kılınç, H. ve Sevim, S. (2005). Ergenlerde yalnızlık ve bilişsel çarpıtmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38(2), 69-88.
- Klein, M. (1980). On The Sense of Loneliness. İçinde J. Hartog, J. R. Audy & Y. A. Cohen (Ed.), *The anatomy of loneliness* (s. 362-376). New York: International Universities Press.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford Press.
- Ko, C. Y. A., & Chang, Y. (2019). Investigating the relationships among resilience, social anxiety, and procrastination in a sample of college students. *Psychological Reports*, 122(1), 231-245.
- Koçak, A. (2001). *Sosyal kaygıyla başa çıkma programının lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi*. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Koyuncu, A. (2012). *Sosyal fobi*. İstanbul: Liman Yayınları.
- Kozaklı, H. (2006). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Körler, Y. (2011). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin çeşitli değişkenler açısından yalnızlık düzeyleri ve yalnızlık ile sosyal duygusal öğrenme becerileri arasındaki ilişkiler*. Yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Köroğlu, E. (1996). Sosyal fobi (sosyal anksiyete bozukluğu). *Psycho Medicine*, 1(2), 13-19.
- Köse, E. (2009). *Yurtta kalan ve ailesiyle birlikte yaşayan lise öğrencilerinin yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

- Krovetz, M. L. (1999). Resiliency: A key element for supporting youth at-risk. *The Clearing House*, 73(2), 121-123.
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83-94.
- Leary, M. R. (2001). Social anxiety as an early warning system: A refinement and extension of the self-presentational theory of social anxiety. İçinde S. G. Hofmann & P. N. DiBartolo (Ed.), *From social anxiety to social phobia: Multiple perspectives* (s. 321-334). Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1995). *Social anxiety*. Newyork: The Guilford Press.
- Ledley, D. R., & Heimberg, R. G. (2006). Cognitive vulnerability to social anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(7), 755-778.
- Lee, H. H., & Cranford, J. A. (2008). Does resilience moderate the associations between parental problem drinking and adolescents' internalizing and externalizing behaviors?: A study of Korean adolescents. *Drug and Alcohol Dependence*, 96(3), 213-221.
- Lemyre, A., Gauthier-Légaré, A., & Bélanger, R. E. (2019). Shyness, social anxiety, social anxiety disorder, and substance use among normative adolescent populations: A systematic review. *The American Journal Of Drug And Alcohol Abuse*, 45(3), 230-247.
- Levine, M. P. (2012). Loneliness and eating disorders. *The Journal of Psychology*, 146(1-2), 243-257.
- Liebowitz, M. R. (1999). Update of the diagnosis and treatment of social anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychiatry*, 60(18), 22-26.
- Liu, W. J., Zhou, L., Wang, X. Q., Yang, B. X., Wang, Y., & Jiang, J. F. (2019). Mediating role of resilience in relationship between negative life events and depression among Chinese adolescents. *Archives of Psychiatric Nursing*, 33(6), 116-122.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker B. (2000). The construct of resilience: A evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543- 562.
- Maes, M., Nelemans, S. A., Danneel, S., Fernández-Castilla, B., Van den Noortgate, W., Goossens, L., & Vanhalst, J. (2019). Loneliness and social anxiety across childhood

- and adolescence: Multilevel meta-analyses of cross-sectional and longitudinal associations. *Developmental Psychology*, 55(7), 1548-1565.
- Mahon, N. E., Yarcheski, A., Yarcheski, T. J., Cannella, B. L., & Hanks, M. M. (2006). A meta-analytic study of predictors for loneliness during adolescence. *Nursing Research*, 55, 308-315.
- Majeno, A., Tsai, K. M., Huynh, V. W., McCreath, H., & Fuligni, A. J. (2018). Discrimination and sleep difficulties during adolescence: The mediating roles of loneliness and perceived stress. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(1), 135-147.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality*. New York: Harper and Row.
- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. İçinde M. Wang & E. Gordon (Eds), *Educational resilience in inner city America: Challenges and prospects* (s. 3-25). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Masten A. S. (2001). Resilience process in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Masten, A. S. ve Garmezy, N. (1985). Risk, vulnerability and protective factors in developmental psychopathology. In B. B. Lahey & A. E. Kazdin (Eds.), *Advances in clinical child psychology* (pp. 1-52). New York: Plenum Press.
- Masten, A. S., & Reed, M. G. (2002). Resilience in development. İçinde S. R. Snyder & S. J. Lopez (Ed.), *The handbook of positive psychology*. Oxford, England: Oxford University Press.
- Masten, A. S., Best, K., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425-444.
- Masters, M. R., Zimmer-Gembeck, M. J., & Farrell, L. J. (2019). Transactional associations between adolescents' emotion dysregulation and symptoms of social anxiety and depression: A longitudinal study. *The Journal of Early Adolescence*, 39(8), 1085-1109.
- Mercan, Ç. S. (2007). *Bilişsel-davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin ergenlerin sosyal kaygı düzeyine etkisi*. Doktora tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

- Merikangas, K. R., He, J. P., Burstein, M., Swanson, S. A., Avenevoli, S., Cui, L., Benjet, C., Georgiades, K., & Swendsen, J. (2010). Lifetime prevalence of mental disorders in U.S. adolescents: results from the National Comorbidity Survey Replication–Adolescent Supplement (NCS-A). *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 49(10), 980–989.
- Mertler, C. A., & Vannatta, R. A. (2005). *Advanced and multivariate statistical methods: Practical application and interpretation*. Los Angeles: Pyrczak.
- Mete, C. (2017). *İzmir’de yaşayan roman ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının algılanan sosyal destek, mizah kullanımı ve sosyal bağlılık düzeylerine göre incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Meydan, C. H. ve Şeşen, H. (2015). *Yapısal eşitlik modeli AMOS uygulamaları* (2. bsm.). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Meyers, L. S., Gamst, G., & Guarino, A. J. (2016). *Applied multivariate research: Design and interpretation*. Sage publications, Inc.
- Moeller, R. W., & Seehuus, M. (2019). Loneliness as a mediator for college students' social skills and experiences of depression and anxiety. *Journal of Adolescence*, 73, 1-13.
- Morgan, C. T. (1998). *Psikolojiye giriş*. (Çev. Ed. Sirel Karakaş). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları.
- Motoca, L. M., Williams, S., & Silverman, W. K. (2012). Social skills as a mediator between anxiety symptoms and peer interactions among children and adolescents. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 41(3), 329-336.
- Moustakas, C. E. (1961). *Loneliness*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Murphy, P. M., & Kupshik, G. A. (1992). *Loneliness, stress and wellbeing: A helper’s guide*. New York: Routledge.
- Newman, B. M., & Newman, P. R. (2009). *Development through life: A psychosocial approach* (10. bsm.). Belmont, CA: Wadsworth.
- Nielsen, K. E. J. (2008). *Social anxiety and close relationships*. Master thesis, Calgary Üniversitesi, Alberta, Canada.
- O'Day, E. B., Morrison, A. S., Goldin, P. R., Gross, J. J., & Heimberg, R. G. (2019). Social anxiety, loneliness, and the moderating role of emotion regulation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 38(9), 751-773.

- Oktan, V. (2012). Psikolojik sağlamliğın gelişiminde bir moderatör olarak umut. *International Journal of Human Sciences*, 9(2), 1691-1701.
- Oshio, A., Taku, K., Hirano, M., & Saeed, G. (2018). Resilience and big five personality traits: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 127, 54-60.
- Özatça, A. (2009). *Ergenlerde sosyal ve duygusal yalnızlığın yordayıcısı olarak aile işlevleri*. Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Öz, F. ve Yılmaz, E. B. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.
- Özodaşık, M. (2005). *Yalnızlık*. Konya: Tablet Yayınları.
- Öztürk, M. O. (2002). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Pakdaman, S., Saadat, S. H., Shahyad, S., Ahmadi, K., & Hosseinialhashemi, M. (2016). The role of attachment styles and resilience on loneliness. *International Journal of Medical Research and Health Science*, 5(9S), 268-274.
- Palancı, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı sorunlarını açıklamaya yönelik bir model çalışması*. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı. İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Palancı, M. ve Özbay, Y. (2003). Üniversite öğrencilerinde sosyal anksiyetenin kontrol algısı sosyal öz yeterlik incinebilirlik ve başağıkma davranışları ile yordanabilirliği [Control perception of social anxiety in university students, predictability of injury of social selfefficacy and coping behavior]. In VII. *National Counseling and Guidance Congress* (pp. 5-7).
- Peplau, L. A. (1985). Loneliness research: Basic concepts and findings. İçinde I. G. Sarason & B. R. Sarason (Ed.), *Social support: Theory, research and applications* (s. 269-286). Boston: Martinus Nijhoff Publishers.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1998). Loneliness. İçinde H. Friedman (Ed.), *Encyclopedia of mental health*, Vol. 2 (s. 571-581). San Diego, CA: Academic Press.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Perspective on loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Ed.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy* (p. 1-8). New York: Wiley Interscience.

- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1984). Loneliness research: A survey of empirical findings. İçinde L. A. Peplau ve S. Goldston (Ed.), *Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness* (s. 13-46). Washington, DC: U.S. Government Printing Office.
- Philippe, F. L., Lecours, S., & Beaulieu-Pelletier, G. (2009). Resilience and positive emotions: Examining the role of emotional memories. *Journal of Personality*, 77(1), 139-176.
- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., . . . Verhagen, M. (2015). Loneliness across the life span. *Perspectives on Psychological Science*, 10, 250-264.
- Raykov, T. & Marcoulides, G. A. (2006). *An introduction to applied multivariate analysis*. New York: Taylor & Francis Group.
- Resnick, M. D., & Taliaferro, L. A. (2011). Resilience. In *Encyclopedia of adolescence* (Vol 1, pp. 299-306). Elsevier Inc.
- Rew, L., Taylor-Seehafer, M., Thomas, N. Y., & Yockey, R. D. (2001). Correlates of resilience in homeless adolescents. *Journal of Nursing Scholarship*, 33(1), 33-40.
- Richardson, G., Neiger, B., Jenson, S., & Kumpfer, K. (1990). The resiliency model. *Health Education*, 21(6), 33-39.
- Rioli, L., Savicki, V., & Cepani, A. (2002). Resilience in the face of catastrophe: Optimism, personality, and coping in the Kosovo crisis. *Journal of Applied Social Psychology*, 32(8), 1604-1627.
- Rogers, C. R. (1961). Ellen West—and loneliness. *Review of Existential Psychology and Psychiatry*, 1, 94-101.
- Rogers, C. (1994). *Etkileşim grupları* (Çev. H. Erbil). Ankara: EkinYayınları.
- Rubenstein, C. & Shaver, P. (1982). The experience of loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 206–223). New York: Wiley.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*. 42(3), 290-294.

- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472-480.
- Rutter, M. (1990). Psychosocial resilience and protective mechanisms. In J. Rolfe, D. Masten, D. Cicchetti, K. Neuchterlein, & S. Weintraub (Eds.), *Risk and protective factors in the development of psychopathology içinde* (pp. 316-331). New York: Cambridge University Press.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331.
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 1-12.
- Santrock, J. W. (2012). *Ergenlik* (Çev. Ed. Ç. M. Siyez). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Saraçoğlu, Y. (2000). *Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek lisans Tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Satıcı, A. S. ve Deniz, E. M. (2017). Mizahla başa çıkma ve iyilik hali: Psikolojik sağlamlık ve iyimserliğin aracılık rolünün incelenmesi. *Elementary Education Online*, 16(3), 1343-1356.
- Schreier, S. S., Heinrichs, N., Alden, L., Rapee, R. M., Hofmann, S. G., Chen, J., ... & Bögels, S. (2010). Social anxiety and social norms in individualistic and collectivistic countries. *Depression and Anxiety*, 27(12), 1128-1134.
- Segrin, C., McNelis, M., & Pavlich, C. A. (2018). Indirect effects of loneliness on substance use through stress. *Health Communication*, 33(5), 513-518.
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook Of Positive Psychology*, 2, 3-12.
- Senemoğlu, N. (2005). *Gelişim öğrenme ve öğretim: Kuramdan uygulamaya*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Skinner, B. F. (1938). *The behavior of organisms: An experimental analysis*. New York: D. Appleton-Century Company.

- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Jennifer Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194-200.
- Steinberg, L. (1996). *Adolescence*. New York: McGraw-Hill.
- Steinberg, L., & Morris, A. S. (2001). Adolescent development. *Annual Review of Psychology*, 52, 83-110.
- Stewart, M., Reid, G. J., & Mangham, C. (1997). Fostering children's resilience. *Journal of Pediatric Nursing*, 12(1), 21-31.
- Sübaşı, G. (2007). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayıcı bazı değişkenler. *Eğitim ve Bilim*, 32(144), 3-15.
- Sullivan, H. S. (1953). *Interpersonal theory of personality*. New York: Norton Company Inc.
- Sungur, M. (2000). Bilişsel davranışçı yaklaşımlar ve sosyal fobi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 3(2), 27-32.
- Sungur, M. Z. ve Dilsiz, A. (1995). Sosyal fobi. *Anksiyete Monografıları Serisi*, 5, 205-215.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2001). *Using multivariate statistics* (4. bsm.). Boston: Allyn and Bacon.
- Tanyeri, E. (2016). *23 yaş ve üzeri heteroseksüel ve homoseksüel bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarının ilişkilerde yükleme tarzları ve psikolojik sağlamlık üzerine etkisi*. Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Teachman, B. A., & Allen, J. P. (2007.) Development of social anxiety: Social interaction predictors of implicit and explicit fear of negative evaluation. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 35, 63-78.
- TDK. (2019). *Türk dil kurumu sözlüğü*. Adresinden erişilmiştir http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini Toparlama Gücü Ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 77-86.
- Toplu, A. (2017). *Şiddete maruz kalan ergen öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları ile empati ve öz yeterlikleri arasındaki ilişkinin demografik değişkenlerle birlikte incelenmesi (Kahramanmaraş ili örneği)*. Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi, Mersin.

- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu*. Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Tosun-Sümer, E. (2008). *İlköğretim 6. ve 7. sınıf öğrencilerinin ebeveynlerinin sosyal kaygıları ile çocukların sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Tümlü, G. Ü. (2012). *Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Tümlü, G. Ü. ve Receptoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213.
- Türe, H. (2013). Tıp fakültesi öğrencilerinde sosyal anksiyete düzeyini etkileyen etkenler, anne-babaya bağlanma ve yetişkin bağlanma biçimleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 14(4), 310-317.
- Türkçapar, H. (1999). Sosyal fobinin psikolojik kuramı. *Klinik Psikiyatri*, 2, 247-253.
- Ümmet, D. (2007). *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının cinsiyet rolleri ve aile ortamı bağlamında incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Ünüvar, A. (2012). *Gerçeklik kuramına dayalı psiko-eğitim programının lise öğrencilerinin denetim odağı ve yılmazlık düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Vanhalst, J., Luyckx, K., & Goossens, L. (2014). Experiencing loneliness in adolescence: A matter of individual characteristics, negative peer experiences, or both? *Social Development*, 23(1), 100-118.
- Villora, B., Larrañaga, E., Yubero, S., Alfaro, A., & Navarro, R. (2020). Relations among poly-bullying victimization, subjective well-being and resilience in a sample of late adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 1-13.
- Warren, S. L., Schmitz, S., & Emde, R. N. (1999). Behavioral genetic analyses of self-reported anxiety at 7 years of age. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 38(11), 1403-1408.

- Weidman, A. C., Fernandez, K. C., Levinson, C. A., Augustine, A. A., Larsen, R. J., & Rodebaugh, T. L. (2012). Compensatory internet use among individuals higher in social anxiety and its implications for well-being. *Personality and Individual Differences*, 53(3), 191-195.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Werner, E. E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. *Development and Psychopathology*, 5(4), 503-515.
- Wilde, J. (1996). *Treating anger, anxiety, and depression in children and adolescents: A cognitive-behavioral perspective*. Washington, D.C.: Accelerated Development.
- Windle, M (1999). Critical conceptual and measurement issues in the study of resilience. İçinde M. D. Glantz & J. L. Johnson (Ed.), *Resilience and development: Positive life adaptations* (s. 161-176). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Wolin, S. J., & Wolin, S. (1993). *The resilient self. How survivors of trouble families rise above adversity*. New York: Villard Books.
- Wong, D. F. K., & Sun, S. Y. K. (2006). A preliminary study of the efficacy of group cognitive- behavioral therapy for people with social anxiety in Hong Kong. *Hong Kong Journal Psychiatry*, 16(2), 50-56.
- Wu, L., Zhang, D., Cheng, G., & Hu, T. (2018). Bullying and social anxiety in Chinese children: moderating roles of trait resilience and psychological suzhi. *Child Abuse & Neglect*, 76, 204-215.
- Yalom, I. (2007). *Anksiyete terapisi* (ev. B. Bykdere). İstanbul: Prestij Yayınları.
- Yalom, I. (1999). *Varoluşu psikoterapi* (ev. Z. İ. Babayiğit). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Yang, L. N., Zhou, X. Y., Pu, J. C., Liu, L. X., Cuijpers, P., Zhang, Y. Q., Zhang, H. P., Yuan, S., Teng, T. ve Tian, L. (2020). Efficacy and acceptability of psychological interventions for social anxiety disorder in children and adolescents: A meta-analysis of randomized controlled trials. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 28(1), 79-89.
- Yıldırım, İ. (2000). Akademik başarısını yordayıcısı olarak yalnızlık sınav kaygısı ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(18), 167-176.

Yılmaz, E., Yılmaz, E. ve Karaca, F. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Genel Tıp Dergisi*, 18(2), 71-79.

Young, J. E. (1982). Loneliness, depression and cognitive therapy: Theory and application. In L. A. Peplau & D. Perlman (Ed.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (p. 379-406). New York: Wiley.



EKLER



EK – 1: Kişisel Bilgi Formu

Değerli öğrenciler, bir araştırma için görüşlerinize ihtiyaç duyulmuştur. Aşağıda Kişisel Bilgi Formu mevcuttur. Sizden beklenen, soruların hepsini yanıtlamanızdır. Bilgileriniz sadece bu çalışma için kullanılacaktır. Bu bilimsel çalışmaya olan katkınız için teşekkür ederim.

1) Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

2) Yaş: ()

3) Sınıf: 9() 10() 11() 12()

4) Anne- baba birliktelik durumu: Evli ()

Boşanmış ()

Anne veya baba vefat etmiş ()

5) Şuan kiminle yaşıyorsunuz? Anne-baba ()

Sadece anne ()

Sadece baba ()

Diğer ()

EK – 2: UCLA Yalnızlık Ölçeği

(Örnek Maddeler)

Değerli öğrenciler, bir araştırma için görüşlerinize ihtiyaç duyulmuştur. Aşağıda bir veri seti mevcuttur. Sizden beklenen, görüşlerinize uyan seçeneklere “X” işareti koymanız ve soruların hepsini yanıtlamanızdır. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Lütfen, ne yapmanız gerektiğini değil, gerçekte ne yaptığınızı belirtiniz. Bilgileriniz sadece bu çalışma için kullanılacaktır. Bu bilimsel çalışmaya olan katkınız için teşekkür ederim.

	Çok yanlış	Yanlış	Doğru	Çok doğru
1. Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.	1	2	3	4
2. Arkadaşım yok.	1	2	3	4
3. Başvurabileceğim hiç kimsem yok.	1	2	3	4
4. Kendimi tek başıyım gibi hissetmiyorum.	1	2	3	4
5. Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum.	1	2	3	4
16. Beni gerçekten anlayan insanlar var.	1	2	3	4
17. Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum	1	2	3	4
18. Çevremde insanlar var ama benimle değil.	1	2	3	4
19. Konuşabileceğim insanlar var.	1	2	3	4
20. Derdimi anlatabileceğim insanlar var.	1	2	3	4

EK – 3: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

(Örnek Maddeler)

Değerli öğrenciler, bir araştırma için görüşlerinize ihtiyaç duyulmuştur. Aşağıda bir veri seti mevcuttur. Sizden beklenen, görüşlerinize uyan seçeneklere “X” işareti koymanız ve soruların hepsini yanıtlamanızdır. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Lütfen, ne yapmanız gerektiğini değil, gerçekte ne yaptığınızı belirtiniz. Bilgileriniz sadece bu çalışma için kullanılacaktır. Bu bilimsel çalışmaya olan katkınız için teşekkür ederim.

	Kesinlikle Hayır	Hayır	Olabilir	Evet	Kesinlikle Evet
1.Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim	1	2	3	4	5
2. Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
5.Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlattırım.	1	2	3	4	5
6.Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.	1	2	3	4	5

EK – 4: Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ)

(Örnek Maddeler)

Değerli öğrenciler, bir araştırma için görüşlerinize ihtiyaç duyulmuştur. Aşağıda bir veri seti mevcuttur. Sizden beklenen, görüşlerinize uyan seçeneklere “X” işareti koymanız ve soruların hepsini yanıtlamanızdır. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Lütfen, ne yapmanız gerektiğini değil, gerçekte ne yaptığınızı belirtiniz. Bilgileriniz sadece bu çalışma için kullanılacaktır. Bu bilimsel çalışmaya olan katkınız için teşekkür ederim.

	Kesinlikle Hayır	Hayır	Olabilir	Evet	Kesinlikle Evet
1. Başkalarının önünde yeni bir şeyler yapmaya çekinirim.	1	2	3	4	5
2. Arkadaşlarımla bir şeyler yapmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5
3. Bana sataşılmasından tedirgin olurum.	1	2	3	4	5
4.Tanımadığım insanların yanında utanırım.	1	2	3	4	5
5. Sadece çok iyi tanıdığım insanlarla konuşurum.	1	2	3	4	5
17.Başkalarının benimle dalga geçtiğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
18.Birisiyle tanışmaya gidersem onun benden hoşlanmayacağından endişe ederim.	1	2	3	4	5
19.Hayır derler diye başkalarına benimle bir şeyler yapmayı teklif etmekten çekinirim.	1	2	3	4	5
20.Bazı insanların yanındayken tedirgin olurum.	1	2	3	4	5
21.İyi tanıdığım yaşlılarımla yanındayken bile utanırım.	1	2	3	4	5
22.Başkalarından benimle bir şeyler yapmalarını istemek bana çok zor gelir.	1	2	3	4	5

EK – 5: Etik Kurul Kararı

T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Kararı

Tarih	Toplantı Sayısı	Karar No	Sayfa
24.02.2020	01	2020/01-66	07

Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurulu 24.02.2020 tarihinde saat 11:00'da İslami İlimler Fakültesi Toplantı Salonunda kurula yapılan başvuruları görüşmek üzere toplanmış ve aşağıdaki kararı/kararları almıştır:

Karar 2020/01-01: Yürütücülüğünü Şerife TÜN'ün yaptığı "Artırılmış Gerçeklik Uygulamaları İle Yürütülen Vücudumuzdaki Sistemler Ünitesinin Öğrencilerin Akademik Başarılarına, Artırılmış Gerçeklik Uygulamalarına Yönelik Tutumlarına ve Uygulama Hakkındaki Görüşlerine Etkisi" başlıklı araştırma ile ilgili 2020/01-01 protokol numaralı başvuru kurulumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurul Yönergesi'nde belirtilen etik ilkelere **uygun olduğuna**, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

Karar 2020/01-02: Yürütücülüğünü Melike ORDU'nun yaptığı "Mesane Tümöründe CD47, Survivin, OCT-4, P53 ile Boyanma Skorlarının Progresyon ve Nüks ile İlişisinin İncelenmesi" başlıklı araştırma ile ilgili 2020/01-02 protokol numaralı başvuru kurulumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurul Yönergesi'nde belirtilen etik ilkelere **uygun olduğuna**, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

Karar 2020/01-03: Yürütücülüğünü Emin SÜEL'in yaptığı "Spor Okulu 10 – 12 Yaş Gruplarındaki Basketbol Eğitiminin Fiziksel Uygunluk Özelliklerine Etkisi" başlıklı araştırma ile ilgili 2020/01-03 protokol numaralı başvuru kurulumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurul Yönergesi'nde belirtilen etik ilkelere (8a açık/net değil, 8d tamamen boş) **uygun olmadığına**, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

Karar 2020/01-04: Yürütücülüğünü Aylin SAĞLAM'ın yaptığı "Hiperemesis Gravidarum Hastalarında Safra Çamuru ve Taşı İnsidansı" başlıklı araştırma ile ilgili 2020/01-04 protokol numaralı başvuru kurulumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurul Yönergesi'nde belirtilen etik ilkelere (girişimsel içerik taşıdığından) **uygun olmadığına**, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

Karar 2020/01-05: Yürütücülüğünü Ahmet Burak ÇÜRÜK'ün yaptığı "Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Evlilik Öncesi İlişkilere Yönelik Tutumları ile Ebeveynlerin Çocuk Yetiştirme Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı araştırma ile ilgili 2020/01-05 protokol numaralı başvuru kurulumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurul Yönergesi'nde belirtilen etik ilkelere (Bilgilendirilmiş onay formu doldurulmamış. Veri toplama araçları eklenmemiş. Veri toplama araçlarının özellikle incelenmesi ve incelendikten sonra karar verilmesi gerekir) **uygun olmadığına**, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

Karar 2020/01-06: Yürütücülüğünü Erdoğan KALE'nin yaptığı "Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının 21. yy. Öğrenen ve Öğreten Becerileri Açısından İncelenmesi" başlıklı araştırma ile ilgili 2020/01-06 protokol numaralı başvuru kurulumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurul Yönergesi'nde belirtilen etik ilkelere **uygun olduğuna**, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

Karar 2020/01-07: Yürütücülüğünü Ahmet ÇAĞLAR'ın yaptığı "D Vitamini İntoksikasyonu Tanısı İle Takip Edilen Çocuk Hastaların Retrospektif Değerlendirilmesi" başlıklı araştırma ile ilgili 2020/01-07 protokol numaralı başvuru kurulumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurul Yönergesi'nde belirtilen etik ilkelere **uygun olduğuna**, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

Karar 2020/01-08: Yürütücülüğünü Ahmet ÇAĞLAR'ın yaptığı "İş Kazası Nedeniyle Acil Servise Başvuran Hastaların Retrospektif Değerlendirilmesi" başlıklı araştırma ile ilgili 2020/01-08 protokol numaralı başvuru kurulumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurul Yönergesi'nde belirtilen etik ilkelere **uygun olduğuna**, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

Karar 2020/01-40: Yürütücülüğünü Zeynep Şevval DURSUN'un yaptığı "Aksaray İlinin Destinasyon İmajını Geliştirmeye Yönelik Olarak Alternatif Turizm Türlerinin İncelenmesi" başlıklı araştırma ile ilgili 2020/01-40 protokol numaralı başvuru kurumumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurul Yönergesi'nde belirtilen etik ilkelere uygun olduğuna, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

Karar 2020/01-41: Yürütücülüğünü Onur KARACA'nın yaptığı "Brakial Pleksus Bloğu Ve Lokal Anestezimin Arteriovenöz Fistul Başarı Oranı Ve Postoperatif Ağrı Üzerine Etkisi" başlıklı araştırma ile ilgili 2020/01-41 protokol numaralı başvuru kurumumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurul Yönergesi'nde belirtilen etik ilkelere uygun olduğuna, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

Karar 2020/01-42: Yürütücülüğünü Muhammed EDİZ'in yaptığı "Sosyal Bilgiler Öğretmenlerinin İş Tatminine Etki Eden Demografik Faktörler (Aksaray İli Örneği)" başlıklı araştırma ile ilgili 2020/01-42 protokol numaralı başvuru kurumumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurul Yönergesi'nde belirtilen etik ilkelere uygun olduğuna, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

Karar 2020/01-43: Yürütücülüğünü Asude Yasemin ZENGİN'in yaptığı "Medikal Sağlık Turistlerinin Satınalma Davranışı ve Memnuniyetleri Üzerinde Sosyal Medya Uygulamalarının ve Hastane Marka İmajlarının Etkisi" başlıklı araştırma ile ilgili 2020/01-43 protokol numaralı başvuru kurumumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurul Yönergesi'nde belirtilen etik ilkelere uygun olduğuna, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

Karar 2020/01-44: Yürütücülüğünü Tuğba KAMALI ARSLANTAŞ'ın yaptığı "Aksaray Üniversitesi Öğrencilerinin Dijital Okuryazarlık, İnternet Bağımlılık ve Siber Aylaklık Düzeylerinin Belirlenmesi" başlıklı araştırma ile ilgili 2020/01-44 protokol numaralı başvuru kurumumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurul Yönergesi'nde belirtilen etik ilkelere uygun olduğuna, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

Karar 2020/01-45: Yürütücülüğünü Şükriye ULAŞKIN'ın yaptığı "Akademisyenlerde Çalışmanın Anlamı Üzerine Bir Araştırma" başlıklı araştırma ile ilgili 2020/01-45 protokol numaralı başvuru kurumumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurul Yönergesi'nde belirtilen etik ilkelere uygun olduğuna, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

Karar 2020/01-46: Yürütücülüğünü Keziban SAMAN'ın yaptığı "Muhasebe Öğrencilerinin Öğrenme Biçimlerine Göre Performans ve Memnuniyetlerinin İncelenmesi" başlıklı araştırma ile ilgili 2020/01-46 protokol numaralı başvuru kurumumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurul Yönergesi'nde belirtilen etik ilkelere (genel formata uygun bilgiler yoktur) uygun olmadığına, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

Karar 2020/01-47: Yürütücülüğünü Mehtap KUŞ'un yaptığı "Ortaokul Öğrencilerinin Teknoloji Yoluyla Matematik ve Sanat İçerikli Uygulamalardaki Düşünme Süreçlerinin İncelenmesi: Scratch ile Programlama" başlıklı araştırma ile ilgili 2020/01-47 protokol numaralı başvuru kurumumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurul Yönergesi'nde belirtilen etik ilkelere uygun olduğuna, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

Karar 2020/01-48: Yürütücülüğünü Umut ÇAKMAK'ın yaptığı "Duygusal Emek ve Psikolojik Sermayenin İş Performansı Üzerindeki Etkisi: Bir Uygulama" başlıklı araştırma ile ilgili 2020/01-48 protokol numaralı başvuru kurumumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurul Yönergesi'nde belirtilen etik ilkelere uygun olduğuna, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

Karar 2020/01-49: Yürütücülüğünü Güler DURU AŞİRET'in yaptığı "Diyabetli Bireylerin Hipoglisemiye İlişkin Duygu ve Tutumlarının Belirlenmesi" başlıklı araştırma ile ilgili 2020/01-49 protokol numaralı başvuru kurumumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurul Yönergesi'nde belirtilen etik ilkelere uygun olduğuna, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

Karar 2020/01-50: Yürütücülüğünü Pınar ÇETİNER'in yaptığı "Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık ile Yalnızlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Sosyal Kaygının Aracı Rolü" başlıklı araştırma ile ilgili 2020/01-50 protokol numaralı başvuru kurumumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurul Yönergesi'nde belirtilen etik ilkelere uygun olduğuna, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

Karar 2020/01-62: Yürütücülüğünü Mehtap KUŞ'un yaptığı "Görsel Sanatlar ve Matematik Eğitimi Üzerine İhtiyaç Analizi" başlıklı araştırma ile ilgili 2020/01-62 protokol numaralı başvuru kurumumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurul Yönergesi'nde belirtilen etik ilkelere uygun olduğuna, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

Karar 2020/01-63: Yürütücülüğünü Osman OKUMUŞ'un yaptığı "Teoride ve Uygulamada Dezavantajlı Guruplara Yönelik Tarih Öğretimi" başlıklı araştırma ile ilgili 2020/01-63 protokol numaralı başvuru kurumumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurul Yönergesi'nde belirtilen etik ilkelere uygun olduğuna, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

Karar 2020/01-64: Yürütücülüğünü Osman OKUMUŞ'un yaptığı "Tarih Derslerinde Değer Eğitimi Hakkında Tarih Öğretmenlerinin Düşünceleri" başlıklı araştırma ile ilgili 2020/01-64 protokol numaralı başvuru kurumumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurul Yönergesi'nde belirtilen etik ilkelere uygun olduğuna, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

Karar 2020/01-65: Yürütücülüğünü Arzu DOĞRU'nun yaptığı "Biyoteknoloji ve Genetik Mühendisliği Konusuna Yönelik Uygulanan Zenginleştirilmiş Öğretim Etkinliklerinin Fen Bilgisi Öğretmen Adaylarının Akademik Başarısına Etkisi" başlıklı araştırma ile ilgili 2020/01-65 protokol numaralı başvuru kurumumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurul Yönergesi'nde belirtilen etik ilkelere uygun olduğuna, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

Karar 2020/01-66: Yürütücülüğünü Hasan ERDOĞAN'ın yaptığı "Sol Retroaortik Renal Ven, Basit Renal Kist Oluşumunda Predispozan Bir Faktör mü?" başlıklı araştırma ile ilgili 2020/01-66 protokol numaralı başvuru kurumumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurul Yönergesi'nde belirtilen etik ilkelere uygun olduğuna, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

EK – 6: Tez Değerlendirme Formu

Aksaray Üniversitesi Tez Değerlendirme Formu		
Öğrencinin Adı Soyadı:		EVET
Kapak		X
1	Tez Başlığı tutanaktaki başlıkla aynı mı?	X
2	Kapaktaki ay ve yıl savunmaya girilen tarihle tutarlı mı?	X
3	Kapak format kılavuzdaki kapak formatına uygun mu?	X
4	Kapakta yazılan tüm yazılar doğru olarak verilmiş mi?	X
İçindekiler		
5	Sayfa numaraları tam verilmiş mi?	X
6	Şekil, Çizelge vb. listeleri verilmiş mi? Sıralaması doğru mu?	X
7	Özet, Abstract, Giriş, Sonuçlar vb. bölümler var mı?	X
8	Yazım hataları kontrolü yapıldı mı?	X
Giriş		
9	Hazırlanan tezin önemini anlatıyor mu?	X
10	İkinci ve Üçüncü dereceden başlık içermemeli kuralına uyuldu mu?	X
Özet/Abstract		
11	Kılavuza uygun mu?	X
12	Ay ve yıl savunmaya girilen tarihle tutarlı mı?	X
13	Özet; tek sayfa, tek aralık, tek paragraf kuralına uygun olarak yazıldı mı?	X
14	Bilim kodu, sayfa adedi, anahtar kelimeler ve tez danışmanı yazıldı mı?	X
Kaynakça		
15	Kaynakların tamamına metin içinde atıf yapıldı mı?	X
16	Kaynak formatı Kılavuzdaki kaynak formatına uygun olarak hazırlanmış mı?	X
17	Atıf formatı kılavuzdaki atıf formatına uygun mu?	X
Atıf Yöntemi APA 6 (X) CMS ()		
Genel Değerlendirme		
18	Etik Beyan açıklaması okundu, uyuldu ve imzalandı mı?	X
19	Kabul/Onay sayfası kılavuzdaki formata uygun olarak düzenlenmiş mi?	X
20	Kabul /Onay sayfasında belirtilen oy birliği/oy çokluğu seçeneklerinden uygun olanı savunmayla tutarlı olacak şekilde belirlenmiş mi?	X
21	Sayfa kenar boşluklar ve sayfa numaraları kılavuzdaki formatına uygun mu?	X
22	Paragraf boşlukları ve metin satır aralığı kılavuza uygun olacak şekilde düzenlenmiş mi?	X
23	Başlık yazımları kılavuzdaki başlık formatlarına uygun mu?	X
24	Yazı tipi ve boyutu kılavuzdaki yazı tipi ve boyutu formatına uygun mu?	X
25	Şekil, Çizelge vb. açıklama ve numaralandırmaları kılavuzdaki formata uygun olarak	X

Bu tezin tarafımdan “Tez yazım kuralları” okunarak dikkatlice hazırlanmış olduğunu ve doğabilecek her türlü olumsuzluktan sorumlu olacağımı kabul ederim.

Öğrencinin imzası