



**T.C.**

**ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE YALNIZLIK DÜZEYİ İLE  
BENLİK SAYGISI VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARASINDAKİ  
İLİŞKİ**

**Cansu TAYFUR**

**Tez Danışmanı**

**Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin ÜNÜBOL**

**İSTANBUL-2019**

**T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE YALNIZLIK DÜZEYİ İLE  
BENLİK SAYGISI VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARASINDAKİ  
İLİŞKİ**

**Cansu TAYFUR**

**174102170**

**Tez Danışmanı  
Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin ÜNÜBOL**

**İSTANBUL-2019**



**T.C.**  
**ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI**

**GENEL BİLGİLER**

|                    |                                                                                                  |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Öğrenci No         | : 174102170                                                                                      |
| Öğrenci Adı Soyadı | : Cansu Tayfur                                                                                   |
| Anabilim Dalı      | : Klinik Psikoloji                                                                               |
| Tez Danışmanı      | : Dr.Öğr.Üyesi Hüseyin Ünübol                                                                    |
| Tezin Başlığı      | : ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE YALNIZLIĞIN BENLİK SAYGISI VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARASINDAKİ İLİŞKİ |

**TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                    |       |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------|
| Toplantı Tarihi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | : 04/07/2019                                                                       | Saati | : 15:00 |
| Öğrenci Savunmaya                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | : <input checked="" type="checkbox"/> GELDI                                        |       |         |
| <p>Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,</p> <p style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ      <input type="checkbox"/> OY ÇOKLUGU</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez <b>KABUL</b> edilmiştir.</p> <p><input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin <b>DÜZELTİLMESİ</b> için ..... ay <b>EK SÜRE</b> verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. <i>(en fazla 3 ay)</i></p> <p><input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin <b>REDDEDİLMESİ</b> kararı alınmıştır.</p> |                                                                                    |       |         |
| Savunmada Tezin Başlığı                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | : <input checked="" type="checkbox"/> Değişmedi. <input type="checkbox"/> Değişti. |       |         |
| Tezin Yeni Başlığı                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | :                                                                                  |       |         |
| Öğrenci Savunmaya                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | : <input type="checkbox"/> GELMEDİ                                                 |       |         |
| <p>Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ ile <b>REDDEDİLMİŞTİR.</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                    |       |         |

| Tez Sınavı Jürisi | Unvanı, Adı Soyadı          | İmza |
|-------------------|-----------------------------|------|
| Danışman Üye      | Dr.Öğr.Üyesi Hüseyin Ünübol |      |
| Üye               | Doç.Dr Gökben Hızlı Sayar   |      |
| Üye               | Doç.Dr Rabia Bilici         |      |

## YEMİN METNİ

Bu çalışmanın kendi tez çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar hiçbir aşamasında etik dışı davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

**Cansu TAYFUR**

## ÖNSÖZ

Bu tez çalışmasında aile, özgüven, sosyallik gibi etkenlerin psikoloji öğrencilerindeki etkisi incelenmiştir. Bu incelemeyi yaparken öğrencilerin yaşı, yaşadıkları ortam (yurt, aile evi, öğrenci evi vb.) kendilerini nasıl gördükleri, aile ve dostlarından zor durumlarda destek alıp almadıklarıyla ilgili farklı sorular sorulmuştur. Bu soruların önemi ilerde psikologluk yapabilecek öğrencilerin kendi yaşamlarından etkilenip psikolojiye kendi pencerelerinden bakıp hastalarına buna göre muamele yapıp yapmayacağını bilinmemesidir. Bu yüzden bu tez çalışması bir örnek niteliğindedir ve gelecekteki psikologlar için şimdiden belli cevapları size verebilir. Bu araştırmayı yaparken UC-LA, ROSENBERG ve Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği gibi farklı araçlardan yararlanılmıştır.

Bu çalışmada benden yardımlarını esirgemeyen, fikirlerini benimle paylaşıp bana her konuda yardımcı olan ve benimle yakından ilgilenip bana her konuda yol gösteren tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin Ünübol'a teşekkürü borç bilirim ve şükranlarımı sunarım.

TAYFUR, Cansu, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2019

**Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık Düzeyi ile Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlamlık  
Arasındaki İlişki**

**ÖZET**

Bu araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinde yalnızlık düzeyi ile benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Tarama modelindeki bu araştırma 2018-2019 eğitim öğretim yılında Üsküdar Üniversitesi Psikoloji Bölümünde öğrenim gören toplam 302 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada veri toplama araçları olarak; “Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği”, “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” ve “Ucla Yalnızlık Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistiklerden; yüzde, aritmetik ortalama, frekans ve standart sapma tekniklerinden yararlanılmıştır. Bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla regresyon ve korelasyon analizleri yapılmıştır.

Çalışmada benlik algısı ile yalnızlık arasında da negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Öğrencilerin benlik saygı seviyeleri ‘orta’ olarak saptanmıştır. Öğrencilerin yalnızlık seviyeleri orta olarak bulunmuştur. Kadın ve erkek öğrencilerde benlik saygıları kendi aralarında kıyaslandığında her iki cinsiyette de orta derece de çıkmıştır. Öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarının genel anlamda iyi olduğu sonucuna varılmıştır.

**Anahtar Sözcükler:** Yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık, Benlik saygısı, yalnızlık

TAYFUR, Cansu, Master's Degree Thesis, İstanbul, 2019

**The Relationship between the level of solitude and self esteem and psychological stability  
in University Students**

**ABSTRACT**

The main purpose of this study is to examine the relationship between the level of solitude and self-esteem and psychological stability in university students. A total of 302 students from psychology department of Üsküdar University attended this survey in the screening model in 2018-2019 academic year.

In this study, “psychological endurance scale”, “Rosenberg self esteem scale” and “UCLA Loneliness Scale” were used as data gathering tools. Descriptive statistics were used in the analysis of data; percent, frequency, arithmetic mean and standard deviation techniques. Correlation and regression analysis were used to determine the relationship between dependent variables.

In addition, a negative correlation between self-perception and loneliness was determined in the study. As a result of this study student's have medium self respect. Student's loneliness level are medium. Woman's and men's compare to each gender's self respect, both of them have medium level. As a result of this study student's psychological resilience are good.

**Key Words:** Psychological Resilience in Adults, Self-Esteem, Loneliness

# İÇİNDEKİLER

|                                                        | <u>Sayfa</u> |
|--------------------------------------------------------|--------------|
| YEMİN METNİ.....                                       | i            |
| ÖNSÖZ.....                                             | ii           |
| ÖZET.....                                              | iii          |
| ABSTRACT .....                                         | iv           |
| İÇİNDEKİLER .....                                      | v            |
| TABLolar DİZİNİ .....                                  | vii          |
| SİMGELER VE KISALTMALAR .....                          | viii         |
| 1. GİRİŞ.....                                          | 1            |
| 1.1. BENLİK KAVRAMI .....                              | 2            |
| 1.1.1. Benliğin Tanımı .....                           | 3            |
| 1.1.2. Benlik Saygısı .....                            | 4            |
| 1.1.3. Benlik Saygısı Gelişimi .....                   | 5            |
| 1.1.4. Yüksek Benlik Saygısı .....                     | 6            |
| 1.1.5. Düşük Benlik Saygısı.....                       | 7            |
| 1.2. YALNIZLIĞIN TANIMI VE ÖZELLİKLERİ.....            | 8            |
| 1.2.1. Yalnızlığın Nedenleri.....                      | 9            |
| 1.2.2. Farklı Değişkenlerle Yalnızlığın İlişkisi ..... | 9            |
| 1.2.3. Yalnızlık ve Yaş İlişkileri .....               | 10           |
| 1.2.4. Yalnızlık ve Kişisel Özellikler.....            | 10           |
| 1.2.5. Yalnızlık ve Cinsiyet.....                      | 10           |
| 1.2.6. Yalnızlık ve Aile İlişkileri .....              | 11           |
| 1.2.7. Yalnızlığın Sonuçları .....                     | 11           |
| 1.3. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....                          | 12           |
| 1.3.1. Psikolojik Sağlamlık .....                      | 15           |
| 1.3.2. Risk Faktörleri .....                           | 18           |
| 1.3.3. Koruyucu Faktörler .....                        | 22           |
| 1.3.3.1. Bireysel Koruyucu Faktörler.....              | 22           |
| 1.3.3.2. Aile ile İlgili Koruyucu Faktörler.....       | 23           |

|                                                                    |           |
|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.3.3.3. Toplumsal Koruyucu Faktörler .....                        | 25        |
| 1.3.4. Olumlu Sonuç .....                                          | 25        |
| 1.3.5. Psikolojik Olarak Sağlam Bireyin Belirgin Özellikleri ..... | 27        |
| 1.3.5.1. Sosyal Özellikleri .....                                  | 28        |
| 1.3.5.2. Duygusal Özellikler.....                                  | 28        |
| 1.3.5.3. Bilişsel/Akademik Özellikler .....                        | 29        |
| <b>2. GEREÇ VE YÖNTEMLER.....</b>                                  | <b>31</b> |
| 2.1. ARAŞTIRMANIN AMACI .....                                      | 31        |
| 2.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ .....                                      | 31        |
| 2.3. ARAŞTIRMANIN TİPİ .....                                       | 32        |
| 2.4. ÇALIŞMANIN OLDUĞU YERİ VE ÖRNEKLEMİ.....                      | 32        |
| 2.5. ÇALIŞMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ.....                           | 33        |
| 2.6. VERİ TOPLAMA TEKNİĞİ VE ARAÇLARI .....                        | 33        |
| 2.6.1. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği.....        | 33        |
| 2.6.2. Rosenberk Benlik Saygısı Ölçeği .....                       | 34        |
| 2.6.3. UCLA Yalnızlık Ölçeği .....                                 | 34        |
| 2.7. VERİLERİN ANALİZİ.....                                        | 35        |
| 2.8. ARAŞTIRMANIN ETİĞİ .....                                      | 35        |
| <b>3. BULGULAR .....</b>                                           | <b>36</b> |
| 3.1. GRUBUN GENEL YAPISINA İLİŞKİN ANALİZ SONUÇLARI .....          | 36        |
| <b>4. TARTIŞMA .....</b>                                           | <b>44</b> |
| <b>6. KAYNAKLAR.....</b>                                           | <b>47</b> |
| <b>7. EKLER.....</b>                                               | <b>63</b> |
| EK 1: YETİŞKİNLER İÇİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ .....        | 63        |
| EK 2: ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ.....                         | 66        |
| EK 3: UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ.....                                   | 68        |
| EK 4: ETİK KURUL ONAY FORMU .....                                  | 70        |
| <b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>                                               | <b>71</b> |

## TABLÖLAR DİZİNİ

|                                                                                                                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tablo 3.1:</b> Ölçek ve alt boyutlarının tanımlayıcı istatistikleri.....                                                                                 | 37 |
| <b>Tablo 3.2:</b> Cinsiyete göre ölçek ve ölçek alt boyutlarının karşılaştırılması<br>ilişkin veriler .....                                                 | 38 |
| <b>Tablo 3.3:</b> Yaş ile ölçek toplam puanlarına ve alt boyutlarına ilişkin veriler .....                                                                  | 39 |
| <b>Tablo 3.4:</b> Öğrenim durumuna göre ölçek ve ölçek alt boyutlarının karşılaştırılmasına<br>ilişkin veriler .....                                        | 40 |
| <b>Tablo 3.5:</b> Medeni Duruma göre ölçek ve ölçek alt boyutlarının karşılaştırılmasına<br>ilişkin veriler .....                                           | 41 |
| <b>Tablo 3.6:</b> Kiminle yaşadığına göre ölçek ve ölçek alt boyutlarının karşılaştırılmasına<br>ilişkin değerler .....                                     | 42 |
| <b>Tablo 3.7:</b> Katılımcılar açısından yapısal stil alt boyutuna ait post-hoc karşılaştırma<br>sonucu elde edilen veriler Tablo-6.1 'de verilmiştir. .... | 43 |

## SİMGELER VE KISALTMALAR

**F** : Frekans

**N** : Veri Sayısı

**P** : Anlamlılık Düzeyi

**R** : Korelasyon Katsayısı

**RBSÖ** : Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

**Sd** : Serbest Derecesi

**SPSS** : (Statistic Packets For Social Sciencies) Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi

**SS** : Standart Sapma

**t** : t Değeri

**UYÖ** : Ucla Yalnızlık Ölçeği

**X** : Aritmetik Ortalama

**YPDÖ** : Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

## 1. GİRİŞ

Kırk yıla yakın zamanda sosyal psikoloji araştırmalarında yer alan “benlik saygısı” üzerine yapılan bir literatür araştırmasında, “benlik saygısı” kavramını barındıran 6500 makale ile benlik kökenini alan “özsaygı”, “özgüven”, “özdeğer” gibi kavramları bulunduran 30000’eyakın araştırma bulunmaktadır. Sosyal bilimler dalında ki geleneği üzerine tanımı kati bir anlam bulunamamış olan benlik saygısı, genel hatlarıyla, kişiye yönelik olumsuz, olumlu tutumları şeklinde ifade edilebilir (Rosenberg, Schooler, Schoenbach and Rosenberg, 1995). Bireyin kendini değerlendirmesinde, kendinden memnun olup olmamasının sonucunda ortaya çıkacak öznel olgudur, bu kişilik gelişmelerinde önemli yer almaktadır ve bireyde oluşan algı olan benlik kavramı; düşünce ve duygularının bütünüdür. Benlik saygısı, kişilerin davranış düşüncelerinin belirlenmesi ile oluşmaktadır, bireylerin tecrübeleriyle olumlu olumsuz kazandıkları kendileri ile duygulardır. Bireylerin, tecrübeyle kazandığı benlik saygısı bir kısım psikolojik sürecin öngörölmesi ile yordayıcıdır. Tecrübelerle kazanılan benlik saygısı psikolojik süreçlerini öngörölmesi başka bir deyişle benlik saygısı bireyin karakter ve ifade etmekte kullandığı yoldur. Benlik saygısı, süreç içerisinde süreklilik gösteriyor. Benlik saygısı, bireyin kendisini değerlendirmesidir. Benlik saygısı yeterlilik ile değerlilik arasında oluşan ilişkiden oluşmaktadır. Yeterlik, problem ve bireysel amaca ulaşmak için problemi alıp onu çözmek için harekete geçip onu başarılı bir şekilde sonuçlandırma yeteneğidir. İyi ve kötü, doğru ve yanlış, sağlıklı ve sağlıksız gibi değerlerin öznel değerlendirmeleri değerlik kavramını içerir. Dolayısıyla, diğer insanlardan alınan olumlu sonuçlar benlik saygısını artırmaktadır.

Sosyal bir varlık olan insan için her birey için öteki biriyle ilişki kurma ve etkileşim kurmak önemli bir ihtiyaçtır. Öteki ile olan ilişkiler bireyin sağlıklı psikososyal gelişiminde önemli bir yer tutmakta olup yakınlıktan uzak ve yalnızlığa doğru giden bir yol almaktadır. Yalnızlık kavramı alan yazıları incelendiğinde insanların istediği ilişkiyi kurmada, kendilerini yetersiz hissettiği zamanlarda ve istenilen durum ile var olan kişilerarası ilişkiler arasında farkın yaşanmasından dolayı hissedilen bir durum (Gierveld, 1998); sosyal ilişkilerde istediği sevgi samimiyetin yeterli olmaması durumunda

hissedilen, her zaman kaçınılan üzüntü, öfke ve diğer faktörlerden kendini farklı hissetme duygusunun eşlik ettiği istenilmeyen ve hoş karşılanmayan bir deneyim (Russell et al., 1980); bireyin ilişkisinde nicel veya nitel olarak önemli derecede yetersizlik durumu meydana geldiğinde yaşanan nahoş bir duygu (Seçim, Alper ve Algür, 2014); acı verici ve üzüntülü birliktelik, yakınlıktan yoksun olan, öteki ile bağı kopmuş mesafeli olma durumu (Parkhurst and Hopmeyer, 1999) olarak tanımlanabilmektedir. Yalnızlık yaşam doyumu düşüklüğü, akademik başarısızlık, beceri yetersizliği, üniversite ortamına uyum sağlamakta zorluk yaşama, şiddete eğilim, alkol kullanımı, intihar meyilim, nevrotizm, depresiflik, anksiyete, psikosomatik endişeyle ilişki kurulduğu bildirilmektedir (Güloğlu ve Kararırmak, 2010).

Benlik saygısı yüksek olan insanların mutlu, sağlıklı, başarılı, üretken, güçlülere karşı azimli, oldukları, diğerlerini kabul eden ve yaşlıları tarafından gelen baskılara daha az boyun eğen bireyler olduğu gözlemlenmektedir. Diğer taraftan, benlik saygısı düşük olan insanların ise endişeli, karamsar, gelecek ile ilgili olumsuz düşünceli ve başarısızlık yönünde eğilim gösteren bireyler olduğu bildirilmiştir (Karataş, 2014). Psikolojik bir rahatsızlığın ortaya çıkmasında bir etkili durum benlik saygısının düşük olması etkin bir kaynak olmaktadır. Yapılmış olan çalışmalarda, obsesif kompulsif bozukluk, depresyon, yeme bozukluğu ve şizofreni hastalığında düşük benlik saygısının ortaya çıkmasının toplumsal ilişkilerin kısıtlı olması, içe dönük yapılarının ortaya çıkması ve yalnızlığın tercih edilmesiyle ilişkilendirilmektedir (Softa, Karaahmetoğlu ve Kılınç, 2015).

## **1.1. BENLİK KAVRAMI**

Benlik, gerçeğin tanınmasını ve ona adapte olabilmek, dışarıdan gelen uyaranları algılama, tercih etmek, hatırlamak, düşünmek; kavramların değerlendirilmesi, bireyin karşılaştığı sorunları çözmek için alternatif yollar geliştirmek; geleceğe yönelik planlamaların yapılması, savunma mekanizmalarının geliştirilmesi vb.yönelik olan görevleri yerine getirilmesini sağlar (Yurdağül, 1987, 1). Benlik kişiliğin şekillenmesinde genetik ve çevre faktörünün tanımıdır. Kişinin psiko-sosyal gelişiminin evresinde biçim alır.

W. James yirminci yüzyılın başlangıcında benlik teorisini ileri sürerek ve benlik kavramını "bilinen ben (The me)" ve "bilen ben (The I)" olarak ikiye ayırmıştır. Bilinen ben, "empirical ego" şeklinde isimlendirilip kişinin gözle görülen çevresini oluşturmaktadır. Maddi süreç, toplumsal süreç ve duygusal süreçten meydana gelir. Kişinin kendini bilen kendisini düşünen yönüdür. James, "ben" kavramı üzerine değinilmekten başka, insani değerler ve amaçlarının önemini vurgulamıştır. Kişinin benlik saygısının yüksek ya da düşük olması bir tek başarısına bağlı değildir, hedefleriyle başarıların karşılaştırılması görüşündedir. Eğer başarı hedeflere yakın olursa sonuç olarak kişinin benlik saygısı yüksek olacaktır. Aynı zaman ve aynı toplumda yaşamını sürdüren başkalarıyla kendisini karşılaştırdığı zaman kendisini başarılı olarak değerlendiriyorsa, kendisini değerli olarak hissedecektir (Mergen H. vd. 2015; 14).

Psikolojisi sağlam bireylerden beklenen ideal benlik kavramını oluşturan temel yapılarının toplamından amacına ulaşmasıdır. Kişinin günden güne kendisini tanıması, sınırlarını genişletmeye çalışmak, hoşlanmadığı yanlarını geliştirmesidir. Kişinin objektif olmasının yanı sıra kendisiyle barışık yaşaması, kendisini sevmesini de öğretilmelidir. Kendisinin bütün yönleriyle kendisini kabullenmesi, başkalarıyla olan iletişimin artı yönde olması, çevresi ile olan iletişiminden doyum sağlama ile beraber olacaktır.

Benlik kavramının etkili olduğu faktörlerden biri de akademik başarıdır. 1973-74, 1976 yılları arasında Amerika Birleşik Devletleri'nde yürütülmüş olan boylamsal çalışmada benliğin akademik başarı üzerine etkisinin olduğu, beyazlar kendi aralarında orta ve alt sosyo sınıf ekonomisinin kadınlar için benlik kavramı, denetim merkezi, akademik başarı aralarında nedensel bir ilişki sonucuna varılmıştır (Moyer, et al 1979: 7134).

### **1.1.1. Benliğin Tanımı**

Benlik tanımı varlığın özü, kişinin kendi karakterine özgüdür, onu diğerlerinden farklı temel şey, kendilik olarak farklı biçimlerde tanımlanabilen bir kavramdır. Daha genel anlamda ise benlik, özne olarak "ben" in nesne olan "ben" hakkında düşünmesi olarak ifade edilebilir. Rosenberg (1965), ise benlik saygısını, "hızlı bedensel değişimler sonucu bedensel özelliklerini kabul etme, yaşlılarıyla olgun ilişkiler kurma, bir mesleğe,

*evliliğe, aile yaşamına hazırlanma, ben kimim sorusuna cevap bulma gibi gelişim görevleriyle karşı karşıya kalındığı ergenlik döneminde anlam kazanan bir kavram” olarak tanımlamaktadır.*

Oldukça derin ve geniş bir kavram olan “benlik” açısından araştırmacıların ilgisi ancak son yıllarda artmıştır. Tarihçesi göreceli olarak yeni diyebileceğimiz benlik kavramına bakış açıları sabit ve akışkan olarak tanımlanabilmektedir. Dolayısıyla, benlik kavramı açısından araştırmacıların tam bir fikir birliği de söz konusu değildir.

### **1.1.2. Benlik Saygısı**

Benlik bireyin, dış ve iç özelliklerinin bütünü olarak düşünülür. Benlik saygısı ise bireyin kendisi için olumsuz veya olumlu kanıda olmasıdır. Bireyin kendiyle alakalı olumlu yargıda bulunabilmesi, Birilerinin beğenisinin, sevgisinin hak ettiğine inanması benlik saygısını tanımlar.

Buna karşın, birey kendisini değersiz hissediyorsa benlik saygısı yüksek değildir, bu durum bireyin kendine olan güveni düşüktür. Benlik saygısı bireyin kendisine olan güveni artırır ve bakış açısının olumlu yönde arttırmasına katkıda bulunur. Benlik Saygısı kişinin kendisine verdiği değer ile bağlantılıdır. Bireyin benlik saygısı önemlidir çünkü kişinin özgüvenine etkilidir. Yaşam süresince beğenilen, takdir gören, düşünceleri önemsenen, başkaları tarafından anlaşılmak kişinin benlik saygısını güçlendirecektir. Başkaları tarafından olumlu algılanan bireylerin özgüveni yüksek olur.

Rogers'a göre benlik, bireyin kendisi hakkındaki algılarından oluşan gerçek benliği, nasıl biri olmak istediği, asıl olmasına inandığı nitelikleri temsili olan ideal benliği içerir. İdeal Benlik, Kişinin olmasını istediği benliğidir. Çekingen bireylerin kendileri hakkındaki en belirgin düşünceleri geliştirdikleri olumlu olmayan ve mantık dışıdır. Çekingen kişilerin kendileriyle alakalı olumlu olmayan yargıları bu kişilerin düşük benlik saygısına sebep olur. Sorun merkezli baş etme ve benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkileri vardır, Öğrencilerin benlik saygıları geliştikçe, problemleri ile daha rahat başa çıkarlar (Hamarta ve diğerleri, 2009).

### 1.1.3. Benlik Saygısı Gelişimi

Daha çok ergenlik ve yetişkinlik evrelerinde aktif olan benlik saygısı, hayat boyu devam eden süreç içerisinde gelişir. Benlik saygısı sadece ilişkiler doğrultusunda ya da başarıların oluşması anlamına gelmez. Benliğin gelişimi boyunca kendisiyle ilgili ve çevresi ile alakalı olumlu görüşler alan kişi, kendisini değerli hissedecek bu sayede kendisine karşı saygı duyacaktır. Bu nedenle benliğin gelişmesi, adaptasyonu, devamlılığı kişinin benlik saygısına bağlıdır. Kişinin uyum sorunlarının çözümünde, terapilerin temelinde, benliğin geliştirilmesi konusu ele alınır. Çünkü bireyi ayakta tutmasını sağlayan kişinin benliğidir. Bu sebeple aile ve okul ortamında, bireyin kişilik özelliklerini geliştirmede benliğin güçlenmesi ilk hedeftir. Benlik güçlendikçe insan çevresinde oluşan sorunlar ile kolay mücadele etmeyi öğrenmektedir. Benlik kavramı ergenlik döneminin sonuna doğru güçlenebilmektedir (Bakırcıoğlu, 1994, 69). Benlik kavramı tek seferde gelişemez. Benlik kavramı hem ergenlik boyunca hem de yetişkinlik döneminde çok önemli olan dinamik ve yaşam boyu devam eden periyot içerisinde gelişim göstermektedir.

Benlik kavramının gelişmesinde kişiler arasındaki bağın önemi çok büyüktür. Çevremizde yaşayan insanlar bize karşı oluşturdukları tepkiler benliğin gelişimini etkilemektedir. Benliğin şekli bizim için değerli olan kişilerin bizi beğenip beğenmeleri, bizimle övünmeleri veya bizden utanmaları gibi faktörlerden etkilenmektedir.

Bulduğumuz çağda benlik kavramı sürekli dalgalanma göstermekte olup genç benliğin baştan düzenlemektedir (Yörükoğlu, 1987).

Benlik saygısını önemli bir kişilik özelliği olarak kabul eden Coopersmith (1967), bu durumun kişinin kendini yetenekli, önemli, başarılı olarak algılamasını sağladığını belirtmektedir. Benlik saygısının gelişmesinde etkin rol oynayan etkenler aşağıda sıralanmıştır;

- Bireyin diğer kişilerden gördüğü ilgi, kabullü ve saygı muamelesinin derecesi,
- Bireyin başarılı olduğu pozisyon ve derecesi,
- Bireyin başkalarının kendisine yaptığı yorumlara karşılık nasıl cevap verdiği,

- Başkaları tarafından konulan ve bireyin istediği hedeflere ulaşması (ak. Bilgin, 2001).

#### 1.1.4. Yüksek Benlik Saygısı

Benlik saygısı yüksek olan bir birey başarılarının sebebini, kendi çabası ve ustalığı olarak görür ve algılar. Başarısızlığa uğradığı zaman, daha iyisini başarmak için adapte olur. Yaptığı yanlışları görüp, hatalarını kabul edip, daha fazla çalışır. Başka kişileri de suçlamaz (Yavuzer,2003,21). Genel manada benlik saygısı üst düzeyde ki şahıslar, toplumla iletişimlerinde, okuldaki aktif ve girişimci durumlarından dolayı daha güvenli ve ilgilidirler. Yaşamlarında yeniliklere çok açık olup bunları öğrenip uygulamakta dahi başarılıdırlar. Psikolojinin Prensipleri (1890) isimli eseri yayınlamış olan filozof ve psikolog olan William James: *“Hiçbir şey yapmaya kalkışmazsanız başarısız da olmazsınız. Başarısız olmayınca da ne aşağılanır ne de mahcup olursunuz”* özlü sözüyle farklı bir yaklaşım ortaya koymaktadır (Kuzgun, vd, 2002, vd.102/103).

Yüksek benlik saygısına sahip kişilerin özellikleri aşağıdaki gibi sıralanmaktadır;

- Kendileri saygılıdır. Aynı saygının kendilerinde duyulmasını isterler.
- Genelde olumlu görünüş sahibi olup, yaşamdaki davranış ve maharetleri olumlu yöndedir.
- Her durumda büyük çaba gösterirler.
- Her türlü eleştiriyi hoş karşılar olumlu tepki verirler.
- Kendilerine yönelik yapılan ilgilenmeleri kabullenirler.
- Bütün başarılarını gerçekçi olarak değerlendirirler.
- Çalıştıkları bütün kuruluşlarda hep faal ve hareketlidirler.
- Özgüvenlerinden dolayı yönetici kesime karşı rahat olurlar.
- Yaşamlarından umumi olarak rahat ve memnun olurlar.
- Toplumsal olarak etkili destekleri mevcuttur.
- Kendilerini denetleme duyguları yüksektir.

### 1.1.5. Düşük Benlik Saygısı

Modern toplumda, genel bir sorundur ve kişinin kendisini her konuda yetersiz bulmasıdır. Bu sorun, bir bireyin hayatını ciddi şekilde kötü duruma sokabilir. Düşük benlik saygısının başlıca unsurları utanç, kabul edilmeme veya reddedilme korkusu, kararsızlık, kişisel yeteneğe duyulan güvensizlik ve kişisel çekicilik, kıskançlık, korkaklık, aşırı dokunaklılık, gülünç görünme korkusunu içerir. Düşük benlik saygısı olan bireyler asla kazanamazlar. Açıkça toplumda dezavantajlı konumdadırlar.

Düşük benlik saygısının meydana çıkmasının başlıca nedenleri arasında, çocuklukta ebeveynleri tarafından değerlendirilmesinin etkisi, çevredeki insanların fikirlerinin benimsenmesi, başarısız olduğunuz bazı işlere önem verilmesi, fazladan beklenen arzu düzeyi bulunmaktadır. Kişinin performansını iyi ya da kötü bağımsız olarak, her zaman eleştirilecek insanlar vardır. Eğer bir kişi etrafındaki tüm ifadeleri kabul ederse, o zaman bu benlik saygısını mutlaka etkileyecektir. Düşük benlik saygısı olan bireyler, belirli olaylara büyük önem veren veya diğer kişiler ile kıyaslandığında kendilerini açıkça kaybedenler olarak görürler. Bu, özgüvenlerini ve kişisel güvenlerini yok eder.

Düşük benlik saygısına sahip kişilerin özellikleri aşağıdaki gibi sıralanmaktadır;

- İnsanlardan değerlendirmelerini beklerler.
- Beceri, davranış, cinsellik ve görünüşleri negatiftir.
- İzlediklerinde düşük performans sergilerler.
- Eleştiri durumunda savunmaya geçerek pasif davranırlar.
- İltifatları kabul etmekte zorlanırlar.
- Performanslarını yeterli olarak değerlendiremezler.
- Konumlarında pasif ya da sinirli olarak davranış sergilerler.
- Otorite figürlerine karşı rahat hareket edemezler.
- Genel olarak yaşantılarından memnun değildirler.
- Sosyal destek sistemlerinde eksiklik vardır.

- Dışardan kontrol edilirler.

## 1.2. YALNIZLIĞIN TANIMI VE ÖZELLİKLERİ

Yalnızlığın tanımı ile ilgili yazılar araştırıldığında çeşitli tanımların bulunduğu görülmekle beraber, yazılarda genelde Peplau ve Perlman (1982)'ın araştırmalarına rastlanmaktadır. Buradaki tarife göre yalnızlık, kişinin sahip olduğu toplumsal çevre ile istediği toplumsal çevre arasında dengesizlikler neticesinde ortaya çıkan ve çok hoş olmayan kişisel psikolojik bir durumdur. Bireyler arasındaki ilişkilerin olmaması, toplumsal çevrenin kalite açısından bozulmasıdır (ak. Kozaklı, 2006; Arslantaş ve Ergin, 2011).

Yaklaşık bir yıla yakın tek başına yalnız yaşayan ve bir yılda ayda bir kereden az yakın akraba, eş ve dostlarıyla bir araya gelebilen kişiler olarak tanımlanmıştır. Yalnızlık kimilerine göre tek kalmak, kimilerine göre de kimsesiz kalmaktır. Yalnızlık bir kişinin tek başına kalması anlamına gelmektedir. Kişi fiziki olarak olmasa da yalnız bir durumda yaşayabilir ve bu durumu duygusal olarak rahatsızlık duyabilir. Böyle durumlarda kişi kalabalık ve eş dost ortamlarında kendisini onlardan uzak ve yabancılaşmış hissedebilir. Bu toplumsal çevre içerisinde kişinin yalnızlığı o ortamdaki kişilerin az veya çokluğuyla ilgili değildir. Hatta bazı zamanlarda o aile içerisindeki kişiler bile kendilerini yalnız üzüntülü görebilirler. Yalnızlık tek başına bazen olumsuz görünmesine rağmen kişi o durumlarda da iyi ve mutlu hissedebilir. Gierveld (1987)'e görüşünde belirttiği görüşe göre yalnızlık, kişinin toplumsal ilişkilerde eksiklik yaşadığı ve bu eksiklikten rahatsız duyduğundan dolayı yaşadığı bir durum haline gelmektedir.

Cutrona (1982)'un görüşüne göre gençlerdeki yalnızlığın nedenleri; ailesiyle yaşadığı ilişkiden çok karşı cinsle yaşadığı ilişki ve toplumsal çevresinde yaşadığı ilişkilerden mutlu ve memnun olmamasıdır. Yaparel (1984) teki yazısında kendini yalnız hisseden kişilerin dışarıdaki nedenlere. Kendilerini yalnız görmeyen kişilerin ise bu durumlarını kendi başarılı veya başarısızlık nedenlerini dahili duygularına yorumladıklarını tespit etmiştir. Bilgen (1989) araştırmasına göre yalnızlık düzeyinin yukarı çıkmasıyla kişinin, toplumsal ve toplumdaki bireysel uyumsuzluğunun azaldığı ve bu arada yalnızlık seviyesiyle uyum seviyesi arasında olumsuz yönde ilişki bulunduğunu

tespit etmiştir. Buluş (1996) yaptığı araştırmada kontrolü içten olanların. Kontrolü dıştan olanlara göre yalnızlık seviyelerinin daha düşük olduğunu tespit etmiştir. Bu araştırmada erkeklerin kızlara göre yalnızlık seviyesinin daha üst düzeyde olduğunu söylemiştir.

### **1.2.1. Yalnızlığın Nedenleri**

Yalnızlık üzerine çalışmalar yapan araştırmacılara göre farklılıklar göstermektedir. Yalnızlıktaki nedenlerin belirlenmesi çalışmalarında, yalnızlığa sebep olan nedenlerin ve bu nedenlerin nelerden kaynaklandığının tespit edilmesi, çok önem kazanmaktadır. Perlman ve Peplau (1984)'e göre yalnızlık duygusunun temel nedenlerini 3 aşamada belirtmiştir: Kişinin yaşadıkları toplumsal ortamdan dışlanma hislerini yaşaması, kişinin yaşadığı ortamda seilmeme duygusunu yaşaması, yaşadığı toplumsal ortamda zayıflık, ilişkilerinde ilişkiyi yönetememek. Arkadaşlık ve dostluklar edinmemesi şeklinde tanımlanmaktadır. Yalnızlığa neden olabilen vaziyetler; durumun özelliği (rekabetçi etkileşim, sosyal izolasyon vb.); kişilik belirtileri (utanma duygusu, düşük benlik saygısı, toplumsal ustalık eksikliği vb.), ve kültürel değerlerdir. Yalnızlığı en çok etkileyen nedenler kişinin toplumsal statü ve hayatının değişmesine neden olabilecek nedenler ile duygusal olarak yaşadığı bir ilişkisinin sonlanması olarak tanımlanabilmektedir. (Ak. Güler Yılmaz, 2012).

Yalnızlığın nedenleri Karakurt (2012) tarafından sahip olunan ilişkilerdeki verimsizlik ve değişiklik ilave kişisel özelliklere bağlanmaktadır. Yani; bireyin içinde bulunduğu adaletsiz, eşit olmayan ortam şartlarına katlanma durumu, bireyin kendi yaşamını ikinci plana koymak gibi durumlar yalnızlaşmaya yol açmaktadır.

### **1.2.2. Farklı Değişkenlerle Yalnızlığın İlişkisi**

Yalnızlıkla Üzerine yapılmış olan araştırmalarda yalnızlık kelimesini tanımlamak için yalnızca sosyal alan araştırmaları değil, kişinin yaş, cinsiyet, aile ve arkadaşlık ilişkileri, medeni durumu gibi değişkenlerde yalnızlığın oluşumunda rol oynar.

### **1.2.3. Yalnızlık ve Yaş İlişkileri**

Yalnızlık İnsan Bakımından hayatın her etabında meydana gelebileceğini belirten Frank and Woodward (1988), bu konuda ergenlerin risk sınıfında olduğunu belirterek, ergenlik çağında yalnızlığın daha çok yaşandığını bildirmektedir. Yalnızlık; Orzeck and Rokach (2004)'e göre ergen, genç ve yetişkinler için bilinen, yaygın bir tecrübe, Roscoe and Skomski (1989)'e göre ise ergenler arasında bir sorun olarak görülmektedir (ak. Bozdoğan, 2011; Karakurt, 2012).

Gençlik döneminde yaşanan sosyal ve duygusal ihtiyaçlar istikametinde talep ettikleri arasında bulunan farkın neticesinde yoğun bir yalnızlık duygusu hissedebilirler. Yaşlılar ise yalnızlık duygularının kontrolünü ve olumlu bir biçimde nasıl kullanıldığını öğrendikleri için yaşlılarda yalnızlık seviyesi gençlere oranda daha azdır (ak. Gümüş, 2000).

### **1.2.4. Yalnızlık ve Kişisel Özellikler**

Kişilerin sahip olduğu çeşitli özellikler ile yalnızlık hayatları ile doğru bir ilişki bulunmaktadır. Yapılan araştırmalarda kendine güveni olan ya da sosyal içe dönüklük, çekingenlik, utangaçlık gibi durumların yalnızlık seviyesini etkileyebileceği belirtilmiş ve karamsarlık ve düşmanca hisler ile bağlantı kurulmuştur (Kozaklı, 2006; Bozdoğan, 2011).

### **1.2.5. Yalnızlık ve Cinsiyet**

Yalnızlık hayatıyla ilgili araştırmalarda dikkate alınır özelliklerden birisi cinsiyettir. Yalnızlık üzerine cinsiyet faktörünün etkisi çeşitli bulgular ile değerlendirilmiştir. Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile ilgili Roscoe and Skomski (1989) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, erkeklerin kızlara oranla yalnızlık derecelerinin daha yüksek olduğunu, çalışma ortamındaki yaklaşık her iki kişiden birinin yalnızlık duygusunu hissettiği belirtilmiştir (Karakurt, 2012).

### 1.2.6. Yalnızlık ve Aile İlişkileri

Bullock (1993) sıcak ve şefkatli ailelere sahip olan çocukların yalnızlık seviyelerinin daha düşük olduğunu bildirmiştir. Wiseman, Mayseless and Sharabany (2005), henüz yeni üniversiteye başlamış olan öğrencilerin, aileleriyle olan bağın niteliğini anlama ve yalnızlık seviyeleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için yaptıkları çalışmada; aileleri ile yakın bağ kuran öğrencilerin yalnızlık seviyelerini düşük oranda bulmuşlardır. Bebeklik döneminde ailesiyle çocukluk döneminde ise aile ve yaşlılarıyla sağlıklı ortam oluşturamayan bireylerde yetişkinlik zamanlarında yalnızlığa meyilli olabileceği belirtilmiştir. O'Neill Parke (1999) and Roterberg (1999); ailelerin çocukların sosyal yeteneklerini oluşturmada yardım etmelerinin, kurulan bağlantılarda yalnızlık seviyelerinin olduğunu belirtmişlerdir (ak. Bozdoğan, 2011).

Aileleriyle uzun vakit geçirmeyen bireyler, yalnızlığı bir hayat tarzı olarak tercih ederler. Bireyin reddedilmesi, ebeveyn kaybı gibi durumlar yalnızlık duygusunu geliştirir. Yaşadığı ortamdaki (evinden) ayrılmış olan kişiler yeni insanlarla tanışma sıkıntısı yaşarlar ve tercihlerinde yalnızlık ön plana çıkar (Çelen, 2011).

### 1.2.7. Yalnızlığın Sonuçları

Andre (2004)'e göre yalnız bireylerin kendisini keşfetmesi güçtür. Yalnız yaşamamanın kötü bir his olduğunu ama bu durumun tersi olarak yalnız yaşamamanın, meditasyon yapmak, yazmak, hayal kurmak, ileriye dair plan kurmak gibi, insanı olumlu açıdan etkilemektedir. Bu sebepten dolayı yalnız yaşamak insana her zaman kötü hissettiren bir duygu değildir.

Rocakch(1989), (Ak. Kılıç 2004), yalnızlığın etkilerini şu şekilde sıralamıştır.

- Yalnızlık duygusu yaşayan bireyler genellikle çevresindeki insanlar ile pozitif ilişki kuramazlar. Hatta kurdukları ilişkilerde aynı düzeyde tutamazlar. Çevresinde bulunan kişileri kıskanarak onların var olan ilişkilerin bozulmasına sebep olurlar. Diğer Taraftan da sevgi görmemiş yalnız insanlar, sevgiyi bir kez bulduklarında onu kaybetmemek elinden geleni yaparlar.

- Yalnızlık insanı diğer insanlardan uzaklaştırır ve dostluk kurmasını engeller.
- Yalnızlık hissini kontrole alamayan insan hayatının kuralı ve belirleyicisi haline gelen bir güce dönüşür.
- Yalnızlık ilgiyi başka yönde topladığı için enerji ve yaratıcılığın doğru açıdan kullanılmasını engelleyerek psikolojik zarar yaratır.
- Etkili bir şekilde başa çıkamadığı ve yüzleşemediği zaman yalnızlık hem alıngan hem de katı insanlar oluşturur.
- Yalnızlık duygusuna bağlanan kişiler kontrolsüz düşünce sistemi kurarak, hayatlarıyla ilişkili yanlış karar alabilirler. Yalnız insanlar hemcinsleri ve karşı cins ile kurdukları ilişkilerde onlardan özgür hareket ederek insanlık dışı davranış gösterirler. Yalnızlık yalnızca bireylerin sosyal hayatını değil özel yaşamını ve cinsel hayatlarını da etkilemektedir.

### 1.3. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Araştırmanın bu kısmında; benlik saygısı, yalnızlık, psikolojik sağlıkla ilgili kapsamını konu alan ve araştırmanın çeşitli boyutlarında sonuçların değerlendirilmesi ve çalışma konusunu destekleyen çeşitli araştırma ve derleme kaynaklardan bahsedilmiştir.

Bireylerin benlik saygısı sosyal toplum, aile-okul çevresi, kendini belirtme ve psikopatolojik belirtiler bakımından Rosenberg (1965) tarafından araştırılmıştır. Araştırmada sosyo-ekonomik sonuç ve benlik saygısı ilişkisinde üst sosyo-ekonomik düzey gençlerin %51'inin, alt sosyo-ekonomik düzey gençlerin ise %38'inin yüksek benlik saygısına sahip olduğu saptanmıştır. Bazı sınıflar arası farklılık bakımından ise erkeklerin kızlardan daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu belirtilmiştir. Bu durumla beraber baba mesleğinin içinde ergen çocuklarda benlik saygısını önemli bir derecede etkilediği, otoriter meslek gruplarında çalışan babanın çocuklarında benlik saygısının çok daha az olduğu ortaya konulmuştur (Şentürk, 2010).

Ergenlerin kaygı düzeyleri üzerinde Coopersmith (1967) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, yüksek benlik saygısına sahip olanların düşük kaygıya sahip oldukları ve yüksek benlik saygısı olanların daha popüler oldukları kanaatine

varılmıştır. Yayınlanan bir başka raporda ise benlik saygısı yüksek olan ergenlerin başarısızlığı daha kolay kabul ettikleri, benlik saygısı düşük olan ergenlerin ise düşük/zayıf performanslarını kabul etmedikleri sonucuna varılmıştır (Sarıçam, 2011).

Ailelerinden ayrı yaşayan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve umutsuzluk düzeylerinin kıyasladığı bir araştırmada, erkek öğrencilerin benlik saygısının kız öğrencilere kıyasla yüksek olduğu saptanmıştır (Ottekin; 2009).

Öğrenilmiş kaynaklar, yalnızlık tipi, cinsiyet ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen Mc Whirter (1997); benlik saygısı ve yalnızlık arasında ters yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu, cinsiyet değişkeninin duygusal, genelde sosyal yalnızlık yaşantı düzeylerinde farklılığa sebep olduğunu belirlemiştir (ak. İmamoğlu, 2008).

Benlik saygısı ve karar verme sonuçlarının üniversite öğrencileri üzerinde incelendiği bir araştırmada; cinsiyet ile benlik değeri düzeyleri arasındaki farkın anlamlı olduğu, erkek öğrencilerde benlik saygısı derecesinin kız öğrencilere göre daha yüksek bulunduğu, bölüm değişikliği ile benlik saygısı arasındaki farkın anlamlı olduğu belirtilmiştir (Taşgit,2012).

Kırsal yerlerde yaşayan ergenler arasındaki yalnızlık seviyesine benlik saygısı ilişkisini inceleyen Woodward and Frank (1988); yalnızlık ile benlik saygısı seviyeleri arasında anlamlı, negatif bir bağlantı kurulduğunu, yalnızlıkla baş etme stratejileri bakımından düşük benlik saygısına sahip olan ergenlerin, hap kullanma, sigara ve alkol içme gibi olumsuz çarelere başvurdıklarını saptamışlardır (ak. Turan, 2010).

Yetişkinlerde yalnızlık yaşantısı üzerine sosyal toplum katkısını araştırdığı bir çalışmada; yaş ilerlemesine bağlı olarak kişilerin sosyal anlamlarının azaldığı ve bu durum ile birlikte yalnızlık hissetme düzeyinin arttığı ifade edilmiştir (Yeh 2004). Mcwhirter et al. (2002) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada ise duygusal ve sosyal yalnızlık dereceleri yüksek öğrencilerin benlik saygılarının da düşük olduğu sonucu ortaya konulmuştur.

Karahan vd. (2004), üniversite öğrencilerinde cinsiyete bağlı olarak yalnızlık seviyeleriyle benlik saygısı seviyeleri arasındaki ilişkiler incelemiştir. Çalışmanın sonuçları ele alındığında, öğrencilerin sahip olduğu benlik saygısı seviyeleri azaldıkça

yalnızlık seviyelerinin arttığı gözlemlenmiştir. Araştırmanın diğer sonuçları incelendiği zaman öğrencilerin eleştiriye karşı hassas, kişilerarası ilişkilerde tehdit duygusu hissetme dereceleri arttıkça, yalnızlık seviyelerinin de arttığı; insanlara güvenme düzeyinin ve tartışmalara katılım düzeyleri arttıkça yalnızlık düzeyinin azaldığı gözlenmiştir. Çalışmanın diğer bir sonucuna göre yalnızlık seviyesi fazla olan öğrencilerde uyuma ve devamlılıkta zorluk yaşama, sinirlilik halleri, çarpıntı, kâbus görme, tırnak yeme, baş ağrıları ve ellerde titreme gibi belirtiler ortaya çıktığı gözlemlenmiştir. Cinsiyet bakımından kız öğrencilere göre erkek öğrencilerin yalnızlık dereceleri daha yüksek olarak belirlenmiştir.

Cinsiyet, cinsiyet rolleri ve yalnızlık algısı açısından genç bireylerin kişilerarası bağlantılarını inceleyen İmamoğlu (2008), araştırmasında; kişilerarası empati, bağlılık, başkalarına güvenme ve duygu kontrolü düzeylerinin, bireylerin anladıkları yalnızlık seviyelerine göre farklı olduğunu saptamıştır. Yine aynı çalışmada araştırmacı katılımcıların yalnızlık seviyesi yükseldikçe kişilerarası bağlılık düzeyinde artış, algılanan yalnızlık seviyesi ile empati arasında zıt yönlü bir etkileşim ve bulunan seviye düzeyi yükseldikçe başkalarına güven ve duygu kontrolünde düşüş gözlemlenmiştir.

Üniversite öğrencileri üzerinde reddedilme korkusu ile benlik saygıları ve yalnızlık seviyeleri arasındaki ilişkiyi inceleyen Sarıçam (2011), öğrencilerinin sahip olduğu yalnızlık seviyelerinin yükselmesine bağlı olarak benlik saygılarının azaldığını, öğrencilerin ebeveynlerinin eğitim seviyesinin artışına bağlı olarak yalnızlık seviyelerinin düştüğünü, öğrencilerin sınıf düzeyi yükseldikçe yalnızlık derecelerinin düştüğünü, erkek öğrencilerin kız öğrencilere kıyasla yalnızlık seviyelerinin daha yüksek olduğunu ve öğrenci ailelerinin gelir durumu yükseldikçe yalnızlık seviyelerinin azaldığını gözlemlenmiştir.

Öğretmenlerin işyerlerinde yalnızlık derecesini toplu destek ve bazı farkındalıklar açısından inceleyen Karakurt (2012), bekar olan öğretmenlerin yalnızlık derecesinin evli öğretmenlere oranla daha fazla olduğunu, okul dışında öğretmenler ile beraber sosyal faaliyet gerçekleştirmeyen öğretmenlerin iş ortamında daha fazla yalnızlık hissettiklerini, kadın öğretmenlerin ise erkek öğretmenlere oranla daha fazla yalnızlık hissi yaşadığını belirlemiştir.

### 1.3.1. Psikolojik Sağlamlık

Pozitif psikoloji kavramı kişilerin, farklı gruplar ve kurumların üst düzeylerde gelişimlerini destekleyen süreç ve durumların üzerinde yoğunlaşmaktadır. Son yıllarda psikolojide önemli konulardan biri olan pozitif psikoloji kavramı kişilerin mutlu ve sağlıklı yaşam sürmeleri kendi yaşam kalitesini arttırmak, değişme ve gelişmenin kendisinden kaynaklandığını fark etmek ve bunu yaşamının bir parçasında uygulamasını sağlaması gerekmektedir (Gable and Haidt, 2005: p.104-105).

Psikolojik sağlamlık pozitif psikolojinin önemli başlıklarından biridir. Ruh sağlığı açısından yapılan son zamanlardaki çalışmalarda bireylerin olumsuz yaşam koşullarına rağmen başarılı bireyler ile yapılmış çalışmalarda artış gözlemlenmektedir. Yapılan bu çalışmalarda zor ve olumsuz şartta pozitif beklenmeyen başarı ve alışılmış durumun dışında şartlar ve durumlara uyum sağlayabilme yeteneğine sahip olan bireyler için “resilient”, kişilik özelliği “resilience” kavramları kullanılabilmektedir (Demirbaş, 2010, s.10). Türkçe anlam karşılığı olarak “Resilience” çabuk iyileşme, esneklik, zorluklar ile başa çıkma, çabuk toparlama, elastiklik, dirençli olma ve eski işlevselliğine geri dönme gibi anlamları karşılamaktadır (URL-1). “Resilient” kavramı ise, zor ve olumsuz yaşam şartları altında karşılaşılan risk faktörlerine karşı olumlu uyum sağlayan kişiler için kullanılmaktadır (Masten, Powell and Luthar 2003, p.4).

Bu konuda alanyazın incelendiğinde “resilience” kelimesi karşılığında “yılmazlık”, “psikolojik sağlamlık”, “psikolojik dayanıklılık” ve “kendini toparlayabilme gücü” kelimeleri kullanılmıştır. Yapılan bu çalışmada ise “resilience” kelimesinin karşılığı olarak “psikolojik sağlamlık” kavramı kullanılmıştır (Öğülmüş, 2001; Gizir, 2004; Eminağaoğlu, 2006; Kararımak, 2007; Terzi, 2008).

Masten (2001, p. 228) psikolojik sağlamlık kavramını, gelişme tehditlerine maruz kalmasına karşı ciddi uyum sağlama ve başarılı şekilde toparlanma, eski haline dönme kabiliyeti olarak tanımlanabilmektedir. Newman’a (2005) göre ise psikolojik sağlamlık kavramı travma, felaket, güçlük, zorluk ve devam eden yaşama stresi ile karşılaştırıldığında uyum sağlayabilme yeteneği olarak tanımlanmıştır. Leipold and Greve (2009)’ un psikolojik sağlamlık kavramını gelişme ve zorluklar ile başa çıkma arasında bir bağlantı kurarak incelenmiştir.

Silliman (1994)'e göre psikolojik sağamlık, yaşamda karşılaşılan zorluklara karşı çıkabilmek amacıyla bireylerin sahip olduğu gücü arttırma kapasitesine sahip olmasıdır. Henderson and Milstein (1996) ise bireyden bireye değişiklik göstermekte olan ve zaman içerisinde artış ya da azalış gösteren özellik olarak tanımlamıştır. Yapılan bu tanımlamaya göre farklı yaş gruplarında bireyin psikolojik sağamlığının geliştirebilmesi mümkün olabileceği bildirilmiştir.

Rirkin and Hoopman (1991)'e göre psikolojik sağamlık kavramını geri sıçrama ve geri sekme, karşılaşılan bir sıkıntıyla başarılı şekilde uyum sağlayabilme ve ciddi bir stres ortamı veya günümüzde var olan strese maruz kalmasına karşın sosyal, mesleki ve akademik yeterliliği geliştirebilme yeteneği olarak tanımlamıştır (ğlmş, 2001). Bonanno (2004)'nın bulduğu modellemede psikolojik sağamlık kavramı toparlanma sürecinden farklı olarak, insanın yapısında bulunan insanı psikolojik açıdan sağlamlaştıran bir özellik olduğu öne srlmştir. Psikolojik sağamlık kavramı kişilerin stres içeren durum ile karşılaştığında ya da travma yaşamasına sebep olan olay ile karşılaştığında bu durumlar ile ilgili stres ve hastalığın etkilerini azaltabilen, kişinin mesleğine, hayatına, ailesine karşı bağını kolaylaştırabilen, bireyin kendi hayatı üzerinde kendi söz hakkının varlığının olmasını sağlayan, vre ve hayat koşullarına uyum sağlayan kişilik özelliği olarak tanımlanmaktadır (Aydoğdu, 2013, s.13). Olumsuz bir durum karşısında sağlam bireylerin başlarına gelecek olumsuz deneyimlerinde dayanma gücü ile karşı geldikleri ve bu gücün zamanla uyuma doğru kalıcı ve geliştirmeye devam edecek başa çıkma örüntüsüne dönüştürülmektedir (Başak, 2012, s.19).

Masten ve diğ., (1990)'e göre psikolojik sağamlık kavramını bireyi hayatında karşılaştığı olumsuzluklara karşın sahip olduğu zorlukların üstesinden gelen ve beklenen sonuçtan iyi bir gelişme gösteren kişilerin güçlü olmalarını sağlayan özellik ya da kişisel yeteneklere sahiplik inancını tanımlar (ak Tümlü, 2012, s.12). Olumsuz ve zor koşullarda yetişen üstün başarılı ya da ünlü olmuş bireylerin yaşam hikayeleri bu olguyla ilişkilendirilmektedir. Bu ilişkinin amacı yüksek risk altında büyüyen çocuklar ile yüksek risk altında yaşayan gruplar başarılı sonuçlar kazanacağı değişkenleri belirlemektir. Yapılan sistematik psikolojik sağamlık araştırmalarında da karşılaşılan sonuçlar ile uyum ve paralellik gözlemlenmiştir (Grgan, 2006, s.16).

Masten (2001, s.227) çocuklarda psikolojik sağamlık kavramı üzerinde yapmış olduğu araştırmanın sonucunda ise psikolojik sağamlığı az karşılaşılan özelliklerden sonuçlanmadığını, normal bir bireyin bile gözlenebileceği alışılagelmiş özellikleri dahi psikolojik sağamlığın görölmesinde etkili bir rol oynadığı ifade edilmektedir.

Ebeveynlerin zihinsel özellikleri, sosyo-ekonomik durumu ve pozitif kişilik özelliğinin çocuklarının davranışları üzerine geniş ve uzun bir etkiye sahip olduğu psikolojik sağamlık üzerine yapılan araştırmalarda bulunmuştur (Masten, 2001).

Rutter (2007)'e göre psikolojik sağamlık kavramı araştırmalarında dikkate alınacak üç durum bulunmaktadır. İlk durum; karşılaşılan zorlukların üstesinden gelme anlık durum değil, bir süreç olarak değerlendirildiğinden ötürü psikolojik sağamlık sürece odaklı olmalıdır. İkinci durum ise psikolojik sağamlığın bir kişilik özelliği olarak algılanmasına karşın, değişmez bir kişilik özelliğine sahip değerildir. Üçüncü durum; bireylerde psikolojik sağamlığın meydana çıkaran mekanizmalar, bireylerin karşılaştığı zorluklarla başa çıkmasında onları kolaylaştıran kişisel deneyimler ve baş etme stratejisidir.

Stewart, Reid and Mangham (1997) alınıyazındaki farklı psikolojik sağamlık kavramının tanımını sıralamıştır. Bu tanımlarda ortak özellikleri şu şekilde sıralamıştır (ak. Yılmaz ve Sipahioğlu, 2012, s.928):

- Psikolojik sağamlık gelişimsel olup başarıyı kazanma kişinin yeteneklerinin gelişmesini sağlar.
- Psikolojik sağamlık bireyin özellikleri ile çevresi arasında karşılıklı ve karmaşık oyun olarak değerlendirilir.
- Psikolojik sağamlık dinamik özelliğe sahiptir.
- Psikolojik sağamlık, stresli durumlar ile kişinin başa çıkma yeteneğiyle arasında bir dengeden oluşmuştur.
- Stres yaratan çoklu yaşam olaylarının meydana gelen risk faktörü ve risk faktörünün olumsuz etkilerini azaltabilen veya yok eden koruyucu faktörlerin psikolojik sağamlığa katkısı bulunmaktadır.

- Psikolojik sağamlık kavramı, yaşam geçişlerindeki önemli faktörlerden birisidir.

Klohn (1996)'e göre psikolojik sağamlık kavramı kolektif olarak kişiliğın önemli özelliklerini bulunduran ayrılması zor, üst seviyede olan bir özellik olarak açıklamıştır. Ego Sağamlığı kavramı ise çalışma sebatkârlığı, güçlölük, farklı koşullara rağmen gösterilmiş esnekliğı gösteren kişilik özelliğı olarak dikkat çekmektedir. Ego Sağamlığı için güç ve stresli yaşamın deneyimlenmesi zorunlu bir durum değildir (akt. Demirbaş, 2010, s.19). Block and Block (1980) ise ego-sağamlığını, içsel ve dışsal stres şartlarına karşı rahat şekilde uyum gösteren genel kapasiteyi ifade etmektedir.

Ego-sağamlığı, kişinin değışken durum ve çevresel faktörlere karşı içgüdüsel kaynakları kullanarak uyum içinde olması, içinde olduğı durum gereklilikleri ve ortaya çıkan davranışlar içinde en faydalı olan analizleri yaparak ve soruna çözüm getirme becerisini etkili bir şekilde kullanarak en uygun görülen çözümleri esnek bir şekilde sergilemesi olarak tanımlanmıştır (akt. Eminağaoğlu, 2006, s.14).

Psikolojik sağamlık tanımlarının büyük bir kısmı bireylerin bazı risk faktörlerine karşı, koruyucu faktörlerin etkisiyle risk oluşturan durumların olumsuz sonuçlarına karşın iyi uyum sağlayabilmesi ve olumlu sonuçlara ulaşabilmesi neticesinde oluşmaktadır. Bu bölümde risk faktörlerinin, koruyucu faktörler ve olumlu sonuç gibi psikolojik sağamlıkla ilişkili olan kavramlar açıklanacaktır.

### **1.3.2. Risk Faktörleri**

Risk faktörleri; olumsuz durumlar karşısında gelme ihtimalini yükselten ya da var olan bir sorunun devam etmesine sebep olan bireyleri olumsuz açıdan etkileyen çevresel ve bireysel faktörler olarak tanımlanmakla beraber bireylerin dayanım gücüne zarar veren yaşamdaki stres yaratan durumlar ve çevresel faktörleri ifade eder (Kirby and Fraser, 1997; Masten and Reed, 2002).

Yaşam boyunca karşımıza çıkan olumsuzluklar ve başımıza gelen kötü felaketler, bireylerin psikolojik açıdan sağlıklı yaşama ve psikolojik sağamlık özelliğini göstermesine risk faktörleri olarak tanımlanmaktadır. Bu risk faktörleri ebeveynlerdeki psikopatolojik durum veya boşanma durumları, genetik bozukluk, hastalık, cinsel tacize

uğrama, terör olayları, doğal afetler, yoksulluk olarak sıralanabilir (Kararımak, 2007'a, s.17).

Norman (2000), ise risk faktörlerine neden kaynaklar şu şekilde sıralanabilir (aktArastaman, 2011):

1. Olumsuz aile ortamı; aile çatışmaları, alt sınıf, ailede bulunan zihinsel rahatsızlıklar, kalabalık aileler, zayıf bağlar, iletişim sorunları, aile yapısındaki bozukluklar,
2. Duygusal zorluk; stresli yaşantı ortamları, düşük benlik saygısı,
3. Okulda yaşanan problemler; akademik alanda başarısız olma, okulla ilgili moral bozukluğu,
4. Ekolojik ortam etkisi; yakın çevrenin sosyal yapısı, ırksal ayrımcılık, fakirlik, işsizlik,
5. Kişilerarası yaşanan problemler; arkadaşlığı reddetme, yabancılaşma, izolasyon,
6. Beceri gelişiminde gerilik; zekâ düzeyi düşüklüğü, sosyal açıdan yetersiz olma, dikkat bozukluğu, okuma zorluğu, zayıf beceri, alışkanlıklar.

Literatürde, psikolojik sağlamlık kavramıyla ilgili, farklı risk faktörleri araştırıldığında; ergenler ile ilgili risk faktörlerini Gürkan (2006, s.211) şu şekilde sıralamıştır:

- Uygun olmayan yaşam şartları,
- Sosyo-ekonomik düzey düşüklüğü, ekonomik zorluk ve yoksulluk,
- Kronik hastalıklar ve uzun süre hastanede yatma,
- Ebeveynlerden birini veya ikisinde erken ölmesi,
- Ebeveynlerin beden hastalığı veya psikopatolojisi durumu,
- Ebeveynlerin Boşanması, ayrı yaşaması, anne veya babayla tek yaşaması,
- Erken yaşta anne olma,
- Okul hayatında yaşanan başarısızlık ya da okulu terk etme,

- Evsiz yaşama,
- Maddeye bağımlılık,
- Başarısız ilişki kurma,
- Suça bulaşma,
- Çocuk istismarı ya da ihmali,
- Terör ve savaş gibi toplumsal travmaya maruz kalma,
- Doğal afet,
- Şiddetin yoğun yaşandığı ortamlarda yaşama,
- Ailevi felakete maruziyet,
- İlgisiz anne ve baba davranışları,
- Kötü çocuk büyütme yöntemleri.

Risk faktörleri kişi, aile, toplum ile ilişkili olarak üç grup altında değerlendirilmektedir.

Birey, aile ve toplum üçlüsünde edana çıkan sorunlar ve sorunların artmasına neden olan genellikle psikososyal faktörler içeren risk faktörleri, bireyin potansiyelini verimli kullanmasını engellemek ile beraber benlik saygısını düşürmekte, öz yeterlilik olumsuz etkileyip sonucunda yaşanan stres karşısında kendini toparlayabilmesine engel olur (Garmezy, 1993; ak. Terzi, 2008).

Bireysel risk faktörleri bireyin kişisel özellikleri ile ilgili ve yaşamını olumsuz şekilde etkilenen durumları kapsamaktadır.

- Prematüre doğum ile dünyaya gelme,
- Erken yaşlarda anne olması,
- Özgüveninin yetersizliği,
- Kendini kontrol edememe,
- Agresif kişilik yapısı,
- Kronik hastalık geçirmesi,

- Madde bağımlılığı,
- Sosyal değerlere karşı yabancılık çekmesi,
- Uyum problemi yaşaması (Terzi, 2008, s.78; Gizir, 2007, s.116).

Aile ile ilgili risk faktörleri ise (Terzi, 2005);

- Ebeveynlerin psikolojik ya da kronik hastalık geçirmesi,
- Ebeveynlerin Alkol veya madde bağımlılığı olması,
- Ebeveynlerin Biri veya ikisinin erken kaybedilmesi,
- Ebeveynlerin boşanması veya ayrı yaşaması,
- İlgisiz ebeveynlerin davranışları, ebeveynler ve çocukların sağlıklı iletişim kuramaması,
- Aile içinde şiddet ve cinsel istismar.

West and Farrington (1973)'un çocuk suçluları üzerinde yapmış olduğu bir araştırmada, çocukların geçmişte yaşadığı durumların suç işlemeye meyilli olduğunu bulmuşlardır. Bunlar;

- Düşük gelire sahip aile,
- Kalabalık yaşayan aile,
- Suçlu ebeveynlere sahip olma,
- Kötü çocuk yetiştirme ve zeka düşüklüğü sahip olmak (akt. Gürkan, 2006, s.23).

Toplumsal risk faktörleri bireylerin yaşadığı ortam faktör ile ilgilidir. Bunlar;

- Sosyo-ekonomik düzey düşüklüğü,
- Göç, savaş işsizlik,
- Şiddet yaşanan ortamlarda bulunmak,
- Doğal afetlere maruz kalma (Gürkan, 2006, s.22; Terzi, 2008, s.78).

### 1.3.3. Koruyucu Faktörler

Psikolojik sağamlık kavramı ile ilişkili diğer bir faktör ise yaşanmış olumsuz olaylara rağmen kişinin onarıcı bir tepki vermesini sağlayan koruyucu faktördür. Koruyucu faktörler sağlıklı bir bireylerin psikolojik açıdan karşılaştığı zorluklara karşı koyabilmesi ve karşılaşılan sorunları yenebilmesi amacıyla başvurduğu yollardan birisidir. Risk faktörlerinin sebep olduğu negatif durumları azaltarak alışma sürecine katkısı olduğu düşünülmektedir (Kararımak, 2007'a, s.18). Risk faktörünün etkilerini değiştiren koruyucu faktörler ve bireyin yeterliliğini geliştiren durumların bir bütünü olarak ifade edilebilmektedir (Masten, 1994). Koruyucu faktörler bireylerin kendisinde, aile ya da çevresinde stres yaratan koşulların etkilerini azaltmaktadır. Koruyucu faktörler, sürekli risk altında yaşamının oluşturduğu olumsuz etkileri azaltır ve bireylerin gelişimsel ihtiyaçlarını sürdürmesine katkıda bulunan etkenleri ifade eder (Mangham et al., 1998).

Sağlıklı fiziksel gelişim ve vücuda sahip bireylerin işleyen bir aile sistemini, özel yeteneklerinin (sanat, resim, müzik) fark edilmesini ve geliştirilmesini, kişilerle iyi ilişki kurabilmeyi, geleceğe dair umut ve beklenti, toplumlarda farklı etkinliklere katılım, aileye bağlılık ve yakın arkadaşlıkları içermektedir (Rutter, 1987; Garnezy, 1993; Cowen, 1998).

Bireylerde ve çevresinde, bir sorun meydana çıkmadan engel olmayı ve bir sorunu azaltmayı sağlayan koruyucu faktörler; bir başka taraflıyla da mevcut sorunun yarattığı olumsuz etkileri en aza indirgeyerek bireylerin fiziksel ve duygusal açıdan iyi olmasına katkı sağlayacak davranış ve bilgileri kuvvetlendirmesine yardım ederek karşılaşılan zorluklara direnç göstermesini sağlar (Romano and Hage, 2000; akt. Terzi, 2005)

Koruyucu faktörler ise bireysel, ailevi ve toplumsal koruyucu faktörler olmak üzere üç başlığa ayrılmaktadır.

#### 1.3.3.1. Bireysel Koruyucu Faktörler

Psikolojik sağamlık kavramıyla ilgili olan bireysel koruyucu faktörler; insanlarda farklı oranlarda bulunan ve geliştirilebilen, olumsuz koşullar sonucu ortaya çıkabilen ve

bu olumsuz koşullarda bireylerin kurtulmasını, insanlar ile iyi iletişim kurma becerisini sağlayan, sorunları çözmeye yardımcı olan, olabilecek sorunları erken fark edilmesinde ve gerekli olan tedbirlerin alınması için bireylere destek sağlayan özelliklerdir (Şahin, 2014, s.17).

Gürkan (2006, s.32) yapmış olduğu literatür taramasının sonucunda psikolojik sağlamlık kavramıyla ilişki bulunduğunu belirtilen bireysel faktörler bağımsızlık, iç kontrol odağı, öz yeterlilik, öz farkındalık, yüksek özsaygı, etkin sorun çözme becerisine sahiplik, iyimserlik, mizaç, sosyal açıdan yeterlilik olduğunu belirtmiştir.

Garmezy (1991, s.7)'e göre çocuklar ile ilgili bireysel koruyucu faktörlerin çocukların sağlıklı olması, sosyal ve aktif ilişkiler kurması, öz yeterlik duygusunun gelişmesi, pozitif örnekleri algılayıp uygulayabilmesi, akran ilişkilerinin iyi olması, toplumdaki yetişkin kişilerden destek alma gereği, hobi ve ilgiler, muhakeme edebilme yeteneği şeklinde sıralanmaktadır.

#### **1.3.3.2. Aile ile İlgili Koruyucu Faktörler**

Werner (1982) ise aile ortamını, ebeveynlerin çalışıyor olması, ailedeki içerisinde ki dayanışma ortamı ve ailede yaşanmış travmatik olaylar çocukların psikolojik açıdan sağlamlığını etkileyebilmektedir. Boylam sal çalışmaları sonucunda aile içindeki psikolojik sağlamlığa katkı sağlayan faktörler şu şekilde sıralanmıştır:

- Anne ve babanın yaşları
- Çocuk sayısı
- Çocuklar arasındaki yaş farkları
- Çocukla ilgilenen kişilerin yakınlık derecesi ve sayısı
- Aile içi uyum ve kuralların olması
- Diğer yakın aile ve arkadaşlar ile ilişkilerin olmasıdır.

Wright ve Masten (2013, s.13) aileye ilişkili bu faktörlerin ebeveynlerin ve diğer yetişkinler ile yakın ilişkisi, olumlu aile ortamı, ortamının düzeni, ebeveynlerin eğitim düzeyleri, eğitimin desteklenmesi, kurallara uygun arkadaşlıklar, etkin okul eğitimi,

sosyal organizasyonlar ile bağlantı, toplumdaki güven seviyesinin yüksek olması, etkin sağlık ve bakım hizmeti şeklinde sıralanabilir.

Aile içinde var olan koruyucu etkenler, ailedeki yakın ilişki, donanımlı ebeveynler, pozitif aile, çevresi düzgün ev, aile bireylerinin eğitim düzeyi ve sosyo-ekonomik varlıkları avantaj olarak yansıtmaktadır (Gürkan, 2006, s.27).

Ailede yüksek düzeyde kontrol, zararlı madde kullanılması ve farklı risk etkenleri için her daim koruyucu bir etkidir. Çocuğun denetimi aile sayesinde yapılarak zararlı madde kullanılacak arkadaş ortamlarından uzak olması sağlanabilir., ailedeki bu aşırı korumacı yaklaşım psikolojik dayanıklılığa büyük zarar verebilmektedir. Bu tutum kişinin arkadaşlarıyla olan ilişkisinde de güven duygusunun azalması, yaşamında oluşabilecek problemlerle mücadele etmelerini sağlayacak sosyal yeteneklerinin zayıf olmasına vesile olmaktadır. (Beauvais and Oetting, 1999; akt. Özcan, 2005, s.48).

Genellikle aşırı korumacı ailelerde, çocuğun yapacağı birçok işlem ve vazifeler ebeveynlerce yapıldığından çocukta oluşabilecek olumsuz olaylar karşısında bu problemleri çözebilecek kabiliyetleri gelişmemiştir. Bu tür aile de her şeyi ailesi tarafından planlanan, düşünülen ve sonuca bağlanan çocuklar, gerçek yaşam da belirli sorunlarla karşılaştıklarında ya o sorunun altında kalmakta ya da sorunla uğraşmayıp daha kolay olan yolları seçip uyuşturucu, alkol sigara ve benzeri gibi zararlı alışkanlıklar edinip bu sorunları unutmak istemektedirler.

Karşılıklı dengeli güvene dayalı ilişkilerin olduğu aile tipinde kişinin koruyucu mekanizmasının farkındalığında olarak kişilik ve kimlik kazanmasına, ayrıca toplumsal ve bireysel problemlerle karşılaştığında mücadele ve baş etmesine bu problemlerin çözümüne de beceri kazanmasına katkı sağlayacaktır (Çayır ve Arpacı, 2013).

Ailenin içindeki yüksek kollayıcı sistemler; ailedeki olumlu pozitif değerlerin öğretilmesi, sosyal etkileşimin kuvvetlenmesi, pozitif bağlar rahat aile model rollerinin devam ettirilmesi, çocuklar üzerindeki denetim olmaması, çocuklara eğitim alanında etkili destek verilmesiyle çalışmaktadır (Gürkan, 2006, s.41).

### **1.3.3.3. Toplumsal Koruyucu Faktörler**

Toplumdaki kollayıcı etkenler; etkili okullar, cemiyet yararına kurumlar ve kuruluşlar (sosyal kuruluşlar vb.), güvenlik alanında oluşabilecek problemleri çözmedeki özellikleri şöyle sıralayabiliriz. Etkili cemiyet ve yeteri kadar toplumsal hizmetlerin olmasıdır. (Gürkan, 2006, s.39).

Benard'a (1991) görüşüne göre toplumun, psikolojik dayanıklılığı geliştirebilecek özelliklerini şöyle sıralayabiliriz. Birincisi, üyelerine farklı referanslar sunulması ve toplumsal kurumların varlığı, bir diğerinde, toplumsal normların devamlılığıdır. Toplum üyeleri kendilerinden istenen davranışların nasıl ve neler olduğunu öğrenirler. Üçüncüsünde çocukların cemiyet yaşama katkılarında kendilerini o cemiyetin kıymetli birer bireyi olduklarını hissedebilecekleri imkanların verilmesidir. Teşvik edici ve destekleyici toplumların önemli görevleri sosyal ve sağlıklı bireylerin gelişmesine olanak veren toplumsal kurumların var olmasını sağlamaktır (Özcan, 2005, s.50).

Çocukların toplum içerisinde kuralları öğrenerek sosyalleşmesi, birey olarak kimliğini oluşturması için toplumsal olarak büyük değer taşımaktadır. Toplumlarda zamanla sürekli var olabilmeleri için o toplumların benimsediği inanç ve değer yargılarının bir nesilden diğer nesillere devredilmesi ile mümkündür. (Çayır, 2012).

Çocukların dış olumsuz koruyacak ve bu olumsuzluklarla baş etmeleri için kişisel beceri ve özelliklerini geliştirmek ve bu konuda çocuklara yardımcı olmaları için ebeveynlerinde sağlıkları, duygusallıkları, toplumsal maddi ve manevi olarak güçlü olmaları çok önemlidir. Bu nedenle, psikolojik dayanıklılığın gelişiminde şahsi ve ailevi şartlarla birlikte, toplumdaki kollayıcı etkenlerin de çok etkili olacağı vurgulanmaktadır. Toplum içindeki kollayıcı etkenlerin de aile dışındaki kuruluşların, yetişkin çocukların daha sağlam ve sağlıklı gelişimlerini desteklemek o çocukların da sağlıklı ortamlardan kollamak şeklinde tanımlanabilir (Başak, 2012, s.22).

### **1.3.4. Olumlu Sonuç**

Kişiyeye özgü risk etkisi oluşturacak sonuçlar başka kişiye göre farklı durum ve sonuçlar gösterebilmektedir. Önleyici etkenler her kişide farklı sonuçlar gösterebildiği

gibi kişiye göre değişen durumlarda oluşabilir. Belirtilen nedenler dolayısıyla olumlu sonuçların gözlemlendiği psikolojik dayanıklılık göstergesi önem taşımaktadır. Birçok araştırmada psikolojik dayanıklılık da bu risklerin tarifi yeterli görülmediği gibi, bu alanda ulaşılabilen toplumsal veya akademik alanındaki çalışmalarda yeterlik gibi olumlu sonuçların belirlenmesi tercih edilmiştir.

Yeterlik (competence) kavramının birçok tanımı olmasına rağmen, kişinin gelişim sürecinde sağlıklı bir şekilde yaşamını devam ettirmesi için gerekli olan çevresel koşullarda, etkili sağlıklı bir şekilde uyumu belirtmektedir (Masten ve Coatsworth, 1998).

En çok çalışılan olumlu sonuç değişkenleri Masten and Reed (2002) tarafından aşağıdaki gibi verilmiştir:

- Akademik anlamda başarı,
- Gelişim görevlerinin yapılması,
- Suça yönelik davranışlardan uzak durma,
- Olumlu sosyal ilişkiler/sosyal yeterlik,
- Kişinin iyi ve Mutlu olma durumu,
- Kişilerin yaşlarına uygun bir şekilde devamlı spor yapmaları.
- Okul devamı,
- Kişinin yakın arkadaşlıklar kurabilmesi ve kurduğu arkadaşlıkların karşı taraftan kabul görmesi.
- Psikopatolojinin bulunmaması
- Psikolojik sağlık,
- Duygusal sorunlar ve de bulguların az olması azlığı,
- Toplumsal yardım çalışmalarına daki aktif katılımı,
- Derslerinin dışındaki yapılan etkinliklere katılması,
- Toplumdaki kaidelere uygun davranışlarda bulunmak,
- Kendini onaylama ve yaşam doyumu.

- Psiko-sosyal uyum bileşigi,

Yukarıda sıralanan faktörlerde, bireyin ihtiva ettiği koruyucu faktörlerle risk faktörlerini yenmesine bağlı olarak yaşamında kazandığı olumlu davranışlar olarak ifade edilebilir.

### **1.3.5. Psikolojik Olarak Sağlam Bireyin Belirgin Özellikleri**

Psikolojik dayanıklılık seviyesi üst düzey olan bireyler, hayatlarında istediklerini daha rahat belirleme imkanına sahipler. Ortaya çıkması muhtemel problemleri rahat engelleme imkanları olduğuna inanır, geçmişe göre var olan problemleri daha rahat çözme gücüne sahip olduğuna inanırlar (Florian, Mikulincer and Taubman, 1995; Aydoğdu, 2013, s.14).

Psikolojik açıdan sağlam olan ve sağlam olmayan iki çocuğu birbirlerinden ayırabilmek için, öncelikle çocuklardaki sağlıklı uyumu gösterebilen etkenler veya çocuğun kullandığı stresle başa çıkabilme yeteneğine bakmak gerekir. İkinci cinsinde çocuğun ailesiyle ilişkisinde olumlu tepkiler almasını sağlayan etkenlere bakmak gerekir. Sonunda, çocuğun yakın çevresinde olabilen diğer destek ve stresörlere bakılması gerekir. Ayrıca bu sonuçlara bakılmak suretiyle bu önleyici programların etkileyici etkileri belirlenerek değerlendirmeler yapılabilir (Robson, 1991; Özcan, 2005, s.28).

Gürkan'a (2006, s.211) göre psikolojik olarak dayanıklı birey; başkaları için daha iyi olmalarına yardım etmeye çalışır ve bu amaç için çaba sarf eder. Bu amaç için, isabetli kararlar vermektedir, içtepi kontrolü atılganlık ve problemleri çözmek için bütün hayati yeteneklerini kullanır. Arkadaş olma kabiliyeti nedeniyle, ayrıca olumlu ilişkiler kurabilme kabiliyetine sahip olur. Üst düzeyde Mizah duygusuna sahiptir; dahili olarak kendisine denetim odağı egemendir, bağımsız ve özerk özelliklerini taşır; bireysel olarak geleceğe dair olumlu görüşlere sahiptir; esnek olabilme, öğrenmek, öğrendiğini karşısına aktarabilme kapasitesine sahiptir; kendisini yüksek motive gücüne sahiptir, birçok şeyde iyi olabilme yeterliliğine sahiptir öz güven öz değer duygularına sahiptir.

Haynes (2005) dayanıklı kişilerin ortak ana özellikleri; duygusal, sosyal, bilişsel-akademik olmak üzere üç başlıkta toplamak suretiyle açıklamıştır (Gürkan, 2006, s.30; Şahin, 2014, s.17):

#### **1.3.5.1. Sosyal Özellikleri**

Toplumsal özellikler; kişinin kendisi dışındaki çevreyle olan bağlarını, kişilerin arasındaki ilişki, kendisini anlatabilme durumlarını kapsayacak özelliklerdir.

- Kişi Arkadaşlık kurmada kabiliyetlidir.
- Başka kişilerle rahat ve daha sağlam ilişkiler kurar.
- Kişilerle iletişimde etkili ve yeteneklidir.
- İhtiyaç duyduğunda her türlü yardım bulabilme gücüne sahiptir. Fakat yardım almakta çok istekli olmaz.

#### **1.3.5.2. Duygusal Özellikler**

Hissi özelliklerin de iç aleminde de hissettiği, kendisini algılama şekli, ayrıca kendisini hangi ölçülerde kabul ve kontrol edebildiğini içeren özellikleridir.

- Hislerinin farkına varma denetleme yeteneğine sahiptir.
- Dinamik öz yeterlik algısı yüksektir
- Özgüveni çok üst düzeydedir.
- Kendini kabul Benlik saygısı çok olumlu ve her daim açıktır.
- Girdiği Yeni bir duruma en kısa sürede uyum sağlayabilir.
- Engelleme ve Kaygılanmalara dayanma gücü yüksektir.

### 1.3.5.3. Bilişsel/Akademik Özellikler

Bilişsel-akademik bireyin çalışma alanlarında, çocukluk veya eğer ergense okul hayatındaki, yetişkin ise iş hayatındaki isabetli kararlar verebilme becerisi ifade eden özellikleridir.

- İleriki zamanları programlayarak bu program dahilinde Geleceği yaşar.
- Başarılı olmaya çok motivedir.
- Travma tik problemler karşısında ki hareketleri çok mantıklıdır. Olaylar da hep mantık dahilinde hareket eder.
- Dış duygulardan ziyade iç duygularıyla hareket eder.
- Etrafını harekete geçirip güzel işler yapar.

Çeşitli araştırmalarda tespit edilen sağlam kişinin özellikleri; toplumsal yetkinlik, farklı kişilerden olumlu tepkiler alabilmek, toplumsal ahenk ve sağlıklı diyalog kurabilmek, iletişimde problemleri çözebilme yeteneğine ve bağımsızlık duygusuna sahip olmaktır, inanç, zihinsel yeterliliğinin yüksek olması, gelecek ve azim duygusu besleme, iyimser, mutlu olmak, planlamak yeteneği, beceri, üst düzey benlik saygısı, empati kurabilmek, etkin şekilde duygusal düzenlemeler yapabilmek, mizah yeteneğini, tecrübeleri olumlu olarak algılayabilme eğilimi, aile deki ilişkilerin de destekleyici güce sahip olma, uyumlu, olumlu kişilik olma şeklinde derlenmiştir.

Flach (1997) sağlam bireylerin özelliklerini;

- Yumuşak fakat güçlü özsaygı duygusunun olması,
- Çekinmeden başka kişilere güvenmek hareket ve düşüncede bağımsızlık,
- Farklı insanlarla iletişimde olmakla beraber sırdaşı ileri düzeyde çok yakın dostlarının olması,
- İleri seviyede öz disiplin sağlayabilmek,
- Mesuliyet duygusuna sahip olmak,
- Başka kişilerin kabiliyetlerinin gelişmesine yardımcı olmak.

- Yeni düşüncelere her zaman açık olmak,
- Düş kurmak için hep istekli olmak,
- Hoşgörölü ilgi alanına sahip olmak,
- Yüksek mizah anlayışına sahip olmak,
- Genelde olarak empati kurabilme kabiliyeti,
- Hoşgörü ve stres seviyesinin yüksek olması,
- Hayata çok sıkı bağılı olmak, hayattaki deneyleri, ümitsizliklerini, ümitlerini hayatın manasını yorumlayacağı felsefî bir çerçeveye sahip olmak şeklinde sıralanmıştır (ak Onat, 2010).

Sıralanan bu vasıflara bakıldığında, bu vasıfların birçoğu birçok kişilerde çok az rastlanan, genelde hepsi eğitim ve değişik çalışmalarla geliştirebilecek ve geliştirmeye müsait, kişilerin bu sorunlarının çözümünde kurtulmalarına yardımcı olur, kişiye olası muhtemel sorunlar çıkmadan, bu sorunların çıkmadan önlemler alarak destek olur. Yukarıda sayılan geliştirici bir ortamın oluşturulması ile, bu ortamda sağlıklı ve sağlam kişilerin yetiştirilmesinde yardımcı olunur. Ve bu ortam oldukça önemlidir. Bu alanda ebeveynler, öğretmenler, psikolojik danışmanlara, toplum da ki önderlere, ayrıca en önemlisi bu konuda okullara da büyük sorumluluk düşmektedir (Gürgen, 2006, s.38).

## **2. GEREÇ VE YÖNTEMLER**

### **2.1. ARAŞTIRMANIN AMACI**

Araştırmamızın asıl hedefi üniversite öğrencilerinde yalnızlık düzeyiyle benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık arasındaki bağlantının araştırılmasıdır. Araştırmamızın amacına yönelik yapılan çalışmamız aşağıda belirtilmiştir.

### **2.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ**

Üniversitede öğrenim gören öğrencilerin kimileri önder olmak, kimileri ise hem cinslerinin dışında arkadaşlık kurmak isterler, bazılarının hedefi ise kişilik yapılarını tamamen değiştirmektir. Her öğrenci üniversiteye hedefleri ile başlar. Öğrencilerin yalnızlık ve benlik saygısı ile ilgili etkenlerinin belirlenmesinde, üniversite yıllarında yaşadığı problemlere çözmek amacı ile bir başka çalışmalarda yararlanabileceği önemli bulguların bulunacağı düşünülüyor. Söylemezoğlu (2011)'a göre öğrencilerin okul da ki derslerde gösterdikleri yüksek performans ile benlik saygısı arasında doğru orantı görülür. Yani yüksekokulda yüksek performans sergileyen öğrencilerin benlik saygıları da ileri derecedir. Öğrenciler kendileri hakkında olan düşüncelerini olumlu olarak değerlendirirler. Özellikle ülkemiz gibi genç popülasyonun yoğunlukta olduğu ülkelerde yalnızlığın benlik saygısı ve psikolojik sağlık arasında olan ilişkisine yönelik araştırmalar sonucunda problemin tam anlamıyla hangi boyutunda yaşandığının belirlenmesi öğrencilerin kendilerine ait özsaygılarını, iletişimlerinin ve birbirleriyle olan ilişkilerinin kuvvetlenmesi için kişisel, aileye yönelik ve toplumsal programların başlatılmasıyla öğrencilerin özellikle psikolojilerini pozitif anlamda etki edeceğini, öğrencilerin geleceğinde daha mutlu ve sağlıklı bireyler olmaları için destek sağlayacaktır.

Sağlam benliğe ve sosyalleşmeye ihtiyaç duyan üniversite öğrencilerinde yaşanan sorunun sıklığı kesin olarak bilinmemektedir. Üniversite zamanında yaşanan düşük benlik saygısı sorunları kişilerin gelecekte ki yaşantılarını olumsuz yönde etkileyecektir. Bu anlamda üniversite de öğrenim gören öğrencilerin, düşük benlik saygısı

ve yalnızlığın nedeni olan birtakım değişkenlerin belirlenmesi ve bulgular kapsamında tavsiyelerde bulunulması bu çalışmanın diğer öneminin altını çizmesidir.

Bu çalışmadan sonra düzenlenecek olan rehberlik uygulamaları, psiko-sosyal etkinliklere rehberlik etmek için önemlidir. Çalışmanın sonucunda öğrencilerin psikolojik sağlık, benlik saygısı ve yalnızlık ilişkisi bakımından akademisyenlere ve öğrencilere bu konularda farkındalık sağlamak için yazılı veri olacaktır.

Üniversite de okuyan öğrencilerinin benlik saygıları, yalnızlık düzeyleri ve psikolojik sağlık ilişkisinin araştırıldığı bu çalışmanın sonunda bulunulacak veriler diğer çalışmalarda da faydalanabilecek önemli bir veri olacaktır. Yaptığımız araştırma da üniversitede okuyan öğrencilerde yalnızlık düzeyi, benlik saygısı ve psikolojik sağlık ilişkisi bakımından doğru tavsiyelerin bulunulmasına katkı sağlayacaktır.

### **2.3. ARAŞTIRMANIN TİPİ**

Verilerin dağılımı Shapiro Wilk testi ile incelenmiştir. Normal dağılıma uymayan ikili küme karşılaştırmalarında Mann Whitney U testi ile analiz edilmiştir. İki veya iki kümeden daha çok kıyaslanması durumunda normal dağılıma uyması durumunda One-Way ANOVA, aksi halde Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır. Anlamlı çıkan üç ya da daha fazla grup karşılaştırmalarında post-hoc test olarak Bonferroni testinden yararlanılmıştır. Ölçekte alt boyut puanlarının nümerik değişkenle arasındaki ilişkinin belirlenmesinde Spearman Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. Verilerin tanımlayıcı istatistikleri sapmadaki  $\pm$ standart sapma, medyan(minimum-maximum) ve n (%) olarak verilmiştir. Tüm istatistiksel analizler IBM SPSS Statistics 21.0 programıyla %95 güven düzeyinde ve  $\alpha=0.05$  anlamlılık seviyesinde analiz edilip raporlanmıştır.

### **2.4. ÇALIŞMANIN OLDUĞU YERİ VE ÖRNEKLEMİ**

Çalışma, Üsküdar Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü'nden toplam 302 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir.

## **2.5. ÇALIŞMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ**

Bu araştırma evreni 2018-2019 eğitim öğretim döneminde Üsküdar Üniversitesi Psikoloji Bölümünde öğretim gören 302 psikoloji öğrencisinden oluşmaktadır.

Katılımcılar, rastgele örneklem metodu kullanılarak oluşturulmuştur. Rastgele seçilen örneklem metodu seçilen örnekleminin her birine eşit derecede seçilme olasılığı vererek seçilmiş olan birimlerin örnekleme alındığı metodudur.

Araştırma için gerekli izin, ilgili yazışmalar neticesinde Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığı'ndan alınarak olup Psikoloji Bölümü'nde öğrenim gören 302 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir.

## **2.6. VERİ TOPLAMA TEKNİĞİ VE ARAÇLARI**

Çalışmanın gizliliği konusunda öğrenciler bilgilendirilmiştir. Araştırmada gönüllülük ilkesine uyulmuştur. Veriler toplandıktan sonra eksik ya da hatalı yapılan ölçek ve kişisel bilgi formları değerlendirilmemiştir. Öğrencilerin benlik saygısı düzeyini ve yalnızlık düzeyini saptanması için “Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Ucla Yalnızlık Ölçeği”nden faydalanılmıştır. Ölçme araçları hakkındaki bilgileri şu şekilde sıralayabiliriz.

### **2.6.1. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği**

Çalışmamızda üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılığını ölçmek için Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden faydalanılmıştır. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği: Friberg et al. (2003) tarafından geliştirilerek ‘kişisel güç’, ‘yapısal stil’, sosyal toplumsal yeterlilik’, ‘aile içi uyumu’ ve ‘toplumsal kaynaklar’ alt boyutları bulunmaktadır. Sonra yürütülmüş bir araştırmada (Friberg ve ark. 2005) ölçeğin altı boyutlu yapısıyla psikolojik dayanıklılık modelinin daha iyi açıklanmasına katkıda bulunmuştur. Friberg et al. (2005) yürüttükleri araştırmada ‘kişisel güç’ boyutu ‘kendilik algısı’ ve ‘gelecek algısı’ şeklinde ikiye ayrılmış ve toplam altı boyutlu bir yapı ortaya çıkmıştır. Ölçekte, ‘yapısal stil’ ve ‘gelecek algısı’ 4’erölçeğin Türkçe’ye çevrilme işlemi

Şahin ve Şahin (1992) tarafınca yapılmıştır. Bulunan üst seviyedeki puanlar olumlu benlik algısının artışı gösterir. Araştırmalarda ölçeğin güvenilirliği 0,83 hesaplanmıştır (Şahin vd. 2009). Bu araştırmada ölçeğin Cronbach Alfa değeri ise, 0,81 hesaplanmıştır.

### **2.6.2. Rosenberk Benlik Saygısı Ölçeği**

Çalışmada üniversitede öğrenim gören öğrencilerin benlik saygılarını ölçmek için Rosenberk Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) den faydalanılmıştır. Rosenberg tarafından geliştirilen olan çoktan seçmeli 10 maddeli oluşan Benlik Saygısı alt kategorisi kullanılmıştır. Çuhadaroğlu (1986) tarafından Türkçeye uyarlanmış olan ölçeğin güvenirlik ve geçerlik çalışmalarının sonucunda benlik saygısı kategorisinin geçerliğini sınamak için psikiyatrik görüşmeler sonucunda ortaya çıkmıştır. Psikiyatr ile yapılmış olan görüşmelerin değerlendirilmesinde, öğrencilerin benlik saygıları, kendileri hakkında olan düşüncelerine göre, yüksek, orta ve düşük diye 3 seviyeye ayırmıştır. Görüş ve benlik saygısı ölçeğinden bulunan bulgular hesaplanarak geçerlik oranı 0,71 bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise 0,75 olarak ifade edilmiştir. (Çeçen, 2008).

Ölçeğin değerlendirilmesi şu şekildedir; 1-2-4-6-7. maddeler: Çok Doğru = 4, doğru=3, Yanlış = 2, Çok Yanlış = 1-3 -5-8-9-10. maddelerde: Çok Doğru = 1, doğru= 2, Yanlış = 3, Çok Yanlış = 4, olarak puan alır. Testin sonucunda elde edilecek puan 10’la 40 arasında değer almaktadır.

### **2.6.3. UCLA Yalnızlık Ölçeği**

Çalışmada üniversite öğrencilerinde yalnızlık seviyelerini belirlemek için UCLA Yalnızlık Ölçeği (UYÖ) den faydalanılmıştır. Öğrencilerin yalnızlık seviyeleri, orijinali 1978 yılında Russel, Peplau ve Ferguson tarafınca geliştirilmiş ve Demir (1989) tarafından Türkçeye uyarlanmış olan 20 maddelik “UCLA Yalnızlık Ölçeği” (University of California Los Angeles Loneliness Scale) den faydalanılarak değerlendirilmiştir. UCLA yalnızlık ölçeği 10’u düz, 10’u ters yönde kodlanan 20 madde içerir. Kişilerin ölçekte yer alan maddelerin durumları hangi sıklıkla yaşamış oldukları dörtlü Likert tipi ölçek üzerinde işaretlemeleri istenmektedir. Ölçeğin maddelerinin olumlu ifadeleri, “hiç yaşamam” 4, “nadiren yaşarım” 3, “bazen yaşarım” 2, “sık sık yaşarım” 1 puan; olumsuz

ifadeleri olan maddeleri ise ölçeğin tam tersi olarak, “hiç yaşamam” 1, “nadiren yaşarım” 2, “bazen yaşarım” 3, “sık sık yaşarım” 4 puan verilerek puanlanır. Bu ölçekten alınan 80 puan en yüksek, 20 puan ise en düşük olarak gösterilir. Sonucunda alınan puan yükseldikçe yalnızlık seviyelerinin yükseldiğini göstermektedir (Demir 1989).

## **2.7. VERİLERİN ANALİZİ**

Çalışmanın birinci bölümünde, çalışma için faydalanan ölçme araçları değerlendirilerek yanlış ve eksik işaretlenenler örneklemere alınmamıştır.

Çalışmada, bağımlı değişken olarak “Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” nin sonucundan toplanan verilerden ve bağımsız değişkenler olarak “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği”, “Ucla Yalnızlık Ölçeğindeki demografik verilerden faydalanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde kullanılan istatistiksel yol; betimsel istatistikler bağımsız gruplar için t-Testi, bağımsız gruplar için tek yönlü varyans analizi (ANOVA), sürekli iki değişken arasında olan bağlantı için korelasyon yönteminden faydalanılmıştır. Ölçeklerden elde edilmiş verilerin normal dağılım varsayımının sağlayıp sağlamadıklarını bulmak için basıklık ve çarpıklık değerlerinden yararlanılmıştır. Bunun yanı sıra sürekli iki değişkenin birbirleriyle olan etkisinin yordamasın test edebilmek amacıyla regresyon analizi yapılmıştır. Analizlerin anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olarak alınmıştır.

## **2.8. ARAŞTIRMANIN ETİĞİ**

Bu araştırmamız yapılmadan önce Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığı 25/11/2018 tarih ve B.08.6.YÖK.2.ÜS.0.05.0.06 /2018/985sayılı Etik Kurul Onayı Kararı (Bkz. EK 1) alınmıştır. Çalışmada yer alan öğrencilerden araştırmanın işleyişi açıklanarak sözlü onayları alınmıştır. Araştırma da yer alan tüm öğrencilere araştırmanın amacı, süreci ve süresi hakkında açıklama yapılarak "aydınlatılmış onam" ilkesiyle, istedikleri zaman çalışmadan ayrılacakları bilgilendirilerek "özerklik" ilkesi, “gizlilik ve gizliliğin korunması" ilkesine göre kişisel bilgilerinin korunacağı vurgulanmıştır.

### 3. BULGULAR

#### 3.1. GRUBUN GENEL YAPISINA İLİŞKİN ANALİZ SONUÇLARI

Çalışmaya katılan 302 kişinin cinsiyete göre dağılımına bakıldığında 250(%82,8) kişinin kadın, 52(%17,2) kişinin erkek olduğu görülmüştür. Katılımcıların öğrenim durumları incelendiğinde 302(%100) kişinin lisans düzeyinde. Yüksek lisans, ilköğretim ortaokul lise düzeyinde katılımcının olmadığı görülmüştür. Medeni duruma göre incelendiğinde 8(%2,6) kişinin evli 294(%97,4) kişinin bekar olduğu sonucuna varılmıştır. Çalışmaya katılan kişilerin yüksek oranda 167(%55,3)'nün ailesi ile birlikte yaşadığı bunu takiben 58(%19,2)'nin arkadaşı ile birlikte evde yaşadığı, 56(%18,5)'nin yurttan ve 21(%7)'nin tek başına evde yaşadığı görülmektedir. 302 kişinin yaş ortalaması incelendiğinde ise, çalışmaya katılanların yaş ortalamasının  $22.35 \pm 2.98$  olduğu görülmektedir. Çalışmanın temelini oluşturan ve incelenen Rosenberg, UCLA-LS, Psikolojik Dayanıklılık ve psikolojik dayanıklılık ölçeğinin alt boyutlarının genel ortalaması Tablo 3.1'de verilmektedir.

**Tablo 3.1:** Ölçek ve alt boyutlarının tanımlayıcı istatistikleri

| <b>Rosenberg</b>               |                                 |
|--------------------------------|---------------------------------|
| <b>Ölçek ve Alt Boyutları</b>  | <b>Ortalama± Standart Sapma</b> |
| <i>Madde-1</i>                 | 0.58±0.17                       |
| <i>Madde-2</i>                 | 0.64±0.26                       |
| <i>Madde-3</i>                 | 0.60±0.32                       |
| <i>Madde-4</i>                 | 0.55±0.31                       |
| <i>Madde-5</i>                 | 0.44±0.39                       |
| <i>Madde-6</i>                 | 0.19±0.26                       |
| <b>Toplam</b>                  | 3.03±0.75                       |
| <b>Ucla-LS</b>                 |                                 |
| <b>Toplam</b>                  | 39.55±7.56                      |
| <b>Psikolojik Dayanıklılık</b> |                                 |
| <i>Yapısal Stil</i>            | 14.68±3.14                      |
| <i>Gelecek Kaygısı</i>         | 15.37±3.36                      |
| <i>Aile Uyumu</i>              | 22.42±4.94                      |
| <i>Kendilik Algısı</i>         | 23.05±4.27                      |
| <i>Sosyal Yeterlilik</i>       | 22.83±4.33                      |
| <i>Sosyal Kaynaklar</i>        | 28.81±4.27                      |
| <b>Toplam</b>                  | 127.18±17.43                    |

Tablo-3.1 incelendiğinde; 302 katılımcının genel rosenberg ölçek toplam puanının ortalamasının 3.03±0.75 olduğu görülmektedir. Buna göre çalışmaya katılan kişilerin benlik saygısının genel olarak “orta” derecede olduğu sonucuna varılmıştır. Rosenberg ölçeğinin alt boyutları incelendiğinde ise 302 katılımcının tamamının alt boyutlarının tamamında yüksek benlik saygısına sahip olduğu görülmektedir. Ucla-LS ölçeği 302 katılımcıda genel olarak değerlendirildiğinde 39.55±7.56 puana sahiptir. Buna göre yalnızlık duygusunun orta derecede şekillendiği görülmektedir. Psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanları incelendiğinde ise çalışmaya katılanların genel ortalaması 127.18±17,43 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınacak maksimum puan olan 165’e yakın olduğundan psikolojik dayanıklılığın genel olarak iyi olduğu söylenebilir. Alt boyut puanları Tablo-3.2’de verilmektedir.

**Tablo 3.2:** Cinsiyete göre ölçek ve ölçek alt boyutlarının karşılaştırılması ilişkin veriler

| <b>Rosenberg</b>                |                      |                      |                      |
|---------------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
|                                 | <b>Kadın</b>         | <b>Erkek</b>         | <b>p-<br/>değeri</b> |
|                                 | <b>Ort (Min-Max)</b> | <b>Ort (Min-Max)</b> |                      |
| <b><i>Madde-1</i></b>           | 0.67(0.16-1)         | 0.67(0.17-1)         | 0.457                |
| <b><i>Madde-2</i></b>           | 0.75(0-1)            | 0.50(0.25-1)         | 0.161                |
| <b><i>Madde-3</i></b>           | 0.50(0-1)            | 0.50(0-1)            | 0.569                |
| <b><i>Madde-4</i></b>           | 0.50(0-1)            | 0.50(0-1)            | 0.324                |
| <b><i>Madde-5</i></b>           | 0.50(0-1)            | 0.50(0-1)            | 0.244                |
| <b><i>Madde-6</i></b>           | 0(0-1)               | 0(0-1)               | 0.547                |
| <b>Toplam</b>                   | 3.08(1.08-4.83)      | 2.83(1.58-4.17)      | 0.153                |
| <b>Ucla-LS</b>                  | 38(26-65)            | 39.5(26-56)          | 0.206                |
| <b>Psikolojik Dayanıklılık</b>  |                      |                      |                      |
|                                 | <b>Kadın</b>         | <b>Erkek</b>         | <b>p-<br/>değeri</b> |
|                                 | <b>Ort (Min-Max)</b> | <b>Ort (Min-Max)</b> |                      |
| <b><i>Yapısal Stil</i></b>      | 15(5-20)             | 15(4-20)             | 0.689                |
| <b><i>Gelecek Kaygısı</i></b>   | 16(5-20)             | 16(8-20)             | 0.694                |
| <b><i>Aile Uyumu</i></b>        | 23(6-30)             | 22(9-30)             | 0.292                |
| <b><i>Kendilik Algısı</i></b>   | 23(10-30)            | 24.5(11-30)          | 0.277                |
| <b><i>Sosyal Yeterlilik</i></b> | 23(11-30)            | 22.5(6-30)           | 0.569                |
| <b><i>Sosyal Kaynaklar</i></b>  | 29(11-35)            | 28(15-35)            | <b>0.041</b>         |
| <b>Toplam</b>                   | 129.5(82-165)        | 122.5(85-165)        | 0.346                |

\*p değerleri Mann-Whitney U testine ait değerlerdir.

Cinsiyete göre ölçek toplam puanları ve alt boyutları karşılaştırıldığında psikolojik dayanıklılık ölçeğinin “*Sosyal Kaynaklar*” alt boyutu kadınlarda ve erkeklerde anlamlı bir farklılığa sahiptir ( $p=0.041$ ). Buna göre alt boyutta kadınların ortalama puanının erkeklere göre daha fazla olduğu görülmektedir. Diğer ölçek ve alt boyutlarında kişiler arasındaki cinsiyete göre herhangi bir anlamlı farklılık yoktur ( $p>0.05$ ) (Tablo-3.2).

Katılımcıların yaşları ile ölçek ve ölçek alt boyutları arasında herhangi bir ilişki olmadığı yaşı artışı ya da azalışına bağlı olarak ölçek puanlarının değışiklik göstermediğı görölmüşür ( $p>0.05$ ) (Tablo-3.3).

**Tablo 3.3:** Yaş ile ölçek toplam puanlarına ve alt boyutlarına ilişkin veriler

| Ölçek                          | Yaş    |         |
|--------------------------------|--------|---------|
|                                | r      | p-value |
| <b>Rosenberg</b>               | 0.035  | 0.544   |
| <b>Madde-1</b>                 | -0.045 | 0.438   |
| <b>Madde-2</b>                 | 0.085  | 0.139   |
| <b>Madde-3</b>                 | 0.036  | 0.535   |
| <b>Madde-4</b>                 | 0.022  | 0.709   |
| <b>Madde-5</b>                 | -0.011 | 0.853   |
| <b>Madde-6</b>                 | -0.014 | 0.814   |
| <b>Ucla-LS</b>                 | -0.042 | 0.466   |
| <b>Psikolojik Dayanıklılık</b> | -0.063 | 0.278   |
| <b>Yapısal Stil</b>            | -0.037 | 0.517   |
| <b>Gelecek Kaygısı</b>         | -0.047 | 0.416   |
| <b>Aile Uyumu</b>              | -0.095 | 0.098   |
| <b>Kendilik Algısı</b>         | -0.077 | 0.179   |
| <b>Sosyal Yeterlilik</b>       | -0.010 | 0.856   |
| <b>Sosyal Kaynaklar</b>        | -0.040 | 0.492   |

\*p değerleri Spearman Korelasyon Analizine ait değerlerdir.

r: Korelasyon Katsayısı

**Tablo 3.4:** Öğrenim durumuna göre ölçek ve ölçek alt boyutlarının karşılaştırılmasına ilişkin veriler

Rosenberg'e göre benlik saygıları: “orta” / UCLA, ya göre “orta” / Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık ölçeğine göre de “Yüksek” olduğu söylenebilir.

|                                | Üniversite      |
|--------------------------------|-----------------|
|                                | Ort (Min-Max)   |
| <b>Rosenberg</b>               | 3.08(1.08-4.83) |
| <b>Madde-1</b>                 | 0.67(0.16-1)    |
| <b>Madde-2</b>                 | 0.75(0-1)       |
| <b>Madde-3</b>                 | 0.50(0.50-1)    |
| <b>Madde-4</b>                 | 0.50(0.50-1)    |
| <b>Madde-5</b>                 | 0.50(0.50-1)    |
| <b>Madde-6</b>                 | 0(0-1)          |
| <b>Ucla-LS</b>                 | 38.50(26-65)    |
| <b>Psikolojik Dayanıklılık</b> | 129(82-165)     |
| <b>Yapısal Stil</b>            | 15(4-20)        |
| <b>Gelecek Kaygısı</b>         | 16(5-20)        |
| <b>Aile Uyum</b>               | 23(6-30)        |
| <b>Kendilik Algısı</b>         | 23(10-30)       |
| <b>Sosyal Yeterlilik</b>       | 23(6-30)        |
| <b>Sosyal Kaynaklar</b>        | 23(11-35)       |

\*p değerleri Mann-Whitney U testine ait değerlerdir.

Katılımcıların evli ve bekar olmasına göre ölçek ve ölçek alt boyut puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa sahip değildir ( $p>0.05$ ) (Tablo-3.5).

**Tablo 3.5:** Medeni Duruma göre ölçek ve ölçek alt boyutlarının karşılaştırılmasına ilişkin veriler

|                                 | <b>Evli</b>          | <b>Bekar</b>         | <b>p-<br/>değeri</b> |
|---------------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
|                                 | <b>Ort (Min-Max)</b> | <b>Ort (Min-Max)</b> |                      |
| <b>Rosenberg</b>                | 3.17(2.17-4.67)      | 3.08(1.08-4.83)      | 0.665                |
| <b><i>Madde-1</i></b>           | 0.67(0.66-0.67)      | 0.67(0.16-1)         | 0.144                |
| <b><i>Madde-2</i></b>           | 0.87(0.25-1)         | 0.75(0-1)            | 0.247                |
| <b><i>Madde-3</i></b>           | 0.75(0.50-1)         | 0.50(0-1)            | 0.224                |
| <b><i>Madde-4</i></b>           | .50(0.50-1)          | .50(0-1)             | 0.599                |
| <b><i>Madde-5</i></b>           | 0(0-1)               | 0.50(0-1)            | 0.312                |
| <b><i>Madde-6</i></b>           | 0(0-0.50)            | 0(0-1)               | 0.250                |
| <b>Ucla-LS</b>                  | 34.50(29-61)         | 39(26-65)            | 0.309                |
| <b>Psikolojik Dayanıklılık</b>  | 130.50(119-146)      | 129(82-165)          | 0.394                |
| <b><i>Yapısal Stil</i></b>      | 14.50(9-18)          | 15(4-20)             | 0.442                |
| <b><i>Gelecek Kaygısı</i></b>   | 17(14-20)            | 16(5-20)             | 0.178                |
| <b><i>Aile Uyum</i></b>         | 23.50(14-26)         | 23(6-30)             | 0.967                |
| <b><i>Kendilik Algısı</i></b>   | 23.50(18-29)         | 23(10-30)            | 0.508                |
| <b><i>Sosyal Yeterlilik</i></b> | 27(16-29)            | 23(6-30)             | 0.077                |
| <b><i>Sosyal Kaynaklar</i></b>  | 30.50(25-34)         | 29(11-35)            | 0.428                |

\*p değerleri Mann-Whitney U testine ait değerlerdir.

Katılımcıların kiminle yaşadığı bilgisine göre psikolojik dayanıklılık ölçeğinin “Yapısal Stil” alt boyutunun puan ortalamaları gruplara anlamlı istatistiksel bir farklılığa sahiptir ( $p=0.040$ ) (Tablo-3.6). Hangi gruptan kaynaklı bir farklılığın olduğunu belirlemek için yapılan post-hoc karşılaştırma sonuçları Tablo-3.6 de verilmiştir.

**Tablo 3.6:** Kiminle yaşadığına göre ölçek ve ölçek alt boyutlarının karşılaştırılmasına ilişkin değerler

|                                | <b>Tek Başına evde</b> | <b>Aile</b>          | <b>Arkadaş</b>       | <b>Yurt</b>          | <b>p-değeri</b> |
|--------------------------------|------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|-----------------|
|                                | <b>Ort (Min-Max)</b>   | <b>Ort (Min-Max)</b> | <b>Ort (Min-Max)</b> | <b>Ort (Min-Max)</b> |                 |
| <b>Rosenberg</b>               | 3.08(1.58-4.67)        | 3.08(1.08-4.75)      | 2.87(1.67-4.83)      | 2.92(1.49-4.67)      | 0.961           |
| <b>Madde-1</b>                 | 0.66(0.17-0.83)        | 0.67(0.16-1)         | 0.67(0.33-1)         | 0.67(0.33-0.83)      | 0.898           |
| <b>Madde-2</b>                 | 0.75(0.25-1)           | 0.75(0.25-1)         | 0.50(0.25-1)         | 0.75(0-1)            | 0.486           |
| <b>Madde-3</b>                 | 0.50(0-1)              | 0.50(0-1)            | 0.50(0-1)            | 0.50(0-1)            | 0.538           |
| <b>Madde-4</b>                 | 0.50(0-1)              | 0.50(0-1)            | 0.50(0-1)            | 0.50(0-1)            | 0.526           |
| <b>Madde-5</b>                 | 0.50(0-1)              | 0.50(0-1)            | 0.50(0-1)            | 0.50(0-1)            | 0.249           |
| <b>Madde-6</b>                 | 0(0-1)                 | 0(0-1)               | 0.25(0-1)            | 0(0-1)               | 0.624           |
| <b>Ucla-LS</b>                 | 39(32-62)              | 38(26-65)            | 38(26-61)            | 39.50(29-57)         | 0.845           |
| <b>Psikolojik Dayanıklılık</b> | 130±18.30              | 127.49±16.66         | 125.27±17.77         | 127.21±19.21         | 0.732           |
| <b>Yapısal Stil</b>            | 16(13-20)              | 15(4-20)             | 14(6-20)             | 14.50(8-20)          | <b>0.040</b>    |
| <b>Gelecek Kaygısı</b>         | 18(9-20)               | 16(5-20)             | 15(8-20)             | 16(6-20)             | 0.216           |
| <b>Aile Uyumu</b>              | 22(14-30)              | 23(6-30)             | 23(9-30)             | 23.50(10-30)         | 0.659           |
| <b>Kendilik Algısı</b>         | 24(13-30)              | 23(10-30)            | 23(11-30)            | 23(10-30)            | 0.792           |
| <b>Sosyal Yeterlilik</b>       | 23(13-30)              | 23(6-30)             | 23.50(14-30)         | 22.50(15-30)         | 0.935           |
| <b>Sosyal Kaynaklar</b>        | 31(21-35)              | 29(15-35)            | 29(11-35)            | 29(17-35)            | 0.908           |

\*p değerleri One Way ANOVA ve Kruskal-Wallis Testine ait değerlerdir.

Tablo- 3.6'a göre psikolojik dayanıklılık ölçeğinin yapısal stil alt boyutundaki farklılığın Tek başına evde yaşayan –Arkadaş katılımcılardan kaynaklandığı görülmektedir ( $p=0.026$ ). Buna göre tek başına evde yaşayan kişilerin arkadaşlarıyla yaşayan kişilere göre psikolojik dayanıklılığının daha yüksek olduğu ve yapısal stilinin daha güçlü olduğu sonucuna varılmıştır.

**Tablo 3.7:** Katılımcılar açısından yapısal stil alt boyutuna ait post-hoc karşılaştırma sonucu elde edilen veriler Tablo-6.1'de verilmiştir.

| <b>Kiminle Yaşıyorsunuz?</b>    | <b>P-değeri*</b> |
|---------------------------------|------------------|
| <b>Tek Başına Evde- Aile</b>    | 0.069            |
| <b>Tek Başına Evde- Arkadaş</b> | <b>0.026</b>     |
| <b>Tek Başına Evde- Yurt</b>    | 0.118            |
| <b>Aile-Arkadaş</b>             | 1                |
| <b>Aile-Yurt</b>                | 1                |
| <b>Arkadaş-Yurt</b>             | 1                |

\*Bonferroni testi sonucu

#### 4. TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde bulunan bulguların, daha önceki literatür taramaları ile karşılaştırmaları yapılarak sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

Bu çalışmada üniversite öğrencileri üzerinde yalnızlık düzeyi ile benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık arasındaki bağlantının incelenmesi amaçlanmıştır.

Üsküdar Üniversitesi psikoloji bölümünde öğrenim gören öğrencilerle yapılan araştırmanın sonucunda; benlik saygısının genel olarak “orta” derecede olduğu sonucuna varılmıştır. Rosenberg ölçeğinin alt boyutları incelendiğinde, katılımcıların tamamının yüksek benlik saygısına sahip olduğu tespit edilmiştir. Rosenberg Benlik Saygısı ölçeğinde; kadın ve erkek öğrenciler kendi arasında kıyaslandığında, her iki cinsiyetinde ‘orta’ derecede çıktığı ve istatistiksel açıdan anlamlı farklılığın bulunmadığı saptanmıştır. Baybek ve Yavuz (2005) 820 öğrenci üzerinde yaptığı çalışmada çalışmamıza benzer olarak benlik saygısı düzeylerinin her iki cinside de benzer oranlarda olduğunu ve aralarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın bulunmadığını ( $p>0.05$ ); kadın öğrencilerinin benlik saygılarının az farkla daha fazla olduğunu tespit etmişlerdir. Aynı çalışmada 820 üniversite öğrencisinin benlik saygısı düzeylerinin yüksek olduğu da belirtilmiştir. Çalışmamızda ise Üsküdar Üniversitesinde okuyan öğrencilerin medeni duruma göre karşılaştırılmasında evli ve bekarların benlik saygılarının ‘orta’ seviyede olduğu ve anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı ( $p>0.05$ ) saptanmıştır. Çalışmamıza katılan öğrencilerin yaşları ile ölçek ve ölçek alt boyutları arasında herhangi bir ilişki olmadığı, yaşın artışına ya da azalışına bağlı olarak ölçek puanlarının değişiklik göstermediği görülmüştür. Çalışmamıza benzer olarak Altıok vd. (2010) 1335 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmalarında benlik saygısı üzerine yaş artışının önemli düzeyde etkisi olduğunu ( $p=0,0010$ ) saptamışlardır.

Yapılan UCLA değerlendirme ölçeğinde yalnızlık duygusunun orta derecede olduğu görülmektedir. Hesaplanan p değeri sınırda anlamlılık anlamına gelmektedir. Seçim vd. (2014) tarafından 348 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen bir çalışmada yalnızlık puanının ortalamanın üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Bu da her 2 öğrenciden 1'inin kendini yalnız hissettiğini göstermektedir. Tarafımızdan uygulanan ölçekte ise cinsiyetler kendi aralarında karşılaştırıldıklarında erkekler ile kadınların

yalnızlık seviyelerinin birbirine yakın sonuçlar verdiği tespit edilmiştir. Seçim vd. (2014) yapmış olduğu çalışmada da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Atlı vd. (2015) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ise erkek öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri kız öğrencilerin yalnızlık düzeylerine göre daha anlamlı olarak yüksek olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet farklılığına göre yalnızlık seviyesinde anlamlı farklılaşmanın olmadığını belirten bulgumuz Atlı vd. (2015) tarafından elde edilen bulgular ile tutarlılık göstermemektedir.

Yaptığımız bu ölçekte aile ile birlikte yaşayan öğrencilerin yalnızlık seviyeleri araştırıldığında sonuçlar orta düzeyde bulunmuştur. Seçim vd. (2014)' in aileyle birlikte yaşayan öğrenciler üzerinde yaptığı benzer bir çalışmada yalnızlık seviyeleri orta düzeyde çıkmıştır.

Katılımcı yaşları ile ölçek arasındaki ilişki açısından, katılımcıların yaşları ile ölçek arasında herhangi bir ilişkinin olmadığı; yaşın artışına ya da azalışına bağlı olarak ölçek puanlarının değişiklik göstermediği saptanmıştır. Oruç (2013) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu araştırmada öğrencilerin yaşlarına göre yalnızlık seviyelerine ait betimsel istatistik sonuçları bakımından ortalama puanları arasında farklılaşmaların olmadığını belirlemişlerdir.

Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinde; ölçek alt puanları ortalaması sosyal kaynaklar alt boyutu hariç farklılık göstermemiştir. Bu ölçeğin teorisinin alt yapısı adaptasyon ve ilişkilendirmeye dayanmaktadır (Basım ve Çetin,2011). Yapısal Stil, gelecek kaygısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik ve sosyal kaynaklar alt boyutunda kadın ve erkek olmak üzere iki farklı grup karşılaştırıldığında yukarıdaki beş parametre açısından birbirine yakın ve yüksek değerler elde edilmiştir. Ölçeklendirme sonucunda ise istatistiksel olarak anlamsız sonuçlar ve negatif yönlü ilişki elde edilmiştir. Nejat ve Fatih (2011) biri 350 üniversite öğrencisi diğeri ise bankanın farklı birimlerinde benzer pozisyonlarda görev alan 262 kişi üzerinde yaptıkları çalışmada psikolojik dayanıklılık ölçeğinin tüm boyutlarının korelasyon analizi sonucunda, iki örnekleme için toplumsal karşılaştırma ölçek puanlarıyla anlamlı ve pozitif yönlü ilişkisi olduğunu tespit etmişlerdir. Sosyal karşılaştırma puanlarının artması kişilerin başkalarıyla kıyaslandığında kendilik algılamalarının olumlu olarak ifade edilmektedir (Şahin ve Şahin, 1992). Buradaki bağlamda bireyin kendisine karşı olumlu yönde bakışları psikolojik dayanıklılığın da artmasını sağlamaktadır.

## 5. SONUÇ VE ÖNERİLER

### 5.1. SONUÇLAR

Çalışmalar ile elde edilen veriler ışığında aşağıdaki neticelere varılmıştır

- Öğrencilerin benlik saygıları orta seviyede olduğu bulgusuna varılmıştır.
- Benlik saygısı envanterine ait alt boyutları incelendikleri zaman, öğrencilerin tamamında yüksek benlik saygısına sahip olduğu görülmektedir.
- Kadın ve erkek öğrencilerin kendi aralarında benlik saygıları karşılaştırıldıklarında, her iki cinsiyetinde ‘orta’ seviyede bulunmuş ve istatistiksel açıdan anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.
- Öğrencilerin medeni duruma göre karşılaştırılma yapıldığı zaman ;evli ve bekarların benlik saygılarının ‘orta’ seviyede olduğu, ve anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı ( $p>0.05$ ) saptanmıştır.
- Öğrencilerin yaşları ile ölçek ve ölçek alt boyutları arasında herhangi bir ilişki olmadığı, yaşın artışına ya da azalışına bağlı olarak ölçek puanlarının değişiklik göstermediği görülmüştür
- Yapılan UCLA değerlendirme ölçeğinde yalnızlık duygusunun orta derecede olduğu görülmektedir.
- Cinsiyetler kendi aralarında karşılaştırıldıklarında erkekler ile kadınların yalnızlık seviyelerinin birbirine yakın sonuçlar verdiği tespit edilmiştir.
- Ailesi ile birlikte yaşayan öğrencilerin yalnızlık seviyeleri orta derecede saptanmıştır

## 6. KAYNAKLAR

- Adams, J.F., çev.: B. Onur vd., (1995), 'Ergenliğı anlamak', İstanbul: İmge Kitabevi Yayınları.
- Akman, B. & Balat, G. (2004). Farklı Sos yo Ekonomik Düzeydeki Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14, 175-83
- Alemdağ, S. (2013). Öğretmen Adaylarında Fiziksel Aktiviteye Katılım Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyal Öz-yeterlik İlişkisinin İncelenmesi. *Yüksek lisans Tezi*, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon, 27-38.
- Altıntaş, E. & Gültekin, M., (2005). Psikolojik Danışma Kuramları. İstanbul, *Aktüel Yayınları*, ss. 97.
- Altıok, Hatice. & Öner, Ek. & Nurcan, K. & Nermin. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygı Düzeyi ile İlişkili Bazı Değişkenlerin İncelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt.1, Sayı.1, 99-120.
- and Loneliness İn First Year University Students, Personality and Individual Differences, 40(2), 237-248.
- Arastaman, G. (2011). Öğrenci Yılmazlığına Etki Eden Faktörlere İlişkin Ankara İli Genel Lise ve Anadolu Lisesi Yönetici, Öğretmen ve Öğrenci Görüşleri. *Unpublished doctorate dissertation*, Ankara University.
- Arslan, S. (2006). Farklı soyutlanma düzeylerinde benlik temsilleri bireysel benlik ve kolektif benlik ya da benlik ya da bizlik. *Türk Psikoloji Yazıları*, 9, 81-99.
- Arslantaş, H. & Ergin, F. (2011). 50-65 Yaş Arasındaki Bireylerde Yalnızlık, Depresyon, Sosyal Destek ve Etki Eden Faktörler, *Turkish Journal of Geriatrics*, 14, ss.134-44.

- Aydoğdu, T. (2013). Bağlanma Stilleri, Bağa Çıkma Stratejileri ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Unpublished Master's Thesis*, Gazi University Institute of Educational Sciences.
- Bakırcıoğlu,R.(1994).İlköğretim, Ortaöğretim ve Yükseköğretimde Rehberlik ve Psikolojik Danışma. Ankara: Turhan basımevi.
- Basım, N.& Çetin, F. (2011). Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, s.22
- Başak, B. (2012). Düşük Gelirli Ailelerden Gelen Üniversite Öğrencilerinin Öz Duyarlılık, Sosyal Bağlılık ve İyimserlik ile Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkiler. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Baymur, F. (1993). Genel Psikoloji, İstanbul, *İnkılap Kitapevi*, ss. 266-72.
- Beauvais, F. Oetting, E. R. (2002). Drug Use, Resilience, and the Myth of the Golden Child. In *Resilience and development*, pp. 101-107, Springer, Boston, MA.
- Beauvais,O. Oetting, B. , Qetting, E. R. (1999). Drug use, resilience, and the myth of the golden child. (Ed: M. D. Glantz ve J. L Johnson) *Resilience and development: Positive life adaptations*. New York: *Kluwer Academic/Plenum Publishers*.
- Begley, P.T. (2003). In Pursuit of Authentic School Leadership Practices', in P.T, Begley and O. Johansson, (eds), 'The Ethical Dimensions of School Leadership', pp. 1–12, Dordrecht: *Kluwer Academic Publishers*.
- Benard, B. (1991). Fostering Resiliency in Kids: Protective Factors in the Family, School, and Community.
- Bilgin, Ş. (2001). Ergenlerde Kaygı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. *Yüksek Lisans Tezi*, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İstanbul.
- Bilişsel ve Duygusal Zekânın Stresle Bağa Çıkma ve Stres Belirtileri ile İlişkisi', *Türk Psikiyatri Dergisi*.

- Block, J. H. Block, J. (1980). The Role of Ego-Control and Ego-Resiliency in the Organization of Behavior. In W. A. Collins (Ed.), *Minnesota symposia on child psychology*, Vol. 13, pp. 39-101, Hillsdale, NJ: Erlbaum..
- Bonanno, G. A. (2004) Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, 59(1), 20.
- Bozdoğan, İBS. (2011). Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Algıladıkları Sosyal Destek ve Yalnızlık Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Erzurum, 2011, ss.40- 47.
- Can, G. (1990). Lise Öğrencilerinin Benlik Tasarımlarını Etkileyen Etmenler. Eskişehir, *Anadolu Üniversitesi Yayınları*, ss.392.
- Cevher, FN., Buluş, M. (2007). Benlik Kavramı ve Benlik Saygısı Önemi ve Geliştirilmesi. *Akademik Dizayn Dergisi*, 2, ss.52–64.
- Coopersmith, S. (1967). The Antecedents Of Self-Esteem. *San Francisco*, m, Freman.
- Cowen, E. L. (1998). Changing Concept of Prevention in Mental Health. *Journal of Mental Health*, v: 7, n: 5, 451-461.
- Cüceloglu, D. (2004). İnsan ve Davranışı, Psikolojinin Temel Kavramları. 13. Baskı, İstanbul, *Remzi Kitapevi*, ss. 427-32.
- Cüceloğlu, D. (1991). İnsan ve Davranışı. 2. Baskı, İstanbul, *Remzi Kitapevi*, ss.428-29.
- Çakmak, Z. ve Kara, H. (2009). Yöneticilerde Benlik Algılarının Belirlenmesi, Sanayi Örgütlerinde Bir Araştırma, *Dumlupınar Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 30, ss.301-10.
- Çayır, C. (2012). Sosyo-Psikolojik Açıdan Dini Sosyalleşme Üzerine Bir Araştırma. *Dicle Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 14 (2), 87-132.

- Çayır, C., ve Arpacı, M. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Dini Başa Çıkma Tutumları Üzerine Bir Araştırma: Dicle Üniversitesi Örneği, *Dicle Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 13 (1), 205-246.
- Çeçen, AR., (2008). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordama da Bireysel Bütünlük (tutarlılık) Duygusu, Aile Bütünlük Duygusu ve Benlik Saygısı. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 4, ss.19-30.
- Çelen, N. (2011). Ergenlik ve Genç Yetişkinlik. 2. Basım, İstanbul, *Papatya Yayıncılık*, ss. 168.
- Çuhadaroglu, F. (1986). Adolesanlar da Benlik Saygısı. *Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi*, Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Demir, A. (1989). U.C.L.A. Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, ss.7, ss.14-18.
- Demirbaş, N. (2010). Yaşamda Anlam ve Yılmazlık, *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi*, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Dinçer, F. (2009). Hemşirelik ve Ebelik Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeyleri, *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, ss.22–33.
- Duru, E. (2008). Yalnızlığı Yordama da Sosyal Destek ve Sosyal Bağlılığın Rolü, *Türk Psikoloji Dergisi*, ss.23, 15,24.
- Eminağaoğlu, N. ,2006, ‘Güç Koşullarda Yaşayan Sokak Çocukların da Dayanıklılık Sağlamlık, *Yayınlanmamış doktora tezi*, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Ergün, Başak, B. (2012). Düşük Gelirli Ailelerden Gelen Üniversite Öğrencilerinin Öz Duyarlık, Sosyal Bağlılık, İyimserlik ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki ilişkiler. *Yayınlanmamış doktora tezi*, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Erikson, J., M. (1988). Wisdom and The Senses: The Way of Creativity. New York, NY: W.W. Norton.

- Erşan, E., Doğan, O. ve Doğan, S. (2009). Beden Eğitimi ve Antrenörlük Bölümü Öğrencilerinde Benlik Saygısı Düzeyi ve Bazı Sosyo Demografik Özelliklerle İlişkisi, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, ss.12, 36,37.
- Flach, F. F. (1997). *Resilience: How to Bounce Back When the Going Gets Rough*, New York: Hatherleigh Press.
- Florian, V. Mikulincer, M. ve Toubman, O. (1995). Does Hardiness Contribute to Mental Health during a Stressful Real life Situation? The Roles of Appraisal and Coping, *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 687-695.
- Frank, Barbara D. Woodward, John C. (1988). Rural Adolescent Loneliness and Coping Strategies Adolescence. 23 (91), 559-565.
- Friborg, O. Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H., & Hjemdal, O. (2005). Resilience in Relation to Personality and Intelligence, *International journal of methods in psychiatric research*, 14(1), 29-42.
- Friborg, O. Hjemdal, O. Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2003). A new Rating Scale for Adult Resilience: What Are the Central Protective Resources behind Healthy Adjustment?', *International journal of methods in psychiatric research*, 12(2), 65-76.
- Gable, S. L.& Haidth, J. (2005). What (and Why) Is Positive Psychology?' *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110.
- Garnezy, N. (1991). Resilience in Children's Adaptation to Negative Life Events and Stressed Environments', *Pediatric annals*, 20(9), 459-466.
- Garnezy, N. (1993). Children In Poverty: Resilience Despite Risk, *Psychiatry*, 56(1), 127-136.
- Geçtan, E. (2007). Varoluş ve Psikiyatri, 7. Basım, İstanbul, *Metis Yayınların*, ss.141-
- Geçtan, E. (2008). Psikanaliz ve Sonrası, 13. Basım, İstanbul, *Metis Yayınların*, ss. 46-51, 285.

- Gierveld, J. (1998). A Review of Loneliness Concept and Definitions, Determinants and Consequences. *Review in Clinical Geontology*, 8-73-80.
- Gizir, C. A. (2004). Academic Resilience: An Investigation of Protective Factors Contributing to the Academic Achievement of Eight Grade Students in Poverty, 'Unpublished doctoral dissertation', Middle East Technical University, Ankara.
- Gizir, C. A. (2007). Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 28, 113-128.
- Güler, Yılmaz. M (2012). Orta Öğretim Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ile Utangaçlık Düzeyleri Arasındaki İlişki, *Yüksek Lisans Tezi*, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Yönetimi ve Denetimi Yüksek Lisans Programı, İstanbul, ss.8-17, ss.49-52.
- Güloğlu, B. ve Kara ırmak, Ö. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlık., *Ege Eğitim Dergisi*, ss.11, 73,88.
- Gümüş EA. (2000). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Beden İmgelerinden Doyum Düzeylerinin Sosyal Kaygı Düzeyleri ile İlişisini incelenmesi, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 33, 99-108
- Güney, S. (2009). Sosyal Psikoloji, 1. Baskı, Ankara, *Nobel Yayın Dağıtım*, s.83-84-85.
- Gürkan, U. (2006). Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyine Etkisi, *Yayımlanmamış Doktora Tezi*, Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Güvenç, G. ve Aktaş, V. (2006). Ergenlik Döneminde Yaş, Toplumsal Cinsiyet, Bireysel ve İlişkisel Tutumlar, Benlik Değeri ve Yaşam Becerilerine İlişkin Algı Arasındaki İlişkiler, *Türk Psikoloji Dergisi*, ss.21, 45,62.
- Haynes, N. M. (2005). Personalized Leadership for Effective Schooling Retrieved June 23, 2017, form [www.atdp.berkeley.edu/haynes\\_keynote\\_04.ppt](http://www.atdp.berkeley.edu/haynes_keynote_04.ppt)

- Henderson, N.& Milstein, M. M. (1996). Management of Organizational Behavior: Utilizing Human Resources.
- Işık ol Özge F. (2013). II. Kademe Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Saygıları ile Benlik Saygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Üsküdar İlçesi örneği), *Yüksek Lisans Tezi*, Yedi Tepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 22, 36-46, 122-138.
- İmamoğlu, S. (2008). Genç Yetişkinlikte Kişiler Arası İlişkilerin Cinsiyet, Cinsiyet Roller ve Yalnızlık Algısı Açısından İncelenmesi, *Doktora Tezi*, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İstanbul, ss.128- 149.
- K.Brown and Warren A.(1991).Why Some Children Succeed Despite the Odds. (7-22)., New York: Praeger Publishers.
- Kara ırmak, Ö. (2007). Deprem Yaşamış Bireylerde Psikolojik Sağlamlığa Etki Eden Kişisel Faktörlerin İncelenmesi: Bir Model Test Etme Çalışması, *Unpublished doctoral dissertation*, Middle East Technical University, Institute of Social Sciences, Ankara.
- Karahan, TF. Sardoğan, ME., Şar, AH., Ersanlı, E., Kaya, SN. ve Kumcağız, H. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ile Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkiler, *On dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, ss.18, 27,39.
- Karakurt A. (2012). Öğretmenlerin İşyerinde Yalnızlık Düzeyinin Örgütsel Destek ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, *Yüksek Lisans Tezi*, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Konya. 7-23, 68-82.
- Karakuş, Ö. (2011). Öğretmen Adaylarının Benlik Saygısı ve Stresle Başa Çıkma Stilllerinin İncelenmesi, e- *Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, ss.2, 89,104.

- Karakuş, Ö. (2012). Ergenlerde Bağlanma Stilleri ve Yalnızlık Arasındaki İlişki, *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*, ss.23, 35,37.
- Karataş, Z. (2014). Problem Çözme Becerileri ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracı Rolü: Bir Yapısal Eşitlik Modeli Çalışması, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (30), 118- 140
- Kirby, L. D.& Fraser, M. W. (1997). Risk and Resilience in Childhood, *An ecological perspective*, 10-33.
- Klohn, E. C. (1996). Conceptual Analysis and Measurement of the Construct of Ego-Resiliency, *Journal of personality and social psychology*, 70(5), 1067.
- Koçak, E. (2008). Ergenlerde Yalnızlığın Yor dayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi, *Yüksek Lisans Tezi*, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana, ss.15.
- Koçak, R. (2003). Duygusal İfade Eğitim Programının Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi ve Yalnızlık Düzeylerine Etkisi, *Doktora Tezi*, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışma Programı, Ankara, ss.86.
- Korkmaz, M. (1996). Yetişkin Örneklem İçin Bir Benlik Saygısı Ölçeğinin Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması, Ege Üniversitesi, *Sosyal Bilimler Enstitüsü*, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*.
- Kozaklı, H. (2006). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması, *Yüksek Lisans Tezi*, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Mersin, ss.7,30, 96,113.
- Köknel, Ö. (1994). Yaşamın Zaferi, *Altın Kitaplar Yayınevi*, İstanbul ss.230-245.
- Köknel, Ö. (1999). Ergenlik Dönemi, Ana-Baba-Çocuk Okulu, İstanbul, Remzi
- Körler, Y. (2011). İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Yalnızlık Düzeyleri ve Yalnızlık ile Sosyal Duygusal Öğrenme

Becerileri Arasındaki İlişkiler, *Yüksek Lisans Tezi*, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eskişehir, ss.11-26, ss.90-98.

Kuzgun, Y., Serdar E., Kılıççı, Y., Selçuk Z., Voltan N., Bacanlı H., Öner U., Bacanlı F., Akkök ve F., Piskin M. (2002). *İlköğretimde Rehberlik*, 7. Basım, Ankara Nobel Yayın Dağıtım.

Lauder, W., Mummery, K., Jones, M., & Caperchione, C. (2006). A Comparison of Health Behaviours in Lonely and Non-lonely Populations, *Psychology, Health and Medicine*, 11, 233–245.

Leipold, B. & Greve, W. (2009). Resilience: A Conceptual Bridge Between Coping and Development, *European Psychologist*, 14(1), 40-50.

M, Göka., E. (1991). Ergenlikte Benlik İmajı: Çalışan Ergenler ve Öğrenciler, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2, ss.82-95

Mangham, I. (1998). Emotional discourse in organizations, in Grant, D., Keenoy, T. and Oswick, C. (Eds), *Discourse and Organization*, Sage, London, pp. 51-64.

Masten, A. S. (1994). Resilience in individual Development: Successful Adaptation Despite Risk and Adversity: Challenges and prospects, *In Educational resilience in inner city America: Challenges and prospects* (pp. 3-25), Lawrence Erlbaum.

Masten, A. S. (2001). Ordinary Magic: Resilience Processes İnDevelopment, *American psychologist*, 56(3), 227.

Masten, A. S. Best, K. M. & Garmezy, N. (1990). Resilience and Development: Contributions From the Study of Children Who Overcome Adversity, *Development and psychopathology*, 2(4), 425-444.

Masten, A. S. ve Coatsworth, J. D. (1998). The Development of Competence in Favorable and Unfavorable Environments: Lessons from research on Successful Children, *American Psychologist*, 53(2), Sf.205-220.

- Masten, A. S. ve Reed, M.G. (2002). Resilience in Development' In C.R. Snyder and S. J. Lopez (Eds.), *The Handbook of Positive Psychology*, (Pp. 74-88), Oxford University.
- Masten, A. S.Powell, J. L.& Luthar, S. S. (2003). A Resilience Framework for Research, Policy, and Practice, Resilience and Vulnerability, *Adaptation İn The Context of Childhood Adversities*.
- Mayer, D. Calkin. (1979). Akademik Başarı, Benlik Kavramı ve Denetim Odağı: *Ulusal Boylam Çalışmasının Neden sel ve Analizi*, Dis.Abs. Int, Vo.39, s.7134\_7135
- McWhirter, B. T. Besett-Alesch, T. M., Horibata, J., & Gat, I. (2002). Loneliness İn High Risk adolescents: The Role of Coping, Self-Esteem, and Empathy', *Journal of Youth Studies*, 5(1), 69-84.
- McWhirter, B. T. (1997). Loneliness, Learned Resourcefulness, and Self- Esteem İn College Students, *Journal of counseling & development*, 75(6), 460-469.
- Mergen H. Arslan H. Mergen B. Arslan E., ve Ayyıldız Ü. (2015). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Depresyon, Anksiyete ve Benlik Saygısı Puanlarının Farklı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi, *Dergi Park, Medical Sciences*, Cilt 11, Sayı 1
- Moyar, D ., Calkin , Akademik Başarı, Benlik Kavramı ve Denetim Odağı: Ulusal Boylam Çalışmasının Nedensel ve Analizi, Dis.Abs.Int., Vo.39, 1979, Sayfa 7134\_7135
- Newman, R. (2005) Apa's Resilience Initiative. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(3), 227-229.
- Norman, E. (2000). Introduction: The Strengths Perspective and Resiliency Enhancement-A Natural Partnership, In E. Norman (Eds.), *Resiliency Enhancement* (p.1-16), New York: Columbia University Press.
- Onat, G. (2010). Demokratik ve Otoriter Olarak Algılanan Ana-Baba Tutumlarının Lise Birinci Sınıf Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyine Etkisinin Araştırılması, *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi*, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

- Oruç, T. (2013). Üniversite Öğrencilerinde Psikososyal Değişkenlere Göre Yalnızlık ile Otomatik Düşünceler İlişkisinin İncelenmesi, *Yüksek Lisans Tezi*, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Anabilim Dalı, İzmir, ss. 13-19, ss. 61-65.
- Orzeck, Tricia; Rokach Ami. (2004). Men Who Abuse Drugs and Their Experience of Loneliness, *European Psychologist*, 9 (3) 163-169.
- Ottekin, N. (2009). Ailelerinden Ayrı Olarak Öğrenim Görmekte Olan Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi, *Yüksek Lisans Tezi*, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı, Konya, ss.12-18.
- Ögülmüş, S. (2001). Bir Kişilik Özelliği Olarak Yılmazlık, I. *Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları*, Ankara (29-30 Mart).
- Öz, R, Yılmaz., H. B., & Akçay, N. (2009). Tip 1 Diyabetli Çocuklarda Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 330-338.
- Özcan, B. (2005). Anne-Babaları Boşanmış ve Anne-Babaları Birlikte Olan Lise Öğrencilerinin yalnızlık Özellikleri ve Koruyucu Faktörler Açısından Karşılaştırılması, *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara
- Özerkan, KN. (2004). Spor psikolojisine giriş, 1. Baskı, Ankara, *Nobel Yayınları*.
- Parke, R. D., & O'Neil, R. (1999). Social Relationships Across Contexts: Family-peer linkages', In W. A. Collins, & B. Laursen (Eds.), *Minnesota Symposium on Child Psychology*, (Vol. 30, pp. 211- 239). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Parkhurst, J.T. & Hopmeyer, A. (1999). Loneliness in Childhood and Adolescence, New York: Cambridge University Press.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Perspectives on Loneliness, In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy* (pp. 1-18). New York: Wiley Interscience.

- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1984). Loneliness Research: A survey of Empirical Findings. *Preventing the Harmful Consequences of Severe and Persistent Loneliness*, 13, 46.
- Rirkin, M., & Hoopman, M. (1999). Moving Beyond Risk to Resiliency, *Minneapolis, MN: Minneapolis Public School*.
- Robson, B. E. (1991). Children of Divorce: Some Do Cope, (Ed.) W. A. Rhodes, W. K.
- Rocakh. (2004). Akt.Kılıç M. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları ile Benlik Saygıları ve Yalnızlık Düzeyleri arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, T.C. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Rogers, C. (1965). *Client Centred Therapy*, Houghton Mifflin Company, Boston, Sciences 92, Acta Universitatis Upsaliensis Uppsala.
- Rogers, C. (1994). Etkileşim Gruplar'ı, çeviren, H. Erbil, Ankara: *EkinYayınları*.
- Rokach, A. (1989). Antecedent of Loneliness:A Factorial Analysis,*The Journal of Psychology*,123(4).
- Rokach, A. (2004). Loneliness then and Now: Reflections on Social and Emotional Alienation İn Everyday Life, *Current Psychology*, 23(1), 24-40.
- Romano, J., L. ve Hage, S. M. (2000).Prevention, A Call to Action, *Counseling Psychologist*, 28 (6), 854- 856.
- Roscoe, B., Skomski., G, Grant. (1989). Loneliness Among Late Adolesents, *Journal of Adolesences*, 24, 947-955.
- Rosenberg, M. (1965) .Society and the Adolescent Self-Image, *Princeton University Press*,New Jersey
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes, *American sociological review*, 141-156.

- Rotenberg, K.J. (1999). Parental antecedents of children's loneliness. *Loneliness in childhood and adolescence*. New York: Cambridge University Press.
- Rubenstein, C.M. & Shaver, P. (1982). The Experience of Loneliness., In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (p. 206-223). New York: Wiley.
- Russel, Peplau Ferguson Russell, D. Peplau, L.A. Ferguson, M.L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42, 290-294.
- Russell 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. (1987). Parental Mental Disorder as a Psychiatric Risk Factor, *American Psychiatric Association Annual Review*, 6, 647-663.
- Rutter, M. (2007). Resilience, Competence and Coping, *Child Abuse & Neglect*, 31 (3), 205-209.
- Saks, MJ., ve Krupat, B. (1988). *Social Psychology and It's Applications*, New York: Harper and Row. Pub.
- Sarıçam, H. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Reddedilme Duyarlılıkları ile Benlik Saygıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı*, Erzurum, ss.3-5, ss.29-46, ss.102-108.
- Saygın, Y. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek, Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi, *Yüksek Lisans Tezi*, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı, Konya, ss.9-14.

- Seçim, Ö.Y., Alper, Ö. ve Algür, S. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık, Akdeniz Üniversitesinde Yapılan Amprik Bir Araştırma, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(48), 200-215.
- Silliman, B. (1994). Rationale for Resilient Families: Concept Paper, National Network for Family Resiliency, Ames, IA.
- Softa, H.K., Karaahmetoğlu, G.U. ve Kılınç, E. (2015). Üniversite Son Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı, Yalnızlık Düzeyleri ve Etkileyen Faktörler. *Gümüşhane University Journal of Health Sciences*, 4(2), 227-244.
- Söylemezoğlu, Ü. (2011). Iskalanan Gençlik, 2. Baskı, Ankara, Dost, ss.158- 160-161
- Stewart, M., Reid, G., & Mangham, C. (1997).Fostering Children's Resilience, *Journal of Pediatric Nursing*, 12(1), 21-31.
- Sullivan, H. (1953). The İnterpersonal Theory of Psychiatry, New York: Norton.
- Şahin, D. (2014). Öğretmenlerin Öz Duyarlıklarının Psikolojik Sağlamlık ve Yaşam Doyumu Açısından İncelenmesi, *Yayınlanmamış yük-sek lisans tezi*, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon, Türkiye.
- Şahin, N., H., Güler, M., Basım, H.N. (2009). A Tipi Kişilik Örüntüsünde
- Şahin., H., & Şahin, N. (1992). June, ‘Adolescent Guilt, Shame, and Depression in relation to Sociotropy and Autonomy’, *In The World Congress of Cognitive Therapy, Toronto* (pp. 17-21).
- Şentürk San S. (2010) Liseli Ergenlerin Yalnızlık Algısının Sosyal Beceri, Benlik Saygısı ve Kişilik Özellikleri Bağlamında Değerlendirilmesi, *Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 141-157.
- Taşgit, MS. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Karar Verme Düzeylerinin İncelenmesi, *Yüksek Lisans Tezi*, Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Karaman, ss418.

- Terzi, L. (2008). *Justice and equality in education: A capability perspective on disability and special educational needs*, Bloomsbury Publishing.
- Terzi, Ş. (2005). Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*.
- Turan, AF. (2010). Üniversite Öğrencilerinin İlişkilerle ilgili Bilişsel Çarpıtmalarını Yordamada Yalnızlık, Benlik Saygısı, Yaş, Cinsiyet ve Romantik İlişki Yaşama Durumunun Rolü, *Yüksek Lisans Tezi*, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eskişehir, ss.22- 31, ss. 70-76.
- Turanlı, P. (2010). Orta Yetişkinlikte Evlilik Uyumu ile Benlik Saygısı ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin Saptanması, *Yüksek Lisans Tezi*, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Tümlü, G. Ü. (2012). Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Temas Engellerinin İncelenmesi, Ankara: *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2002). Self-Esteem and Socioeconomic Status: A Meta-Analytic Review, *Personality and social psychology review*, 6(1), 59-71.
- Villers, D. P. (2009). Perfectionism and Social Anxiety Among College Students, *Doctorial dissertation, Retrieved from PsycINFO*, (2009-99220-302).
- Vitkus,1. and Horowitz, L.M. (1987). Poor Social Performance of Lonely People Lacing a Skill or Adopting a Role, *Journal of Personality and Social Psychology*, 48 (4), 981-990.
- Weiss, RS. (1973). Loneliness: The Experience of Emotional and Social İsolation, Cambridge, MA: MIT Press.
- Werner,EE. , SR. (1982).Vulnerable But İnvincible: A Longitudinal Study of Resilient Children and Youth.
- West, D. J., & Farrington, D. P. (1973). WHO Becomes Delinquent? *Second Report of the Cambridge Study in Delinquent Development*.

- Wiseman, H., Mayseless O, Sharabany R. (2005). Why Are They Lonely: Perceived Quality of Early Relationships with Parents, Attachment, Personality Predispositions
- Woodward, J. C., & Frank, B. D. (1988). Rural Adolescent Loneliness and Coping Strategies Adolescence, 23(91), 559.
- Wright, M. O. D., Masten, A. S., & Narayan, A. J. (2013). Resilience Processes in Development: Four Waves of research on Positive Adaptation in the Context of Adversity, In *Handbook of resilience in children* (pp. 15-37), Springer, Boston, MA.
- Yavuzer, H. (2003). Ana- Baba ve Çocuk, s.21 ,İstanbul.: Remzi Kitabevi.
- Yeh, S. J. (2004). Living Alone, Social Support and Feeling Lonely Among the Elderly, *Social Behavior and Personality*, 32(2), 129-139.
- Yılmaz, H., & Sipahioğlu, Ö. (2012). Farklı Risk Gruplarında ki Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıklarının İncelenmesi, *İlköğretim Online*, 11(4).
- Yiğiter, K. (2012). Rekreatif Etkinliklerin Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Problem Çözme Becerisi ve Benlik Saygısı Düzeylerine Etkisi, *Doktora Tezi*, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmit, ss.21-33.
- Yörükoğlu, A. (2007). Gençlik Çağı, 13. Baskı, İstanbul, Özgür Yayınları, ss.101-105.

## 7. EKLER

### EK 1: YETİŞKİNLER İÇİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ

Aşağıda doldurulmalı gruplar halinde cümleler verilmektedir ve yanlarında 5 kutucuk bulunmaktadır. Bu cümlelerden kendinizi hangi boyuta yakın görüyorsanız, yakınlık derecesine göre cevapların yanındaki kutulara yalnızca “X” işareti koyunuz.

|                                                               |  |  |  |  |  |                                             |
|---------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|---------------------------------------------|
| 1.Beklenmedik bir olay olduğunda...                           |  |  |  |  |  |                                             |
| Her zaman bir çözüm bulurum                                   |  |  |  |  |  | Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem           |
| 2.Gelecek için yaptığım planların...                          |  |  |  |  |  |                                             |
| Başarılması zordur                                            |  |  |  |  |  | Başarılması mümkündür                       |
| 3.En iyi olduğum durumlar şu durumlardır...                   |  |  |  |  |  |                                             |
| Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda                  |  |  |  |  |  | Tam bir günlük boş bir vaktim olduğunda     |
| 4. ...olmaktan hoşlanıyorum                                   |  |  |  |  |  |                                             |
| Diğer kişilerle birlikte                                      |  |  |  |  |  | Kendi başıma                                |
| 5.Ailemin hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı... |  |  |  |  |  |                                             |
| Benimkinden farklıdır                                         |  |  |  |  |  | Benimkiyle aynıdır                          |
| 6.Kişisel konuları...                                         |  |  |  |  |  |                                             |
| Hiç kimseyle tartışmam                                        |  |  |  |  |  | Arkadaşlarımla/Aile-üleriyle tartışabilirim |
| 7.Kişisel problemlerimi...                                    |  |  |  |  |  |                                             |
| Çözemem                                                       |  |  |  |  |  | Nasıl çözebileceğimi bilirim                |
| 8.Gelecekteki hedeflerimi...                                  |  |  |  |  |  |                                             |
| Nasıl başaracağımı bilirim                                    |  |  |  |  |  | Nasıl başaracağımdan emin Değilim           |
| 9.Yeni biri işe projeye başladığımda...                       |  |  |  |  |  |                                             |
| İleriye dönük planlama yapmam, derhal işe başlarım            |  |  |  |  |  | Ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim    |
| 10.Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak...          |  |  |  |  |  |                                             |
| Önemli değildir                                               |  |  |  |  |  | Çok önemlidir                               |
| 11.Ailemle birlikteyken kendimi... hissedirim                 |  |  |  |  |  |                                             |
| Çok mutlu                                                     |  |  |  |  |  | Çok mutsuz                                  |
| 12.Beni...                                                    |  |  |  |  |  |                                             |
| Bazı yakın arkadaşlarım/aile üyelerim cesaretlendirebilir     |  |  |  |  |  | Hiç kimse cesaretlendiremez                 |
| 13.Yeteneklerim...                                            |  |  |  |  |  |                                             |
| Olduğuna çok inanırım                                         |  |  |  |  |  | Konusunda emin değilim                      |

|                                                                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                               |
|------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-----------------------------------------------|
| 14. Geleceğimin ... olduğunu hissediyorum                              |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Belirsiz                                      |
| Ümit verici                                                            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                               |
| 15. Şu konuda iyiyimdir...                                             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                               |
| Zamanımı planlama                                                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Zamanımı harcama                              |
| 16. Yeni arkadaşlık konusu... bir şeydir                               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                               |
| Kolayca yapabildiğim                                                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Yapmakta zorlandığım                          |
| 17. Ailem şöyle tanımlanabilir...                                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                               |
| Birbirinden bağımsız                                                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Birbirine sıkı biçimde Kenetlenmiş            |
| 18. Arkadaşlarım arasındaki ilişkiler...                               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                               |
| Zayıftır                                                               |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Güçlüdür                                      |
| 19. Yargılarıma ve kararlarıma...                                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                               |
| Çok fazla güvenmem                                                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Tamamen güvenirim                             |
| 20. Geleceğe dönük amaçlarım...                                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                               |
| Belirsizdir                                                            |  |  |  |  |  |  |  |  |  | İyi düşünülmüştür                             |
| 21. Kurallar ve düzenli alışkanlıklar...                               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                               |
| Günlük yaşamımda yoktur                                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Günlük yaşamımı kolaylaştırır                 |
| 22. Yeni insanlarla tanışmak...                                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                               |
| Benim için zordur                                                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Benim iyi olduğum bir konudur                 |
| 23. Zor zamanlarda, ailem...                                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                               |
| Geleceğe pozitif bakar                                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Geleceği umutsuz görür                        |
| 24. Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında...                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                               |
| Bana hemen haber verir                                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Bana söylemesi bir hayli zaman alır           |
| 25. Diğerleriyle beraberken                                            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                               |
| Kolayca gülerim                                                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Nadiren gülerim                               |
| 26. Başka kişiler söz konusu olduğunda, ailem şöyle davranır:          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                               |
| Birbirlerini desteklemez biçimde                                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Birbirine bağlı biçimde                       |
| 27. Destek alırım                                                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                               |
| Arkadaşlarımdan/aile üyelerinden                                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Hiç kimseden                                  |
| 28. Zor zamanlarda ... eğilimim vardır                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                               |
| Her şeyi umutsuzca gören bir                                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Beni başarıya götürebilecek iyi bir şey bulma |
| 29. Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi, benim için... |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                               |
| Zordur                                                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Kolaydır                                      |
| 30. İhtiyacım olduğunda...                                             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                               |
| Bana yardım edecek kimse yoktur                                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Her zaman yardım edebilen birisi vardır       |

|                                                     |  |  |  |  |  |                                 |
|-----------------------------------------------------|--|--|--|--|--|---------------------------------|
| 31. Hayatımdaki kontrol edemediğim olaylar (ile)... |  |  |  |  |  |                                 |
| Başa çıkmaya çalışırım                              |  |  |  |  |  | Sürekli bir endişe/kaygı vardır |
| 32. Ailemle şunu severiz...                         |  |  |  |  |  |                                 |
| İşleri bağımsız olarak yapmayı                      |  |  |  |  |  | İşleri hep beraber yapmayı      |
| 33. Yakın arkadaşlarım/aile üyeleri...              |  |  |  |  |  |                                 |
| Yeteneklerimi beğenirler                            |  |  |  |  |  | Yeteneklerimi beğenmezler       |



## EK 2: ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Sizden istenilen her ifade de tanımlanan duygu ve düşüncüyü ne sıklıkta hissettiğinizi ve düşündüğünüzü her biri için tek bir seçeneği daire içine alarak belirtmeniz.

|                                                                                 | Çok doğru | Doğru | Yanlış | Çok Yanlış |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|--------|------------|
| 1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.                        |           |       |        |            |
| 2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.                               |           |       |        |            |
| 3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.               |           |       |        |            |
| 4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim. |           |       |        |            |
| 5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.                            |           |       |        |            |
| 6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.                                    |           |       |        |            |
| 7. Genel olarak kendimden memnunum.                                             |           |       |        |            |
| 8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.                         |           |       |        |            |
| 9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.                  |           |       |        |            |
| 10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığını düşünüyorum.             |           |       |        |            |

## **DEĞERLENDİRME**

Benlik Saygısı” alt testinde 0 –1 puan alanların “yüksek”; 2–4 puan alanların “orta” ve 5–6 puan alanların “düşük” benlik saygısına sahip oldukları kabul edilir. Testi değerlendirmek için: 1, 2, 4, 6, 7. maddelerde: Çok Doğru = 4, doğru = 3, Yanlış = 2, Çok Yanlış = 1. 3, 5, 8, 9, 10. maddelerde: Çok Doğru = 1, Doğru = 2, Yanlış = 3, Çok Yanlış = 4, olarak puanlanmaktadır.



### EK 3: UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ

Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Lütfen aşağıdaki her cümleyi okuduktan sonra her ifadenin yanındaki kutulardan size en uygun olan birisinin içine “X” işareti koyunuz. Lütfen sadece bir seçeneği işaretleyiniz.

|                                                                  | Ben bu durumu<br>HİÇ<br>Yaşamadım | Ben bu durumu<br>NADİREN<br>Yaşarım | Ben bu durumu<br>BAZEN<br>Yaşarım | Ben bu durumu<br>SIK SIK<br>Yaşarım |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.       | 1                                 | 2                                   | 3                                 | 4                                   |
| 2. Arkadaşım yok.                                                | 1                                 | 2                                   | 3                                 | 4                                   |
| 3. Başvurabileceğim hiç kimse 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                                   |
| 6. Çevremdeki insanlarla bir ortak yönüm var.                    | 1                                 | 2                                   | 3                                 | 4                                   |
| 7. Artık hiç kimseyle samimi değilim.                            | 1                                 | 2                                   | 3                                 | 4                                   |
| 8. İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşıyor.           | 1                                 | 2                                   | 3                                 | 4                                   |
| 9. Dışa dönük bir insanım.                                       | 1                                 | 2                                   | 3                                 | 4                                   |
| 10. Kendime yakın hissettiğim insanlar var.                      | 1                                 | 2                                   | 3                                 | 4                                   |
| 11. Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum.                  | 1                                 | 2                                   | 3                                 | 4                                   |
| 12. Sosyal ilişkilerim.                                          | 1                                 | 2                                   | 3                                 | 4                                   |
| 13. Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor.                      | 1                                 | 2                                   | 3                                 | 4                                   |
| 14. Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.          | 1                                 | 2                                   | 3                                 | 4                                   |
| 15. İstedğim zaman arkadaş bulabilirim.                          | 1                                 | 2                                   | 3                                 | 4                                   |
| 16. Beni gerçekten anlayan insanlar var.                         | 1                                 | 2                                   | 3                                 | 4                                   |

|                                                        |   |   |   |   |
|--------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| 17. Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Çevremde insanlar var ama benimle değiller.        | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Konuşabileceğim insanlar var.                      | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Derdimi anlatabileceğim insanlar var.              | 1 | 2 | 3 | 4 |

### **Yalnızlık Envanteri (UCLA-LS)**

20 sorudan oluşur. Liker tipi ölçekle değerlendirilir. 1,4,5,6,8,10,15,16,20, sorularda birey işaretlediğinin tersi puan alır. 1-4 puan alır. 2-3 puan, 3-2 puan, 4-1 puan. Diğer sorular normal puanlandırılır. En yüksek puan 80, en düşük puan 20'dir. 20-80 arasında yükseldikçe yalnızlık duygusu ortak, azaldıkça yalnızlık duygusu azalır.

#### **EK 4: ETİK KURUL ONAY FORMU**

**T.C.**

**ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
GİRİŞİMSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR  
ETİK KURULU BAŞKANLIĞI**

**SAYI: B.08.6.YÖK.2.ÜS.0.05.0.06 /2018/985**

**25/11/2018**

**Sayın Dr.Öğr.Üyesi F.Duygu Kaya YERTUTANOL  
(Cansu TAYFUR)**

Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulunun 25/11/2018 tarihinde yapılan 12 No.lu toplantısında “**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE YALNIZLIK DÜZEYİ İLE BENLİK SAYGISI VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARASINDAKİ İLİŞKİ**” adlı araştırma projenizin etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

**Doç.Dr.Cumhur TAŞ**

**Girişimsel Olmayan Araştırmalar  
Etik Kurulu Başkanı**

## ÖZGEÇMİŞ

### AD-SOYAD

Cansu Tayfur

### Doğum Tarihi ve Yeri

05/01/1993 Ankara

### İletişim Bilgileri

Cep [Tel:0505](tel:05056562904) 656 29 04

E\_mail:cansu.tayfur@hotmail.com

### Adres Bilgileri

19 Mayıs Mahallesi Bayar Caddesi Kozyatağı /Kadıköy

### Eğitim Durumu

Yüksek lisans-Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik psikoloji(2017-

Lisans- Maltepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik(2012\_2017)

Lise-İlkem Koleji(2007-2011)

### Yabancı Diller

İngilizce\_ B/2(Upper Intermediate)

Almanca\_ A/2 Seviyesi

### Staj Deneyimi

Kadıköy Rehberlik ve Araştırma Merkezi(Haziran2014\_Temmuz2014)

Üsküdar Üniversitesi Nöropsikiyatri Hastanesi (Aralık2017\_Mayıs 2017)