

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖZELLİKLERİ, SOSYAL VE
DUYGUSAL YALNIZLIK DÜZEYİ, İYİ OLUŞ HALİ VE
ÖZ-ŞEFKATİN GENÇ YETİŞKİNLERDE İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sena SARIKAYAOĞLU

**Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji**

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Aslı Burçak TAŞÖREN

İSTANBUL-2022

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖZELLİKLERİ, SOSYAL VE
DUYGUSAL YALNIZLIK DÜZEYİ, İYİ OLUŞ HALİ VE
ÖZ-ŞEFKATİN GENÇ YETİŞKİNLERDE İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sena SARIKAYAOĞLU

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

“Bu tez ___/___/20___ tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ	İMZA

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıflarda bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Sena SARIKAYAOĞLU

16.08.2022



ÖN SÖZ

Lisans ve Yüksek lisans eğitimim boyunca, hem akademik hem de mesleki birikimime katkıda bulunan, ne zaman bir soru sorsam benimle tecrübelerini paylaşıp bana destek olan, başta tez danışmanım olan sevgili Dr. Öğretim Üyesi Aslı Burçak TAŞÖREN'e ve tüm hocalarıma; hayatım boyunca benden desteklerini ve sevgilerini hiç eksik etmeyen, benim hayatım için en iyi şartları sağlamama yardımcı olan ve her koşulda yanımda olan sevgili annem Müzeyyen SARIKAYAOĞLU ve sevgili babam Coşkun SARIKAYAOĞLU'na, tüm iyi ve kötü zamanlarda hep yanımda olup bana destek olan bir tanecik ablam Selin ÇARIK ve canım eniştem Buğra ÇARIK ve biricik güzel yeğenim Nehir ÇARIK'a, ve bu süreçte bana destek olup yardımlarını esirgemeyen tüm arkadaşlarıma sevgi ve destekleri için çok teşekkür ederim.

Sena SARIKAYAOĞLU

16.08.2022

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	i
TABLO LİSTESİ.....	ii
ŞEKİL LİSTESİ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
GİRİŞ.....	1
BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	7
1.1. Mükemmeliyetçilik Yapısının Teorik Açıdan Ele Alınması	7
1.1.1. Mükemmeliyetçilik Teorisinin Geçmişi ve Kuramlara Göre Bakış Açısı.....	11
1.1.2. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları	13
1.2. Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Teorik Açıdan Ele Alınması	15
1.2.1. Yalnızlık Kavramı ve Tanımları	15
1.2.2. Yalnızlığın Nedenleri	17
1.2.3. Yalnızlığın Çeşitleri ve Boyutları	19
1.2.4. Sosyal Yalnızlık	21
1.2.5. Duygusal Yalnızlık.....	22
1.2.6. Yalnızlığa Kuramsal Bakış.....	23
1.2.6.1. Bağlanma Kuramı.....	23
1.2.6.2. Psikanalitik Yaklaşım	23
1.2.6.3. Bilişsel Yaklaşım.....	24
1.2.6.4. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım	24
1.2.6.5. Varoluşçu Yaklaşım	25
1.2.6.6. Sosyo- Kültürel Yaklaşım	25
1.2.6.7 Etkileşim Yaklaşımı	25
1.3. İyi oluş hali	26
1.3.1. İyi Oluş Halinin Teorik Açıdan Ele Alınması.....	26
1.3.2. Pozitif Psikolojide İyi Oluş Hali	27
1.3.3. Psikolojik İyi Oluş ve Öznel İyi Oluş	28
1.3.4. Psikolojik İyi Oluşun Alt Alanları	29
1.3.4.1. Kendini Kabul (Öz-Kabul).....	29
1.3.4.2. Başkalarıyla Olumlu İlişkiler	30
1.3.4.3. Özerklik	30

1.3.4.4. Çevresel Kontrol.....	30
1.3.4.5. Yaşam Amacı	31
1.3.4.6. Kişisel Gelişim	31
1.3.5. Kuramlara Göre Psikolojik İyi Oluş.....	31
1.3.5.1. Psikanalitik Kurama Göre Psikolojik İyi Oluş	31
1.3.5.2. Hümanistik Yaklaşım ve Psikolojik İyi Oluş	32
1.3.5.3. Bireysel Psikoloji ve Psikolojik İyi Oluş.....	32
1.3.5.4. Psikososyal Gelişim Kuramı ve Psikolojik İyi Oluş	32
1.4. Öz-şefkat'ın Teorik Açıdan Ele Alınması	33
1.4.1. Öz-şefkatin Alt boyutları.....	35
1.4.1.1. Öz-Sevecenlik (Self- Kindness)	35
1.4.1.2. İnsanlığın Ortak Deneyimleri (Common Humanity)	36
1.4.1.3. Farkındalık (Mindfulness)	36
BÖLÜM 2: YÖNTEM.....	37
2.1. Araştırmanın Modeli.....	37
2.2. Araştırmanın Katılımcıları.....	37
2.3. Örneklem	37
2.4. Veri Toplama Araçları	38
2.4.1. Öz-anlayış Ölçeği (ÖZAN)	38
2.4.2. Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (SELSA).....	38
2.4.4. Genel İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu (GIOÖ-KF).....	39
2.4.5. Kişisel Bilgi Formu	39
2.5. Verilerin Toplanma Aşamaları	39
2.6. Verilerin İstatiksel Analizi.....	39
BÖLÜM 3: BULGULAR	41
BÖLÜM 4: TARTIŞMA	54
4.1. Değişkenlerin Cinsiyete Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi	54
4.2. Katılımcıların Medeni Durumuna Göre Değişkenlerin Farklılaşmasına Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi	56
4.3. Katılımcıların Çalışma Durumuna Göre Değişkenlerin Farklılaşmasına Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi	58
4.4. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiler ile İlgili Bulguların Tartışılması.....	60
4.4.1. İyi Oluş Halinin, Öz-şefkatin, Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin ve Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Düzeylerinin Birbiri ile İlişkisi.....	60
4.5. İyi Oluşu Yordayan Faktörlere Yönelik Bulguların Tartışılması	62

SONUÇ VE ÖNERİLER	65
KAYNAKÇA.....	69
EKLER	89
ÖZ GEÇMİŞ.....	99



KISALTMALAR

%	: Yüzde
Akt.	: Aktaran
F	: Frekans
FÇBMÖ	: Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği
GİOÖ-KF	: Genel İyi Oluş Ölçeği- Kısa Formu
N	: Evren Büyüklüğü
N	: Örneklem Büyüklüğü
Ort.	: Ortalama
ÖZAN	: Öz-Anlayış Ölçeği
P	: Anlamlılık Düzeyi
R	: Korelasyon Değeri
Sd	: Standart Sapma
SELSA	: Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği
t	: Güven Düzeyinin Tablo Değeri
vd.	: Ve Diğerleri

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: İyi Oluş Hali, Mükemmeliyetçilik Özellikleri, Sosyal Duygusal Yalnızlık Düzeyleri ve Öz-şefkat Ölçeğine İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	40
Tablo 2: Örneklem Grubunun Yaşa Göre Dağılımları	41
Tablo 3: Örneklem Grubunun Cinsiyet Düzeyine Göre Dağılımı.....	41
Tablo 4: Örneklem Grubunun Medeni Duruma Göre Dağılımı	41
Tablo 5: Örneklem Grubunun Eğitim Düzeyine Göre Dağılımı	42
Tablo 6: Örneklem Grubunun Aylık Gelirine Göre Dağılımı	42
Tablo 7: Örneklem Grubunun Çalışma Durumuna Göre Dağılımı	42
Tablo 8: Örneklem Grubunun Kiminle Yaşadığına Göre Dağılımı	43
Tablo 9: Ölçek Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları (N=454)	43
Tablo 10: Ölçek Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları (N=454)	44
Tablo 11: Ölçek Puanlarının Çalışma Durumu Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları (N=454)	45
Tablo 12: İyi Oluş Hali, Sosyal Duygusal Yalnızlık Ölçeği Alt Boyutları, Öz-şefkat ve Mükemmeliyetçilik Özellikleri Alt Boyutlarına İlişkin Korelasyon Katsayıları.....	47
Tablo 13: İyi Oluş Hali, Mükemmeliyetçilik Özellikleri, Sosyal Duygusal Yalnızlık Düzeyleri ve Öz-şefkat Arasındaki İlişkinin Korelasyon Katsayılarına Ait Bulgular	50
Tablo 14: İyi Oluş Halinin, Öz-şefkat ve Mükemmeliyetçilik Özellikleri Alt Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analiz Sonuçları.....	51
Tablo 15: İyi Oluş Halinin, Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Alt Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analiz Sonuçları	52
Tablo 16: İyi Oluş Halinin, Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Düzeyleri, Mükemmeliyetçilik Özellikleri ve Öz-şefkat Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analiz Sonuçları	53

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Modeli.....	9
Şekil 2: Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Model Boyutları.....	29



ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü- Yüksek Lisans Tez Özeti

Tezin Başlığı: Mükemmeliyetçilik Özellikleri, Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Düzeyi, İyi Oluş Hali ve Öz-şefkatin Genç Yetişkinlerde İncelenmesi	
Tezin Yazarı: Sena SARIKAYAOĞLU	Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Aslı Burçak TAŞÖREN
Kabul Tarihi: 16.08.2022	Sayfa Sayısı: v (ön kısım) +87 (tez) + 11(ek)
Anabilim Dalı: Psikoloji	Bilim Dalı: Klinik Psikoloji
Bu araştırmanın amacı mükemmeliyetçilik, sosyal ve duygusal yalnızlık ve öz-şefkatin, iyi oluş ile ilişkisini incelemektir. Bu amaçla, araştırmaya 20-45 yaş aralığında (Ort. = 31.29) 281 kadın ve 173 erkek gönüllü katılımcı dahil edilmiştir. Araştırmanın verileri Demografik Bilgi Formu, Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ), Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (SELSA), Öz-anlayış Ölçeği (ÖZAN), Genel İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu (GİÖÖ-KF) kullanılarak toplanmıştır. Değişkenlerden mükemmeliyetçilik özellikleri ve öz-şefkatin cinsiyete göre farklılaştığı, sosyal ve duygusal yalnızlığa ve iyi oluşa göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Tüm değişkenlerin medeni duruma göre farklılaştığı bulunmuştur. İyi oluş hali, sosyal ve duygusal yalnızlık ve öz-şefkatin katılımcıların çalışma durumuna göre farklılaştığı, mükemmeliyetçilik özelliklerine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre mükemmeliyetçilik özellikleri ve öz-şefkatin yüksek olması, iyi oluş halinin artması ile ilişkili iken; sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinin yüksek olması, iyi oluş halini azaltmaktadır.	
Anahtar Kelimeler: Mükemmeliyetçilik, Sosyal ve Duygusal Yalnızlık, İyi Oluş, Öz-şefkat	

ABSTRACT

İstanbul Kent University Institute of Graduate Education-Abstract of Master's Thesis

Title of the Thesis: Perfectionism, Social and Emotional Loneliness, Well-Being, and Self-Compassion in Young Adults

Author: Sena SARIKAYAOĞLU **Supervisor:** Dr. Lecturer Aslı Burçak TAŞÖREN

Date: 16.08.2022

Nu. of pages: v(pre text) +87 (main body)+11 (App.)

Department: Psychology

Subfield: Clinical Psychology

The aim of this research is to examine the relationship between perfectionism, social and emotional loneliness, self-compassion, and well-being. 281 female and 173 male participants aged 20-45 (Mean = 31.29) were included in the study. The data was collected using the Demographic Information Form, the Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FCPSS), the Social and Emotional Loneliness Scale (SELSA), the Self-Compassion Scale (ÖZAN), and the General Well-Being Scale Short Form (GIOS-SF). Scores on perfectionism and self-compassion differed according to gender, no difference was found for social and emotional loneliness and well-being. All variables were found to differ according to marital status. Well-being, social and emotional loneliness, and self-compassion differed according to the work status of the participants. According to the results of the research, while perfectionism and high self-compassion were associated with increased well-being; increased levels of social and emotional loneliness were related to decrease in well-being.

Keywords: Perfectionism, Social and Emotional Loneliness, Well-Being, Self-Compassion

GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmanın konusu, araştırmanın amacı, araştırma soruları, araştırmanın önemi, araştırmanın yöntemi, sayıtlar, sınırlılıklar ve araştırmada geçen kavramların tanımları hakkında bilgi verilmiştir.

İyi olma hali insanlığın başlangıcından bu yana var olan bir düşüncedir. Bu düşünce bireylere, toplumlara, kültürlere ve zamana göre farklılaşmıştır. Geçmiş dönemlerde iyi olma hali kavramı ile bugün konuştuğumuz iyi olma kavramı değişmiştir ve gelecekte de değişmeye devam edecektir. Göreceli olan iyi olma hali kişiden kişiye değişmekle beraber, beraberinde gelen mutluluk hissiyatı da kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Her toplumda ve kültürde kabul edilmiş normlara göre bu yaşam kalitesini artıran faktörler değişebilmektedir. İnsanlar günlük hayatta onlara iyi gelen etkinlikler, işler, hobiler ve sevdikleri şeyleri yaparak sonucunda kendilerini daha iyi hissetmek ve mutluluğa ulaşmak için çabalarlar. Fakat buna rağmen çevremizde birçok mutsuz insana tanık oluruz. Bu durumda insanların psikolojik olarak iyi olmasının nelere bağlı olduğunu veya nelerin bu durumu etkilediğini düşünmek gerekir.

Varoluşumuzdan bu yana insanlar için mutlu hissetmek, kendini gerçekleştirebilmek ve iyi olma hali gibi durumlar büyük önem taşımıştır. Birçok kişi için mutlu bir hayata sahip olmak ve hayatın anlamı olduğunu hissedebilmek hayatın kayda değer amaçlarından biridir (Küçük, 2020).

İyi oluş kavramı literatürde birbirinden farklı anlamlara gelen fakat birbiri ile ilişkili olan iki kavramla açıklanmıştır. Bu kavramlardan ilki, yaşam kalitesinin niteliğinde olan öznel iyi oluş kavramıdır (Telef, 2013). Öznel iyi oluş, kişinin yaşamını kıymetlendirmesi şeklinde açıklanmaktadır. Öznel iyi oluşun duygusal (olumlu ve olumsuz duygular) ve de bilişsel (yaşam doyumu) boyutu vardır (Diener ve Diener, 1996; Akt. Ayhan, 2020). Bir diğer kavram ise psikolojik iyi oluştur. Psikolojik iyi oluş kavramı, bireyin zorluklarla karşılaştığında kendini gerçekleştirebilmesi ve makul bir yaşantı sürebilmesi için olan potansiyeline vurgu yapmaktadır (Telef, 2013).

Neff (2003) tarafından Budist felsefesine göre açıklanan öz-anlayış kavramı, insanların hayatlarında karşısına çıkan sorunları algılama şekilleri ve bunlara karşı geliştirdikleri yaklaşımları ele almasına göre iyi oluş kavramı desteklenmektedir.

Öz-şefkat ile ilişkisi olan öznel iyi oluş, bireyin hayatını “olumlu” olarak anlamlandırması olup bu duygular tatmin, kişinin kendisini feda etmesi ve yaşam doyumunu da beraberinde

getirmektedir (Diener ve Seligman, 2004). İnsanlar olumsuz duygular yaşadıkları zaman sakinleşmeli ve olumsuz duyguları ile baş etmeleri gereklidir. Bunun için de kişinin öz şefkatini artırması gerekmektedir (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008). Bu durumun bireyin yaşam doyumunu ve de öz şefkat düzeyini etkileyeceği söylenilebilir. Buna göre psikolojik iyi oluş ve öz şefkat kavramları arasında bir ilişki olduğu söylenebilir.

Günümüzde birçok kişi şüphesiz devamlı olarak performanslarını iyileştirme talebiyle karşılaşmaktadır. Bu talep insanların doğumundan itibaren başlar ve gelişimi ile birlikte davranışlar düzeltilmeye, geliştirilmeye, ödüllendirilmeye ve eleştirilmeye devam etmektedir. Bu gelişim sürecinde ev, okul, iş vb. ortamların koşullarına göre nasıl davranmamız gerektiği ya da bu ortamların şartlarına uygun standartlar belirlemeye çalışırız. Öğrendiklerimiz ve tecrübelerimiz bize başarı ve performansımızı nasıl artırabileceğimiz konusunda deneyim sağlamaktadır. Eğer insanların etrafında çok fazla talepte bulunan ve mükemmeliyetçi özellikler sergileyen bir çevresi var ise bu durum da kişinin olumsuz mükemmeliyetçi tarafının artmasına sebep olabilir. Kişinin kendisinin de oluşturduğu bu beklentiler bunun yanı sıra çoğu zaman iş, okul ya da aileden de gelmektedir. Kişinin kendi yaptığı bir işte yüksek hedefler koyması, iyi bir sonuç alma isteği ve bu beklentileri karşılamaya çalışması olumsuz bir özellik değildir. Bu durum kişinin kendini geliştirebilme gayretinin ve hayatta kalmasının bir gereğidir. Kişide yetersizlik, değersizlik, başarısızlık hissi ve hayal kırıklığı gibi olumsuz birtakım duyguların oluşmasına sebep olan şey, kişinin kendisine ulaşabileceğinden de fazla hedef koyması ve beklenti içine girmesinden dolayıdır. Bu durumda bireyin hangi tür mükemmeliyetçilik yapısına sahip olduğu önem arz etmektedir (Sapmaz, 2006).

Mükemmeliyetçi bireylerin kendilerine yönelik acımasızca yargılayıcı bir tutuma sahip olmaları akla öz-şefkat kavramını getirmektedir (Neff, 2003; Neff, 2011). Çünkü mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin tersine öz-şefkat herhangi bir başarısızlık deneyimlediğinde bireyin kendine karşı yargılayıcı olmayan, kabullenici, sevecen bir tutumla yaklaşmasını ve her insanın hata yapabileceğini düşünüp deneyimlenen başarısızlığı ortak insanlık deneyiminin bir parçası olarak kabul etmesini sağlamaktadır (Neff ve Seppälä, 2016).

Yüksek düzeyde öz-şefkat, yatıştırıcı sistemle beraber oluşmaktadır. Bu da olumlu bilişsel değerlendirmelerin oluşmasına ve insanın kendisine sevecen ve kabul edici bir bakış açısı kuşanmasını sağlamaktadır (Barnett ve Sharp, 2016). Ortaya çıkan bu öz-kabulün de mutluluk ve psikolojik iyi oluşa katkı sağladığı söylenmektedir (Peterson ve Seligman, 2004). Bu sebeple, öz-şefkat ve mükemmeliyetçilik kavramları arasında ilişki olduğu söylenebilir.

Ülkemizde yalnızlık kavramı ile ilgili yapılan çalışmaların açıklamalarında genel olarak yalnızlık, insanlar arasındaki ilişkilerin ve sosyal çevredeki iletişimin yeterli olmamasının ortaya çıkardığı ruh hali olarak tanımlanmaktadır (Eminoğlu, 2018).

Yalnızlık kişinin iş, ev, okul vb. ortamlardaki çevresi ile ilişkilerinin zayıf olması ve kişinin kendi isteği üzerine yaşadığı bir duygu durumu olarak tanımlanmaktadır (Yılmaz ve Altınok, 2009). Kişinin şuan kendi etrafındaki ya da gelecekteki çevresi ile iletişim kurup sosyalleşebileceği kimseyi bulamama endişesi şeklinde de kendini göstermektedir. Bununla beraber çağımızda iletişim teknolojilerinin gelişmesi sonucunda yalnızlığın nitel ve nicel boyutlarında bu gelişim ile birlikte yaşandığı görülmektedir. Modern yaşamın ortaya çıkarttığı şehirleşmeye geçilen yaşam tarzı bunun sonucu olarak gösterilebilmektedir. Bu yaşam tarzının insanlığın temel ihtiyaçları olan paylaşma, sevgi, yardımlaşma, bir yere ait olma, güven, kabul edilmek, anlaşılma ve bağlanma gibi gereksinimlerin karşılanması zor olmaktadır (Koçak, 2003). Sermat (1974) yalnızlığı, bireyin diğer kişilerle yaşadığı ilişkilerinin niteliği ile, yaşamayı arzuladığı hem eskiden yaşadığı hem de henüz yaşamadığı ilişkilerinin boyutu arasında uyumsuzluğun ve farkın bulunması olarak açıklamaktadır. Kişinin yaşamakta olduğu yalnızlığın seviyesi, bu uyumsuzluğun ciddiyeti ile paralel olarak değişmektedir (Karaduman, 2013).

Yalnızlık duygusu şartlar farklılaştıkça azalmakta ya da artmaktadır. Bazı araştırmacılar yalnızlığın insanlarda kalıcı bir kişilik özelliği olduğunu belirtmektedir. İnsanlar kendini bazı zamanlarda yalnız hissetse de her bir bireyin, bu duruma gösterdiği hassasiyet değişmektedir. Bazı kişiler arkadaşlarının az olduğunu söylerler ve yalnızlığa daha duyarlıdır. Bazı insanlar ise yalnızlıklarını fark etmezler (Burger, 2006: 480). Yalnızlık, tüm bireyler tarafından aynı şekilde algılanmamakta ve aynı sonuçları doğurmamaktadır.

Yalnızlık olarak tanımlanan iki farklı yalnızlık durumunun birbirinden ayrılması gerekmektedir. İlki, fiziksel bir duruma işaret etmektedir ve insanın çevresinde diğer insanların olmaması durumudur. İkincisi ise, yalnızlığın psikolojik ve duygusal bir durum olmasıdır. İnsanlar, kalabalıkların içinde bile kendilerini yalnız hissedebilirler (Seçim vd., 2014: 201).

Tüm bu araştırmalar sonucunda mükemmeliyetçilik, sosyal ve duygusal yalnızlık, iyi oluş ve öz-şefkat kavramlarının birbirleri ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu kavramlar arasındaki ilişkinin incelenmesi ve anlaşılıp, tespit edilmesi bu tezin hedefleri arasındadır. Literatür kısmında bu kavramlara ayrıntıları ile yer verilmiştir.

Bu araştırmanın birinci kısmında mükemmeliyetçilik özellikleri, sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyi, iyi oluş hali ve öz-şefkat ile ilgili literatür yer almaktadır. İkinci kısmında, yöntem olan araştırmadaki detaylar ve örneklem ile araştırmada kullanılan ölçeklere yer verilmiştir. Üçüncü kısımda, bulguları içeren araştırmaya dair hipotezlerin araştırması ve yapılan analiz sonuçlarından elde edilen sonuçlar yer almaktadır. Son olarak, tartışma kısmında da yapılan araştırmaya ait olan bulguları literatürde var olan ve daha önce yapılmış olan araştırmalardaki bulgularla birlikte desteklenerek tartışılmaktadır.

Araştırmanın Konusu

Mükemmeliyetçilik Özellikleri, Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Düzeyi, İyi Oluş Hali ve Öz-şefkatın Genç Yetişkinlerde İncelenmesi.

Araştırmanın Amacı

Genç yetişkinlerde (20-45), sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyleri, öz-şefkat, mükemmeliyetçilik özellikleri ve iyi oluş halinin birbiri ile ilişkisinin incelenmesi.

Araştırma Soruları

Bu amaç kapsamında çalışmada cevap aranacak araştırma soruları şu şekildedir;

- 1) Kadınların öz-şefkat puan ortalaması ile erkeklerin öz-şefkat puan ortalaması arasında fark var mıdır?
- 2) Çalışan kişilerin öz-şefkat puan ortalaması ile çalışmayan kişilerin öz-şefkat puan ortalaması arasında fark var mıdır?
- 3) Evli olan veya evli olmayan katılımcıların öz-şefkat puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- 4) Kadınların mükemmeliyetçilik özellikleri puan ortalaması ile erkeklerin mükemmeliyetçilik özellikleri puan ortalaması arasında fark var mıdır?
- 5) Çalışan kişilerin mükemmeliyetçilik özellikleri puan ortalaması ile çalışmayan kişilerin mükemmeliyetçilik özellikleri puan ortalaması arasında fark var mıdır?
- 6) Evli olan veya evli olmayan katılımcıların mükemmeliyetçilik özellikleri puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- 7) Kadınların Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Düzeyleri puan ortalaması ile erkeklerin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Düzeyleri puan ortalaması arasında fark var mıdır?

8) Çalışan kişilerin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Düzeyleri puan ortalaması ile çalışmayan kişilerin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Düzeyleri puan ortalaması arasında fark var mıdır?

9) Evli olan veya evli olmayan katılımcıların Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Düzeyleri puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

10) Kadınların iyi oluş hali puan ortalaması ile erkeklerin iyi oluş hali puan ortalaması arasında fark var mıdır?

11) Çalışan kişilerin iyi oluş hali puan ortalaması ile çalışmayan kişilerin iyi oluş hali puan ortalaması arasında fark var mıdır?

12) Evli olan veya evli olmayan katılımcıların iyi oluş hali puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

13) Mükemmeliyetçilik özellikleri, sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyleri, öz-şefkat ve iyi oluş hali arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

14) Mükemmeliyetçilik özellikleri, sosyal ve duygusal yalnızlık ve öz-şefkat, iyi oluş halini yordar mı?

Bu araştırma sorularına göre test edilecek hipotezler de aşağıda belirtilmiştir;

i. Mükemmeliyetçilik özellikleri, sosyal duygusal yalnızlık, öz-şefkat ve iyi oluş düzeyinin demografik özelliklere göre farklılaşması beklenmektedir.

ii. İyi oluş hali ile öz-şefkat arasında pozitif, sosyal duygusal yalnızlık arasında negatif yönde bir ilişki beklenmektedir.

iii. İyi oluş hali ile mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde bir ilişki beklenmektedir.

iv. Mükemmeliyetçilik özellikleri ile sosyal duygusal yalnızlık düzeyi arasında negatif yönde bir ilişki beklenmektedir.

v. Mükemmeliyetçilik özellikleri ile öz-şefkatin, iyi oluş halini pozitif yönde yordaması beklenmektedir.

vi. Sosyal duygusal yalnızlığın ise iyi oluş halini negatif yönde yordaması beklenmektedir.

Araştırmanın Önemi

Literatür incelemesi yapıldığında sosyal ve duygusal yalnızlık, öz-şefkat, mükemmeliyetçilik ve iyi oluş ile ilgili birbirinden ayrı çalışmalar yapılmış olmasına rağmen hepsinin bir arada

bulunduğu bir çalışma bulunmamaktadır. Dünya çapında öz-şefkat kavramının popüler oluşu ve insanların bu konu hakkında merak içinde olup bu konuyu araştırdıkları fark edilmiştir. Öz-şefkati hayatlarımızda günlük yaşantımıza dahil etmeden önce, yine insanların pandemi ile birlikte yalnızlık hissiyatlarının yüksek olmasının, genel olarak artan mükemmeliyetçilik düzeylerinin de tümünün bizi nasıl etkilediği ve iyi oluş halimize bir etkisi olup olmadığını görebilmek adına bu çalışmanın literatüre katkısı olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma Yöntemi

Bu araştırma genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik özelliklerinin, sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinin ve öz-şefkatin, iyi oluş hali tarafından yordanmasını amaçlamaktadır. Araştırma deseni olarak genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin tespit edilmesi amacıyla, desendeki mevcut hal doğrudan açıklanmıştır.

Sayıtlar

1. Araştırma için seçilen örneklemin, evreni temsil edebilir nitelik ve yeterlilikte olduğu varsayılacaktır.
2. Katılımcıların Kişisel Bilgi Formunu, Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeğini (SELSA), Genel İyi Oluş Ölçeği Kısa Formunu (GİÖÖ-KF), Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğini (FÇBMÖ) ve Öz Anlayış Ölçeklerini (ÖZAN) gönüllük esası başta olmak üzere hiçbir etki altında kalmadan dürüstçe doldurdıkları kabul edilecektir.

Sınırlılıklar

1. Araştırmadaki sonuçlar, kişilerin Kişisel Bilgi Formunu, Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeğini (SELSA), Genel İyi Oluş Ölçeği Kısa Formunu (GİÖÖ-KF), Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğini (FÇBMÖ) ve Öz Anlayış Ölçeklerini (ÖZAN) Ölçeklerinin ölçtükleriyle sınırlıdır.
2. Araştırmadaki örneklem, 20-45 yaş arası 454 birey ile sınırlıdır. Demografik sorulardan toplanan verilerde kategoriler arası eşitlik tam sağlanamadığı için bulgularda sınırlılık oluşturabileceği düşünülmektedir.

BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu başlık altında mükemmeliyetçiliğin tanımı yapılarak mükemmeliyetçiliğin kuramsal çerçevesi, oluşumu, tüm yaklaşımlar kapsamında açıklanmaktadır. Ek olarak mükemmeliyetçilik kavramının yer aldığı yurt içi ve yurt dışındaki yayın ve araştırmalara da bu içerikte yer verilmiştir.

1.1. Mükemmeliyetçilik Yapısının Teorik Açıdan Ele Alınması

Bugüne kadar yapılan çalışmalarda mükemmeliyetçilik kavramı farklı tanım ve yaklaşımlar ile ele alınmıştır. Araştırmacıların bir kısmı tarafından mükemmeliyetçiliğin kişinin üstünde olumsuz ve yıkıcı tesiri bulunan sağlıklı olmayan kişilik değişkeni olarak tanımlanmaktadır (Burns, 1980; Patch, 1984). Diğerleri (Slaney ve diğ., 2001; Ashby ve Kottman, 1996; Rice ve diğ., 1996) ise mükemmeliyetçiliğin kişilik yapısı üzerinde salt olumsuz etkisinin bulunmadığını, aynı zamanda bireye olumlu yönde katkı da sağlayabilen bir özellik olabileceğini savunmaktadır. Mükemmeliyetçiliğin kompleks bir yapıya sahip olmasıyla birlikte literatürde mükemmeliyetçiliğin tanımıyla alakalı ortaya çıkan fikir ayrılıkları mükemmeliyetçilik kavramının kesin bir tanımının yapılmasını zorlaştırmaktadır (Flett ve Hewitt, 2002).

Cüceloğlu (2017), mükemmeliyetçilik kavramını, yaşamı denetim altına alarak her şeyin istediği gibi olmasını sağlama çabası olarak tanımlamıştır. Ayrıca mükemmeliyetçiliğin denetim odaklı korku kültürünün ürünü olduğunu söylemiştir.

Mükemmeliyetçilik, bireyin ulaşılması zor hedefleri önüne koyarak onlara ulaşmaya çalışması olarak açıklanabilir (Burns, 1980). Mükemmeliyetçilik; kusursuzluk beklentisi, başarısız olma endişesi, başarılı olmak için yüksek standartlar koyma ve kendini aşırı düzeyde eleştirmeye meyilli olarak gözüken kişilik özelliği olarak açıklanmaktadır (Frost ve ark., 1990).

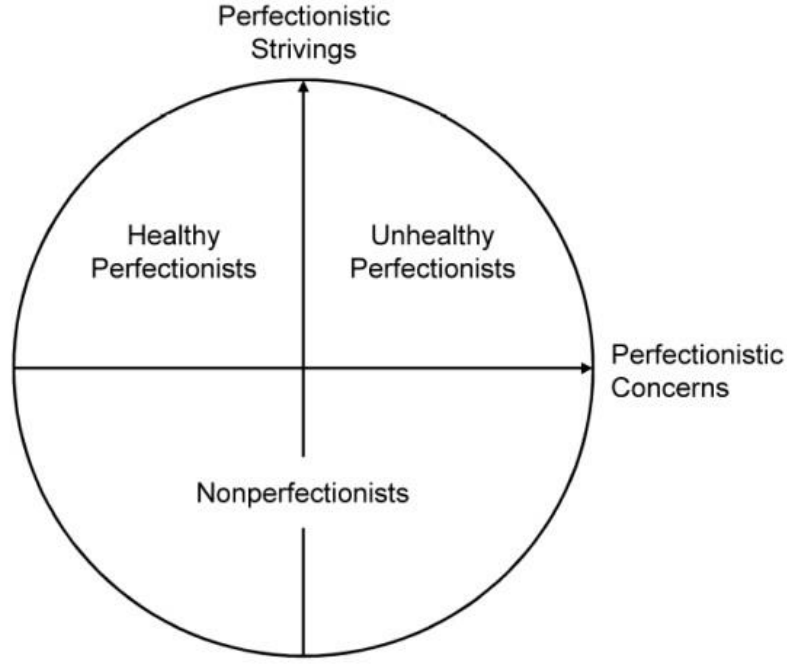
Mükemmeliyetçilik, gençlik döneminde daha yüksek düzeyde psikolojik uyumsuzluk ve bozukluk ve daha düşük düzeyde öznel iyi oluş ve psikolojik uyum ile ilişkilendirilmiştir. Ancak mükemmeliyetçilik çok boyutlu bir eğilimdir ve mükemmeliyetçiliğin tüm boyutları mutlaka sağlıklı ve uyumsuz değildir. Mükemmeliyetçilik, kusursuzluk için çabalama ve performans için aşırı yüksek standartlar belirleme ve buna eşlik eden aşırı eleştirel değerlendirme eğilimleri ile karakterize edilen bir kişilik eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Frost, Marten, Lahart, ve Rosenblate, 1990). Bu eğilim başta iş ve okul hayatı olmak üzere

yaşamın tüm alanlarını kapsayan ve bireyin kişisel yaşamında dış görünüş ve sosyal ilişkileri de etkilemektedir.

Geleneksel olarak mükemmeliyetçilik, psikolojik uyumsuzluğun bir işareti olarak kabul edilmiştir (Burns, 1980; Pacht, 1984). Mükemmeliyetçilik kusursuzluk için çaba sarf etme, çoğunlukla gerçekçi olmayan, aşırı derecede yüksek performans standartları belirleme ve kişinin davranışını aşırı derecede eleştirel değerlendirme eğilimlerini içeren bir kişilik özelliği olarak açıklanmaktadır (Flett ve Hewitt, 2002).

Ayrıca, 1990 yılı öncesi psikolojinin erken dönemlerinde alanyazında mükemmeliyetçiliği tek boyutlu bir kişilik eğilimi olarak görmüşlerdir (Burns, 1980). Ancak 1990'larda mükemmeliyetçiliği kavramsallaştıran çok boyutlu ve çok yönlü olarak daha farklı görüşler ortaya çıkmıştır. (Enns ve Cox, 2002).

Ayrıca mükemmeliyetçiliğin iki ana boyutunun olması gerektiği ortaya çıkmıştır. Bunlar mükemmeliyetçi çabalar ve mükemmeliyetçi kaygılar olarak tanımlanmıştır (Frost ve ark., 1993; Stoeber ve Otto, 2006). Mükemmeliyetçi çabalar boyutu, bireyin mükemmellik için kendine odaklı bir çaba içinde olduğu ve mükemmeliyetçi kişisel standartlarla ilgili olduğu yönünü yakalar. Bu boyutun vicdanlılık, dürüstlük, uyumlu başa çıkma gibi pozitif karakteristik özellikleri, yüksek düzeyde öznel iyi oluş ve psikolojik uyum ile pozitif bir ilişki içinde olduğu bulunmuştur. Mükemmeliyetçi kaygılar boyutu ise, hatalarla ilgili endişe, eylemlerle ilgili şüpheler, başkalarının kişinin kendi performansını değerlendirmesi ile ilgili endişeleri ve kişinin kendi beklentileri ile performansı arasındaki tutarsızlık duyguları ile ilgili ilişkili olduğu açıklanmıştır. Bu boyutun nevrotiklik, uyumsuz başa çıkma ve olumsuz duygulanım gibi negatif özellikler, süreçler ve sonuçlarla ve ayrıca daha yüksek düzeyde psikolojik uyumsuzluk ve bozukluk göstergeleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca, mükemmeliyetçiliğin iki ana boyutuyla insanlar üç mükemmeliyetçi gruba ayrılabilir: sağlıklı mükemmeliyetçi, sağlıklı mükemmeliyetçi ve mükemmeliyetçi olmayan (Stoeber, J. ve Otto, K. 2006).



Şekil 1: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Modeli

Kaynak: Stoeber, J., ve Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and social psychology review*, 10(4), 295-319.

Çok boyutlu mükemmeliyetçilik modelleri arasında, mükemmeliyetçiliğin iki ana boyutu ayırt edilebilir (mükemmeliyetçi çabalar, mükemmeliyetçi kaygılar) ve üç mükemmeliyetçi grubu (sağlıklı mükemmeliyetçi, sağlıksız mükemmeliyetçi, mükemmeliyetçi olmayan) ayırt etmek için kullanılabilir (Stoeber, J. ve Otto, K. 2006).

Sağlıklı mükemmeliyetçiler (uyumlu mükemmeliyetçiler olarak da anılırlar) yüksek düzeyde mükemmeliyetçi çaba gösterirler, ancak düşük düzeyde mükemmeliyetçi kaygılar gösterirler. Sağlıksız mükemmeliyetçiler (uyumsuz mükemmeliyetçiler olarak da adlandırılırlar), yüksek düzeyde mükemmeliyetçilik gösterirler ve yüksek düzeyde mükemmeliyetçi kaygılar gösterirler. Son olarak, mükemmeliyetçi olmayanlar düşük düzeyde mükemmeliyetçi çabalar gösterirler (Rice ve Ashby, 2007).

Mükemmeliyetçiliğin; başarısız olma durumlarında olumsuz psikolojik durumlara sebep olduğu ve bu kavramın başarısız olma durumu neticesinde verilen tepkilerle ilişkisinin önemli olduğu açıklanmaktadır (Stoeber, Schneider, Hussain ve Matthews, 2014). Kişilerin başarısız olma ve olumsuzluk içeren deneyimler yaşadığı bu gibi durumlarda, bununla başa çıkmasını sağlayan destekleyici özellik öz şefkat olarak açıklanmıştır (Akın ve Akın, 2015).

Mükemmeliyetçilik tanımı araştırıldığında alanyazında, psikanalitik kuramının temel ilkelerine dayandığı görülmektedir. Bu kuramın kurucusu Freud (1933) süper egonun her türlü ahlaki kısıtlamanın temsilcisi olduğundan, bunun mükemmelliğe yönelik bir çabayı gerektirdiğini belirtmektedir. (Yıldırım ve Sarıçam, 2022). Yani Freud'a (1959) göre mükemmeliyetçilik, yüksek başarı elde etmek için sert kurallar belirleyen süper egonun abartılı bir çıktısıdır (Taşdemir, 2003).

Mükemmeliyetçiliğin önceki olumsuz ve tek boyutlu tanımlarının aksine, mükemmeliyetçilik 1970'lerde hem olumsuz hem de olumlu olarak tartışılmaya başlanmıştır (Hamackek, 1978).

Mükemmeliyetçi kişilerin kendileri için yüksek standartları olabilir ancak diğer insanlar için de yüksek beklenti ve standartlara sahip olabilecekleri veya çevrelerinden yüksek beklentiler algılayabilecekleri vurgulanmaktadır (Hewitt ve Flett, 1991).

Kendini mükemmeliyetçi olarak tanımlayan birçok kişi, aşırı eleştirel olma ve yüksek performansı belirlemeyle bağlantılı stresli durumlar nedeniyle üzerlerinde bir yük vardır (Greenspon, 2000).

Adler'e (1956) göre mükemmel olma gayreti, aşağılık kompleksinin telafisidir. Adler üstünlük olma çabasının mükemmel benliği sergilemek yerine mükemmelliğin benlik merkezinde yer aldığını yani kişiliğin bir yönü olduğunu vurgulamaktadır. Aynı zamanda mükemmeliyetçiliği kişinin doğumundan itibaren pozitif ve negatif olarak iki taraflı değerlendirilebileceğini belirtmiştir. Horney'e (1950) göre, ebeveynlerinden sevgi ihtiyacını karşılayamayan çocuk yaşadığı dünyaya yönelik düşmanca duyguları bastırırken temel kaygı oluşur, bu durumla başa çıkamadığı zamanlarda nevrotik ihtiyaçlar geliştirir ve bunları yetişkinliğe aktarır. Mükemmellik ve doğruluk bu nevrotik gereksinimlerden biridir. İnsan mükemmel olmak için hata yapmaktan korkar ve bu korkudan dolayı kaygı yaşar. Kişi mükemmel olup hata yapmazsa hiç kimsenin onu eleştirmeyeceğini düşünür.

Normal mükemmeliyetçiliğe sahip kişiler kendilerine realistik standartlar koyan, zor işlerden zevk alan, esnek olabilen kişiler iken; nevrotik mükemmeliyetçiler tam tersi özelliklere sahiptir (Hamackek, 1978). Mükemmeliyetçi kişiler, “ya hep ya hiç” biçiminde uç düşüncelere sahiptirler. Bu kişilere göre olaylar ya doğru ya da yanlıştır. Bu yaklaşım ise yüksek standartlara erişmek isteyen kişilerde depresyon, öfke ve kaygı gibi psikolojik problemlerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Erözkan, 2009).

Mükemmeliyetçilik kavramının, ilişki sorunları ve yalnızlığa da yol açtığı fark edilen çalışmalara bakıldığında; mükemmeliyetçi kişilerin reddedilme korkusu yaşadıkları, kusurları yüzünden sevilmeyeceklerini düşündükleri ve onay almaya yönelik aşırı duyarlı olmaları sebebiyle diğer insanlar ile yakın ilişki kurmaktan çekindikleri için yalnız kalma haliyle karşı karşıya kalma olasılıklarının daha fazla olduğu sonucu çıkarılabilir (Burns, 1980; Flett vd., 1996; Johnson ve Slaney, 1996; Kaya ve Birol, 2018).

Mükemmeliyetçi kişiler; kendi belirledikleri yüksek standartlara erişmeye çalışıp, etrafındaki insanların, bilhassa da ebeveynlerinin beklentilerine göre hareket edip onların onayına değer vermektedir. Bu kişiler, çevresindeki diğer insanlar tarafından eleştirilmekten çekindikleri için mükemmeliyetçiliğin bir ilişki problemi olduğu söylenebilir (Khalınbaylı ve Taş, 2018).

1.1.1. Mükemmeliyetçilik Teorisinin Geçmişi ve Kuramlara Göre Bakış Açısı

Mükemmeliyetçilik kavramını araştıran çoğu kişi bu kavramın kuramlara dayalı olduğunu ve kişilik özelliklerine vurgu yapıldığını göstermektedir.

Mükemmeliyetçiliğin geçmişine bakacak olursak psikoloji literatürüne girişi 1950’li yılların başına dayanmaktadır. Mükemmeliyetçilik kavramı, bu yıllarda çoğu araştırmacının ilgisini çekmiş ve açıklanmaya çalışılmıştır. Özellikle, Horney ve Freud bu kavram üzerinde durarak mükemmeliyetçiliğe vurgu yapmışlardır.

Horney (1950) mükemmeliyetçiliği “zorunlulukların zulumu” olarak tanımlamış ve nevrotik bir kişilik eğilimi olarak betimlenmiştir.

Freud ise mükemmeliyetçiliği, süper ego tarafından kontrol edilen bir durum olarak açıklamıştır. Süper ego, hoşlanmaktan çok mükemmele yani kusursuzluğa ulaşmak ister (Gençtan, 1998). Burada süper ego mükemmeliyetçiliğin bir temsilcisidir.

Adler (1964) ise il kez mükemmeliyetçilik kavramının yalnızca olumsuz olmak zorunda olmadığını söylemiştir. Bunun yanı sıra sağlıklı mükemmeliyetçiliğe dikkat çekmiştir. Adler (1964) mükemmel olma çabasının doğuştan geldiğini, herkesin buna sahip olduğunu ve mükemmeliyetçiliğin hayatın bir parçası olduğunu ve bu çaba olmadan yaşamın mümkün olamayacağını söylemiştir (Alaloğlu, 2020).

Hollender (1965) ise, kişilerin ailelerinden kabul görme isteklerinden dolayı güvensizlik hissettiklerini ve bu durumda onların hatasız ve başarılı olma isteklerinden dolayı mükemmeliyetçi kişilere dönüştüklerini söylemiştir (Erözkan ve ark., 2011).

Hamacheck (1978) de mükemmeliyetçiliği normal ve nevrotik olarak iki boyutta sınıflandırmıştır. Normal mükemmeliyetçiliğe sahip olan insanların mükemmeliyetçi çabalarını devam ettirmekten haz duyduklarını belirtirken; nörotik mükemmeliyetçiliğe sahip olan insanların bu çabalarından dolayı acı çektiklerini belirtmiştir (Stoeber, 2018).

Pacht (1984), mükemmeliyetçiliği bireyin sevilebilir olduğunu kanıtlamaya çalışması, gerçekçi olmayan yüksek standartlar belirlemesi olarak tanımlamıştır. Bu amaçlar çoğunlukla ulaşılamazdır ve sonucunda kişinin kendisini başarısız ve sevilmeyen biri olarak görmesi ile sonuçlanır (Dunkley ve Blankstein, 2000).

Mükemmeliyetçiliğin yapısıyla alakalı bir başka teori de davranışçı kuramdır. Skinner davranışın şekillendirilmesi ve devam ettirilmesinde çevrenin rolüne vurgu yapmıştır. Skinner kişinin davranışlarının olumlu biçimde pekiştirildiğinde ve ödülle sonuçlandırıldığında artabileceğini söylemektedir. Aynı zamanda kişiler ödülle sonuçlanmayan ya da ceza uygulanan davranışlar sergilediklerinde aynı davranışı git gide daha az yaparlar (Nelson-Jones, 1982).

Rice ve Preusser (2002) Adlerian bakış açısından baktığında, kişilerin doğuştan aşağılık kompleksinin olduğu ve bu sebeple kendileri için mükemmel hedeflediklerini belirtmiştir. Mükemmel olana ulaşma isteği ve çabası bu durumda normal olarak kabul edilebilmektedir.

Bandura'ya göre pekiştireç sadece mükemmel gelindiğinde veriliyor ise, kişi mükemmelliği pekiştireç kazanmak için ihtiyaç olarak görecektir. Mükemmel olmayan sonuçlarda, kişi cezalandırılmayı bekleyecektir. Bu da kişiyi aşağılamaktadır. Bu sebeple; davranışla ilgili pekiştireçler tüm alanlarda en yüksek standartlara sahip olma ve mükemmeliyetçi eğilimlerle sonuçlanmaktadır (Borynack, 2004:7).

Sosyal Öğrenme Kuramına göre; sorunlu mükemmeliyetçi davranış, mükemmellik seviyesi yüksek olduğunda ve kişinin yapabileceğini düşünmesine rağmen yapamadığında oluşmaktadır. Buna ek olarak, kişide olumlu pekiştireci kazanma gayretinin cezadan kaçmaktan ziyade bunun yerleşmesi bir takım mükemmeliyetçi davranışların temelini de etkilemektedir. (Borynack, 2004: 8).

Genel olarak mükemmeliyetçilik üzerine vurgulananlar özetlenecek olursa, mükemmeliyetçilik kavramından ilk söz edilmeye başlandığı dönemlerde genellikle mükemmeliyetçiliğin olumsuz yönüne vurgu yapılmıştır. Bu olumsuz yön içerisinde nevrotik eğilimler, düşük benlik saygısı gibi olumsuz özellikler yer almaktadır. Farklı kuramcılar mükemmeliyetçiliği kuramları

çerçevesinde farklı yapılara dayandırmışlardır. Ama genel olarak söz birliğine varılan noktalar ise yüksek ve gerçekçi olmayan beklentiler, tatmin duygusunun yaşanmaması gibi olumsuz özelliklerin ağır bastığı ifadelerin yer almasıdır.

1.1.2. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları

Hewitt ve Flett (1991) mükemmeliyetçiliği kendine yönelik, başkalarına yönelik ve sosyal düzene yönelik olmak üzere üç farklı boyutta değerlendirmiştir.

- Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik; kendine yönelik yüksek standartları ve kendi davranışlarını eleştirel değerlendirmeyi içerir (Hewitt ve Flett, 1991; 1993).
- Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik; başkalarının yeteneklerine ilişkin inançları ve beklentileri içerir (Hewitt ve Flett, 1991).
- Sosyal Olarak Algılanan Mükemmeliyetçilik; toplumun birey için karşılanması zor olan beklentiler içerisinde olduğuna dair abartılı bir inanca sahip olmasıdır (Antony ve Swinson, 1998).

Frost ve diğerleri (1990) mükemmeliyetçiliği Düzen, Hatalara Aşırı İlgi, Davranışlardan Şüpheler, Ailesel Beklentiler, Ailesel Eleştiriler ve Kişisel Standartlar şeklinde altı farklı boyutta incelemiştir. Bu boyutlar kısaca aşağıdaki gibi özetlenebilir (Frost vd., 1990, s. 450-451);

- Hata Yapma Endişesi: Hata yapmamak son derece büyük bir öneme sahiptir ve hata yapmak başarısızlıkla eş düzey görülür. Yapılan araştırmalar hatalarla aşırı meşgul olmanın sosyal kaygı ve başkalarınca yargılanma endişesinin artmasıyla ilişkili olduğunu destekler yöndedir. Mükemmeliyetçiliğin bu boyutu Hewitt ve Flett'in kendine yönelik mükemmeliyetçilik boyutu ile uyumaktadır (Antony ve Swinson, 1998).
- Kişisel standartlar: Kişinin kendisi için yüksek standartlar ve beklentiler oluşturması eğilimidir. Kişi bu standartları karşılayamadığında ikinci sınıf bir birey olduğuna inanmaya meyillidir. Hewitt ve Flett'in kendine yönelik mükemmeliyetçilik boyutu ile ilişkilidir (Antony ve Swinson, 1998).
- Ailesel beklentiler: Mükemmeliyetçiliğin kökenini açıklamak açısından mükemmeliyetçiliğin diğer boyutlarına kıyasla daha faydalıdır. Bu boyut Hewitt ve Flett'in sosyal olarak algılanan mükemmeliyetçilik boyutu ile benzerdir. Bireyler için çevrelerinden mükemmel performans sergilemelerine yönelik tepkiler, bireylerde baskı

hissi uyandırmaktadır. Dış baskı kaynaklarının en önemlilerinden biri ise ailedir. Utangaç olan ve sosyal kaygı yaşayan bireylerin ebeveynlerinin kendilerine yönelik yüksek beklenti içerisinde olma durumları mevcuttur (Antony ve Swinson, 1998).

- Aileden Eleştiri: Kişi, hata yaptığında ailesi tarafından bu durum kritik olarak algılandığında bu durum karşı tarafta mükemmeliyetçi eğilimler ortaya çıkarabilir. Aşırı ailesel eleştiri, yüksek ailesel beklentiler ile oldukça fazla ilişkilidir. Ebeveynlerin yüksek beklentileri ve ailesel eleştirileri, toplumsal kaygı ile bir bütünlük sağlamaktadır. Çevreden gelebilecek olumsuz tepkilere karşı da endişe duygusu gelişmektedir (Antony ve Swinson, 1998).
- Yaptığından Emin olamama: Birine verilen görevin, o kişi tarafından yeterince iyi yapılmadığına yönelik abartılmış hisleri içermektedir. Bu kuşkuyu taşıyan mükemmeliyetçi bireyin, bir görevi tamamlaması uzun zaman almaktadır ve sürekli tekrar ve tekrar kontrol etme ya da eylemi tekrarlama ihtiyacı içerisinde. Eyleme yönelik aşırı kuşkulu olan bireylerde bu durum obsesif-kompulsif bozukluğu da desteklemektedir. Diğer iki boyut gibi bu boyut da Hewitt ve Flett'in kendine yönelik mükemmeliyetçilik boyutu ile ilişkilidir (Antony ve Swinson, 1998).
- Düzen: Tertip, düzen ve organize olma konusunda aşırı ilgili ve telaşlı olma eğilimidir. Düzenli olma, yararlı olmasına rağmen, düzen ihtiyacı fazla olanlarda organizasyon eylemini gerçekleştirme yerine organizasyonun kendisini düşünmeye daha fazla zaman harcanmaktadır. Bir şeyin nasıl yapılacağına dair katı tutumlara sahip olmaları durumunda diğer insanlarla olan ilişkilerinde problem yaşamalarına yol açabilir (Antony ve Swinson, 1998).

Frost ve diğerleri (1993) çok boyutlu yapının ailesel eleştiri ve beklenti, hatalara yapma endişesi ve yaptığından emin olamama boyutlarını maladaptif boyutlar ve psikopatoloji semptomları ile yakından ilişkili olarak; kişisel standartlar ve düzen boyutlarını ise pozitif kişilik özelliği olarak değerlendirmişlerdir.

Özetle, mükemmeliyetçiliğin tanımlanmasında birbirinden farklı tanımlar söz konusudur. Tanımlamaların ortak özelliklerine bakıldığında, mükemmeliyetçi bireyler karşılanması/yerine getirilmesi güç ya da imkânsız beklentiler ve standartlar oluşturma eğilimindedir.

Burns, mükemmeliyetçi kişileri ‘standartları erişilebilir sınırların ve nedenleri ötesinde’ ve dürtüsel olarak ulaşılması zor hedeflere erişmek için aralıksız çabalayan ve kendi değerini üretkenlik ve başarı düzeyine göre ölçen kişiler olarak tanımlamaktadır. Diğer anlamda, mükemmelin olası olduğuna inanma ve ona ulaşma gayreti, kişinin kendisi ve diğerleri için yüksek standartlar belirleme davranışı olarak açıklanabilmektedir. Bu kişiler, başarılı olma ve belirledikleri hedeflere ulaşmaya odaklanırlar. Mükemmeliyetçilik, yalnızca yapılan işin kusursuz olması demek değildir; aynı zamanda kişinin hatasız olma gayretini de kapsamaktadır. Kusurlarını kabul eden birey, ‘Bu kez olmadı, bir dahaki sefer daha iyisini yapabilirim’ diyebilir. Fakat mükemmeliyetçi birey için ‘olmadı’ yoktur. Her şey olasıdır; olmamasının muhakkak bir sebebi vardır. Bunu keşfedip nedenini açığa çıkartmak gerekir. Bu özelliğe sahip olanların tedirginliği çoğunlukla, hata ve kusurları ile kabul edilmeyecekleri kaygısıdır. Bu kişiler sadece kendilerinden değil, etraftaki insanlardan da kendi sınırları içerisinde kusursuz davranmalarını beklemektedir (Erol Z., 2009).

1.2. Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Teorik Açıdan Ele Alınması

Yalnızlık kavramı bu başlık altında ele alınmıştır. İlk olarak yalnızlık kavramının tanımı, türleri ve yalnızlığa yol açan faktörler tanımlanmıştır. Bunu takiben yalnızlık hakkındaki kuramsal yaklaşımlar konusunda açıklamalar yer almaktadır. Son olarak konunun ele alındığı araştırmalardan bahsedilmektedir.

1.2.1. Yalnızlık Kavramı ve Tanımları

Yalnızlık insanlığın başlangıcından beri vardır. Edebiyat, felsefe gibi birçok alanda yalnızlık kavramına yer verilmiştir. Psikoloji bilimi ise yalnızlık kavramı ile 1900’lü yıllarda ilgilenmeye başlamıştır. Buna yönelik araştırmalar ancak 20. yy.’ın ortalarından itibaren araştırılmaya başlanmıştır (Duy, 2003). Yalnızlık herkes tarafından yaşanan bir duygudur. Bazı kişiler yalnızlığı geçici bir süre, bazıları ise yalnızlığı kesintisiz ve uzun süreli yaşamaktadır. Bireyler tarafından uzun süreli yaşanan yalnızlık birey tarafından seçilmiş bir durum olmamasına rağmen yaşanmakta ve diğer insanlar tarafından istenmediğini düşünmektedir. Bu da kişide korku, sıkıntı ve ümitsizlik gibi özellikler meydana getirmektedir (Demirtaş, 2007).

Yalnızlık kavramıyla ilgili yapılan açıklamalara baktığımızda genel anlamda olumsuz bir anlamda açıklandığı görülmektedir. Kişilerin yaşantılarında olumsuz bir süreç olarak ifade edilen, kaçınılan ve istenmeyen bir durum olarak ifade edilmektedir.

Yalnızlık geçmişten bugüne dek karşılaşılan bir durumdur. Yalnızlık çoğu zaman insanlar tarafından istenilmeyen ve hayatı tehdit edebilen sonuçlara neden olmaktadır. Bu durum da insanlığın oluşumundan beri karşılaştığı sıkıntılardan bir tanesinin yalnızlık olmasına neden olmuştur. Toplumda yer alan kişi, toplumsal tarafıyla insanlarla bağ kurar ve bu bağı geliştirir. Devamlı değişim halindeki sosyal ve fiziksel durumlar kişinin sosyal açıdan yalnız hissetmesine sebep olmaktadır (Özdemir, 2011). Yalnızlık, bu devir ile gelen hızlı dönüşümler ile insanlar arası ilişkilerde değişim olmadan, aile içi ve arkadaş ilişkilerinin değişmesinde, bununla birlikte iş hayatında da sorunlar yaşamasına sebep olan tedirgin edici sorunlardan birisi olmuştur (Alkan ve Sezgin, 1998). Bu sebeple yalnızlığın olumsuz olarak algılanması nispeten normal bir durum olarak gözükmektedir. Belirli bir sosyal yaşantının içine bulunan kişilerde sosyal desteğin bulunmamasının negatif algıyı arttırdığı belirtilmiştir. İnsanlarda yalnızlık duygusunun açığa çıkmasında ise kişinin toplum tarafından beklenti ve ihtiyaçlarının karşılanmaması ve diğer insanların yaptığı pekiştirmelerin azalması veya tamamen bitmesi durumunda oluşmaktadır (Oğuz ve Kalkan, 2014). Yalnızlık duygusu çoğu zaman korku hissini açığa çıkarmaktadır. Kişinin yalnız hissetmesi sonucunda hayatın ilerleyen zamanlarında da sürekli yalnız kalacağı ve çevresinde kimsenin olmayacağı endişesi kişide baskın gelmektedir (Özkürkçügil, 1993). Yalnızlık hissini aşırı düzeyde yaşayan kişiler, diğer insanlar ile uyum içinde olmadığını düşünmektedir ve bazı olumsuzluklar yaşamaktadırlar. Sosyal ilişkilerini ve yaşantılarını en az düzeyde tutar, aşırı sorumluluk almak istemez, yüzeysel ilişkiler kurar, negatif algılama, düşünme ve bencil davranma eğilimi göstermektedirler (Yılmaz ve Altınok, 2009).

Yalnızlık kavramı ile alakalı sınıflandırmaların bir kısmında “tek başına olmak” (aloneness, solitude) ve “yalnızlık” (loneliness) kavramlarının birbiri ile karıştığı görülmektedir. Yalnız olmak ve tek başına olmak farklı kavramlar olup bu konuda Larson’ın (1990), tek başına olmak ve yalnızlık arasındaki farkı açıklarken bireyin seçimine değinerek tek başmalığın kişinin diğer insanlardan kolay bir şekilde kendi isteğiyle bağımsızlaşabilmesi olarak tanımladığı görülmektedir. Buchholz ve Catton (1999) tek başına olmanın, kişilik gelişimine olumlu yönde katkısı olduğunu belirtmişlerdir. Yakın ilişkide olunan bir kişinin kaybı ya da gitmesinin ise (boşanma veya evi terk etme, romantik ilişkinin bitmesi) insanların yalnızlık düzeylerini olumsuz yönde etkilediğini belirtmektedirler. Tüm bu tespitlerine göre de tek başına olma durumunun bu kadar olumsuz ve rahatsız edici olmadığını savunmuşlardır.

Yalnızlık, gerçekte var olan düzey ve nitelikteki toplumsal ilişkinin arzu edilen düzey ve ilişkiyi karşılamaması durumunu göstermektedir. Tek başına olmak ise bir düşünsel kabullenmedir

(Uyumaz, 2015). Yalnızlıkta, bir şeylerin eksikliği duyumsanmakta ve bu eksikliği tamamlanma gereksinimi belirlemektedir (Torun, 2016).

Literatür incelendiğinde yalnızlık kavramı ile ilgili birden çok açıklamaya yer verilmişse de en çok Peplau ve Perlman (1982)'ın yaptığı tanımlardan faydalanılmaktadır. Onlar yalnızlığı “Kişinin yaşadığı sosyal ilişkileri ile yaşamak istediği sosyal ilişki arasındaki tutarsızlıklar sonucunda yaşanan ve hoşla gitmeyen öznel psikolojik durum” olarak açıklamaktadır. Bu tanım sonucunda olumsuz bir psikolojik durum olarak ifade edilebilmektedir (De Koning, 2018).

Rogers (1994) ise yalnızlığı, insanların başkalarıyla yakın ilişki kuramadıklarını hissettiklerinde ortaya çıkan bir his olduğunu söylemiştir. Weiss (1973) yalnızlığın, kişinin gereksinim duyduğu sosyal ilişkilerin eksik olması ya da farklı sosyal ilişkileri olmasına karşın, bu ilişkilerde samimiyet, duygusallık ve yakınlık hislerinin eksikliğine gösterilen bir tepki olabileceğini söylemiştir. Rolheiser (1979) ise tüm insanların bu duyguları hissettiğini ve bunlarla mücadele ettiğini savunmaktadır (Akt. Buluş, 1996). Horowitz ve French (1979) ise yalnız hisseden kişilerin toplumsal açıdan bir engellenme durumunda olduklarını ifade etmiştir.

1.2.2. Yalnızlığın Nedenleri

Yalnızlığın nedenleri ile ilgili araştırmalar incelendiğinde farklı görüşlerin olduğu görülmektedir. Yalnızlık kişiye özgü bir tecrübedir. İnsanlar farklı nedenlerden dolayı yalnızlık hissedebilmektedir. Yalnızlığın oluşmasında tek bir etkenin olmadığı belirtilmektedir. Alanyazın incelendiğinde yalnızlık kavramıyla ilgili kuramlarda genel olarak kişisel deneyim ve gözlemlerden oluşan bilgiler sonucunda nedenlerinin açıklandığı görülmektedir (Büyükyıldız, 2020).

Yalnızlığının, insanın doğumuyla birlikte başladığını iddia edenler bulunmaktadır (Torun, 2016). Bebek ilk kez doğumla birlikte yalnızlığı yaşamaya başlamaktadır. Yalnızlıkla yaşayabilmenin ve yalnızlıktan korkmanın kökleri çocukluk döneminde meydana gelmeye ve şekillenmeye başlamaktadır. Yalnızlık korkusu özünde, insanın kendisiyle yalnız kalamamasından, önemsenmemekten ve istenmemekten beslenmektedir. Kökeninde ise, bireyin ailesi tarafından terk edilmesi korkusu bulunmaktadır (Adem, 2015).

Yalnızlık, birçok ailesel, bilişsel, duygusal ve psikososyal değişken tarafından etkilenmesine rağmen, büyük çoğunlukla kişinin sosyal ilişkilerinden aldığı haz ve bunu algılaması ile ilişkili olduğu görülmektedir. Bu nedenle yalnızlık ile ilgili araştırmalar sosyal ilişkilerin

derinleşmemesi, kişilik faktörü ve kişisel etkenler gibi geniş kapsamlı konular üzerinde yoğunlaşmaktadır (Duru, 2004).

Yalnızlığın nedenleri genel olarak kişilik özellikleri, sosyal etkenler ve bireysel etkenler olmak üzere üç kategoride incelenir. Bunlar;

- Kişilik özellikleri, bireyin yalnız hissiyatının artmasında büyük bir faktördür. Araştırmalara göre insanların genellikle içe dönük, utangaç, öz saygı seviyesi düşük ve olumsuz benlik algısına sahip kişilik özellikleri barındırdığı tespit edilmiştir. Yalnızlık diğerleri tarafından sevgi ve saygı görmeye yönelik değersizlik, kendine acıma ve karamsarlık gibi duygular hissetmeye eğilimi olan kişilerde daha çok gözükmektedir. Yeterince ilgi görememek kişinin kabul görme gayretinin önünde engel olduğunda yaşanmaktadır (Çakıl, 1998).
- Sosyal etkenler, bireyin toplumdaki ve kendi çevresindeki özelliklerini gösteren öğelerdir. Kişinin çevresindeki ilişki büyüklüğü ve bağlantıları ne kadar az ise yalnızlık hislerinin de o kadar fazla olduğu görülmektedir. Fakat bunun yanı sıra sosyal iletişimin niteliği yalnızlığa daha fazla katkı sağlamaktadır (Çakıl, 1998).
- Bireysel etkenler, insanın kişilik özellikleri yerine öznel özelliklerini göz önüne alınmaktadır (Çakıl, 1998).

Perlman ve Peplau (1982), yalnızlığın kişiye has bir deneyim ile ortaya çıktığını ve kişinin istek ve beklentileri doğrultusunda farklılaştığını söylemektedir. Buna göre yalnızlığı ortaya çıkaran faktörler; bilişsel faktörler, yalnızlığa hazırlayıcı faktörler ve yalnızlığı hızlandıran faktörler olmak üzere üç grupta incelenmektedir (Şeker, 2021).

- Bilişsel faktörler, kişinin yalnızlığa yüklediği anlam ve bunu ne şekilde yaşadığıyla ilgili sonuçlardır. Bunun ortaya çıkıp gelişmesine sebep olan faktörler; kişilerin yalnız kalmalarına yönelik yaklaşımları, yaptıkları sosyal karşılaştırmalar, duygu ve düşünceleridir (Şeker, 2021).
- Yalnızlığa hazırlayıcı faktörler, yalnızlığın ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Düşük düzeyde benlik saygısı, utangaç olma, sosyal beceri azlığı, fiziksel çekicilik gibi kişisel özellikler ile topluma ve kültüre özel değerler, kurallar ve sosyal ilişkiler olarak açıklanmaktadır (Şeker, 2021).
- Yalnızlığı hızlandıran faktörler, kişilerin yalnız hissetmelerinde sebep olan, onları yalnızlığa çeken unsurlardır. Romantik ya da yakın arkadaş ilişkisinin bitmesi,

yetersizlik hissi, reddedilme, kayıp, boşanma, taşınma, iş değiştirme ve ayrılık gibi olay ve durumlardan dolayı oluştuğu söylenmektedir (Şeker, 2021).

Brehm (1985) yalnızlığın nedenlerini; süregelen ilişkilerdeki yetersizliklerle, ilişkilerde yapmak istediğimiz değişikliklerle ve kişisel özelliklerle bağlantılı olduğunu söylemektedir. İlişkilerdeki doyumsuzlukların nedenlerini ise aşağıdaki maddelerle açıklamaktadır (Buluş, 1996):

- Tek başına olma
- Yabancılaşma
- Yerinden olma
- Başkalarına bağlı olmama
- Zorunlu ya da zorla soyutlanma

Yalnızlığa sebep olan maddelerin araştırılması ve doğru anlaşılması, yalnızlık duygusunu çok sık hisseden kişiler için önemlidir. İnsanların yalnızlıklarına sebep olan düşünce, yaklaşım ve duygu durumlarını fark etmeleri sonucunda yaşanan durum ile başa çıkmaları ve çözüme ulaşmaları sonucunda daha güvenilir bir yol izleyecekleri düşünülmektedir (Körler, 2011).

1.2.3. Yalnızlığın Çeşitleri ve Boyutları

Araştırmacılar yalnızlığın çeşitleri, boyutları ve sınıflandırılması konusunda ortak bir fikre varamamışlardır.

De Jong Gierveld (1987) yalnızlığın çok yönlü olduğunu belirtmiş ve diğer insanlar ile samimiyet ve sıcaklık içeren ilişkilere sahip olunamaması şeklinde açıklamıştır. Yalnızlık, bireyin gerçek sosyal bağlar kuramamasından kaynaklanmaktadır. Yalnızlığın bu tanımı, bu kavramı çok boyutlu bir olay olarak açıklamaktadır ve üç boyuttan bahsedilir. (De Jong-Gierveld, 1987). Birinci boyut, içten bir bağın olmaması, boşluk hissiyatı ya da terk edilme duygularıdır. İkinci boyut, zamana bakış açısını açıklamaktadır. Üçüncü boyut ise üzüntü, mahcupluk, suçluluk, düş kırıklığı ve çaresizlik gibi farklı duygusal yönleri barındırmaktadır (Shute ve Howitt, 1990).

Jones (1987) yaptığı araştırmasında yalnızlığı sürekli ve durumsal yalnızlık olarak ikiye ayırmıştır. Kişinin kısa süre içinde çevresinde yaşadığı bir eksiklik sonucu oluşan hissi durumsal yalnızlık, kişinin çevresindeki ilişkilerinde ve ilişki kurma sorunları ile açığa çıkan durumu ise sürekli yalnızlık olarak açıklamaktadır (Jones, 1987).

Brehm ve diğerlerinin (2002) açıkladığı kendisini yalnız hisseden kişilerin ortak özellikleri şu şekilde özetlenmiştir;

- Sosyal tepki verememe
- Başka insanları olumsuz değerlendirme
- Diğer insanlar tarafından olumsuz algılanma düşüncesini sahip olmak
- Fikirlerine güven duymama
- Karşı cinsle duygusal ilişki kurmaktan kaçınma
- Düşük benlik algısı
- Çekingen olma
- Sosyal duyarsızlık

Rook (1984) kişinin diğer insanlar tarafından reddedildiğinde, yanlış anlaşıldığında ve dilenen etkinlikleri yapabilmek için uygun arkadaş veya ortağı bulamadığında yalnızlık hissinin sürekli artan bir duygu olduğunu belirtmektedir (Rook, 1984).

Yalnızlığın tanımı konusunda ortak bir düşünceye varılmamış olsa bile araştırmacılar bunu üç kuram ile özetlemiştir (Peplau ve Perlman 1982; Bekhet ve ark., 2008):

- Kişinin sosyal ilişkilerinde algıladığı eksiklikler
- Kişisel sosyal izolasyon
- Hoş olmayan ve üzücü bir deneyim.

Jones ve Hebb (2003), yalnızlığın tanımını yaparken ortak temel durumlardan bahsetmektedirler;

- Yalnızlık sosyal ilişkilerdeki eksikliklerle ilgilidir,
- İnsanların beklenti ve algı biçimlerine bağlı ve öznel durumlardır,
- Yalnızlık hoş gitmeyen bir deneyimdir,
- İnsanlar yalnızlıkla baş etme çabalarını geliştirirler.

McWhirter (1990) ise yalnızlığı; kişilerarası yalnızlık, psikolojik yalnızlık, sosyal yalnızlık, kozmik yalnızlık ve kültürel yalnızlık olarak beş başlıkta açıklamaktadır.

- Kişilerarası yalnızlık, bireyin kendisini diğer insanlardan farklı hissetmesidir.
- Psikolojik yalnızlık, benliğin farklı alanlarının aralarında bağlantı oluşturmaması sonucunda gerçekleşir.
- Sosyal yalnızlık, grup ve toplumdan ayrı olmaktır.

- Kozmik yalnızlık ise dinsel bağın yok olması nedeniyle Tanrı'dan uzaklaşma duygusunun oluşmasıdır.
- Kültürel yalnızlık, kişinin kültürel farklılıklar ya da kültürel kayıp nedeniyle diğer insanlardan uzaklaşmasıdır.

Young, süreyle bağlantılı olarak üç tip yalnızlıktan bahsetmektedir. Belirli ve anlık yalnızlık duygusu ile oluşan “Geçici Yalnızlık”, bir değişiklik oluncaya değin sosyal ilişkilerinden tatmin sağlayan kişinin bir değişiklik olunca ilişkilerinden tatmin olmaması şeklinde ortaya çıkan “Durumsal veya Geçiş yalnızlığı”, uzun bir zaman içinde kişinin sosyal ilişkilerinden tatmin olmaması şeklinde tanımlanan “Kronik Tip Yalnızlık”, bu yalnızlık tiplerini oluşturmaktadır. Durumsal yalnızlığın uzun süre devam etmesi bunun kronik yalnızlığa dönüşme ihtimali anlamına gelmektedir (Buluş, 1997: 83, Demir, 1990: 24).

Yalnızlık kavramı ile ilgili olarak başka araştırmacılar, farklı boyutlara göre kuramsal görüşler belirtmektedir. Fakat genel anlamda sosyal ilişkiler ve bunlardan elde edinilen doyum düzeyi boyutu üzerinde artış görülmektedir.

Vincenzi ve Grabosky'e göre (Akt: Buluş, 1997: 83), Duygusal ve Sosyal Soyutlanmayla ilgili yalnızlığın oluşmasında, altı farklı ilişkiden bir veya birkaçının eksik olmasının etkili olduğunu iddia etmektedir. Bunlar şu biçimdedir:

- Bağlılık: İnsanların kendini güvende hissedebileceği ilişkiler ağıdır.
- Sosyal Entegrasyon: İnsanların çevredeki kişilerle sosyal ilişkiler ağı oluşturmalarıdır.
- Hayat Fırsatı: İnsanların diğerlerinin durumları ve sağlıklı olmaları adına kendilerini sorumlu hissettiği ilişkiler kurmasıdır.
- Değer Verme: Kişilerin becerilerinin diğerleri tarafından önemsendiği ilişkiler kurmasıdır.
- Güvenilir Uyuşma: Kişilerin çevresinde yardım isteyebileceği kişiler olmasıdır.
- Rehberlik: Kişilerin öneri ve destek alabileceği ilişkiler kurmasıdır.

1.2.4. Sosyal Yalnızlık

Yalnızlık duygusu kişinin sosyalliğine, kendisine yönelik algısına ve cinsiyetine de bağlıdır. Yalnızlığa ilişkin yapılan ilk kavramsal yaklaşımlar yalnızlığı, duygusal yalnızlık ve sosyal yalnızlık olarak iki temel başlıkta ele almaktadır. Bazı araştırmacılar da bunları duygusal yalıtım ve sosyal yalıtım olarak açıklamıştır.

Sosyal yaşamdaki eksiklikleri içermektedir. Sosyal iletişimin olmadığı sosyal ilişkileri içeren depresyon ve sıkıntıyla beraber olan yalnızlık çeşididir. Kişilerin ortak ilgi ve aktivitelerini

paylaştığı topluluğa ait sosyal ilişkilerin eksikliğinden ortaya çıkmaktadır. (Weiss, 1973). Sosyal yalnızlık depresyon, can sıkıntısı, yabancılaşma, amaçsızlaşma, alkolizm, kaygı, uyku bozukluğu gibi durumlara yol açabilmektedir (Di Tommaso ve Spinner, 1997).

Sosyal yalıtım, sosyal bir topluluğa katılmaktan veya bir topluma girmekten mahrum olma yönüyle kişilerde uzaklaştırılmış ve geri planda olma duygusu doğurabilir. Ergenlik döneminde ve yetişkinlikte yalnızlık hislerine yalnızlık ekleyen durumlar da olabilir. Bunlar ev ya da okul ortamından kaynaklanmaktadır. Yeni bir ev ortamına ya da okul ortamına taşınma, bir arkadaştan uzaklaşma, sahip olunan bir şeyin veya evde beslenen bir hayvanın kaybolması, canlı ise ölümü, ebeveynlerinin boşanma durumu ya da hayatlarındaki önemli birini kaybetmeleri şeklinde yaşanmaktadır (Erözkan, 2004). Soyutlanma ve yalnızlık, endişe ve depresyona neden olur. Psikolojik sorunlar ile ilişkili olduğu söylenebilir (Twenge, 2009; Akt, Çıbık, 2019).

1.2.5. Duygusal Yalnızlık

Başka bir bireyle içten bir bağ kurulamadığı zaman oluşan, anlamsızlık ve endişe duygularının hissedildiği olaydır. Samimi bir ilişki kurulamadığında ortaya çıkan bu anlamsızlık hissini daha aza indirecek bir ilişki yaşandığında bu yalnızlık yaşanmayabilir. Fakat yaşanacak olan bu ilişkinin samimi ve kişi için anlamlı olması gerekmektedir. İçten olmayan davranışlar olmamalıdır.

Kişinin ilişkilerindeki yalnızlığının, samimi bir ilişkinin eksikliğinden ve duygusal bağın azlığından kaynaklandığı söylenebilir. Bu durum çocuklarda anne-baba eksikliği ya da çocukluk çağında yaşanan terk edilme korkusunun bir sonucu olarak görülmektedir. Yetişkin kişilerde ise yakın ilişkide bulunabileceği biri kişi ya da eş olmaktadır. Yalnızlığın azalabilmesi için sadece içten duygularla birlikte oluşan yakın bir ilişki kurmanın önemli olduğu belirtilmiştir (Weiss, 1973).

“Duygusal yalnızlık, başka kişilere karşı yakınlık ve bağlanmanın olmamasından kaynaklı kaygı ve boşluk duygularını ortaya çıkaran bir yalnızlık türüdür. Duygusal yalnızlık bireyde kaygı, mutlak yalnızlık, terk edilme korkusu, yersiz korkular, tehdide duyarlılık, gibi hislerin oluşmasına sebebiyet vermektedir (Di Tommaso ve Spinner, 1997).

Duygusal yalnızlık, yakınlığın ya da cinsel yakınlığın ve ruhsal yakınlığın eksikliğine dönüşür. Bir ilişkinin, arkadaşlıktan ileriye gitmemesi ve kişisel hayallerin, belirsizliklerin ve başarısızlıkların paylaşıldığı ve de netliğe kavuşturulduğu bir durumun içinde olamamasıdır.

Duygusal yalnızlık, evlilik ya da hayatın sonuna kadar bir kişi sayesinde azaltılabilir (Clinton ve Anderson, 1999). Duygusal yalnızlık yetişkin kişilerde karşı cinsle başlatamadığı yakın ilişki ya da bir çocuğun ebeveyn eksikliğinden dolayı oluşabilir (Altıparmak, 2019). Duygusal yalnızlık aşk hayatı ve seks tatmini (Neto, 2015), bir eşin olmaması (Dykstra ve Fokkema, 2007) ve gereken ilginin hissedilememesinden kaynaklanır (Dahlberg ve McKee, 2014).

Duygusal yalıtım, kişinin iç dünyasında yaşadığı bir boşluk durumudur. Romantik ilişki kurabilecek ve paylaşımında bulunabilecek karşı cinsin yoksunluğundan dolayı hissedilir. (Twenge, 2009; Akt, Çıbık, 2019).

1.2.6. Yalnızlığa Kuramsal Bakış

Yalnızlık alan yazında farklı kuram ve kuramcılar tarafından ele alınmıştır. Bu kuramların yalnızlık ile ilgili açıklamış oldukları farklı bakış açıları açıklamalarla yer almaktadır.

1.2.6.1. Bağlanma Kuramı

Bowlby'in, yalnızlığı anlamak adına "bağlanma" üzerine düşüncelerine göre, hayatının ilk döneminde anne ve babasına güvenli biçimde bağlanabilen bebek daha sonraki dönemde dünya ve çevresindeki insanlarla ayrılık endişesi olmadan ilişkilere girebilmektedir. Çevresinde bulunan insanlara karşı endişe ve güvensizlikle bağlanan birey bir yabancıya dönüşmektedir. Freudcu bir bakış açısıyla, güvensiz ve kaygılı bağlanmayı özümseyen nesne bir çeşit yok nesnedir. Bu durumun bir sonucu olarak birey ilişkilerine, dünyaya ve kendine bile güvensizlik hissetmekte ve kimsesizleşmektedir (Erten, 2016: 31- 32; Akt; Karakuş, 2019).

1.2.6.2. Psikanalitik Yaklaşım

Freud (1930) psikanalitik kuramın kurucusudur. Freud yalnızlığın, kişinin çocukluk çağında başladığını fakat çocuğun bu durumu idrak edemediğini belirtmiştir.

Psikanalitik kurama bağlı olanlar yalnızlığı, kişilerin kendi egosunun içinde sıkışması sonucunda kendilerini hayattan soyutlaması, geri çekmesi ve sadece kendisini hayatının odak noktasına koymasıyla hissettiği durum olarak açıklanmaktadır (Gençtan, 1998). Bu kurama göre yalnızlığın sebebi bebeklik dönemindeki yaşantılarına kadar uzanmaktadır. Yalnızlık hissinin, kişi daha bebekken annesiyle olan ilişkisindeki kopukluk ve bağlanma eksikliği neticesinde oluştuğu söylenmektedir (Bahr, 2003; Akt, Şeker, 2021). Bebek iken yaşanan bu eksiklikler duygusal açıdan kişide bir boşluk hissi yaratmakta ve bu durum yetişkinlik

dönemine de yansımaktadır. Oluşan bu duygusal boşluk neticesinde kişiler, egolarını korumak için narsistik özellikler sergileyebilmektedirler (Armağan, 2014: 30).

Fromm ve Reichmann, insanların aşırı rahatsız eden, korkutucu olan yalnızlıktan kurtulmak ve bu duyguyu hiç yaşamamak için elinden gelen her şeyi yapılabileceklerini söylemişlerdir. Yalnızlık potansiyeline sahip olan birey, kendi hayatı ile içinde bulunduğu çevredeki hayatı arasındaki farkları ayırt edemez hale gelebilir. Buna maruz kalan birey yalnız olduğunda çaresizlik hissedebilir (Karaduman, 2013).

1.2.6.3. Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel yaklaşım yalnızlığı, insanların bunu algılamaları neticesinde oluşan bir duygu olarak açıklamaktadır. Buna göre yalnızlık, kişiye özgü bakış açıları sonucunda hissedilmektedir. Kişinin yalnızlığa yönelik oluşturduğu kriterler ve algılama şekilleri yalnızlık duygusunu etkilemektedir (Kaplan, 2011). Bu kurama göre yalnızlığın sebebi, biliş ve sosyal ilişki eksikliğidir (Uzun, 2013: 22). Kişilerin kendisine yönelik düşüncelerinin de olumsuz olması yalnızlık duygusunun nedenlerinden biridir (Hamamcı ve Duy, 2005: 7).

Bilişsel yaklaşım kuramcılarında Peplau ve Perlman özellikle yalnızlık üzerinde araştırma yapmışlardır. Onlara göre yalnızlık, bireyin yaşadığı ilişkiler ile yaşamayı arzuladığı ilişkiler arasında bir tutarsızlık ve farklılık hissettiklerinde oluşmaktadır. Burada insanların kendi algıları ile bunu anlamlandırmalarına dikkat çekilir. Kişilerin bu durumu anlamlandırması çarpıtılmış ve gerçek dışı olabilir. Kişilerin yalnızlıklarının nedenine yönelik olumsuz benlik algıları da önemli bir faktördür (Akt. Duy, 2003).

1.2.6.4. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım

Bilişsel-Davranışçı yaklaşım kuramcıları yalnızlık kavramı üzerine çok eğilmeseler de Young'ın bu konu hakkında değerlendirmeleri bulunmaktadır. Kellogg ve Young (2008), insanların kendisine ve çevresine yönelik doğru olarak kabul ettikleri şemaların, işlevsel olmayan erken çocukluk yaşantılarıyla ve aile üyeleriyle bağlantılı olduğunu ve bu şemaların ergenlik ve yetişkinlikte de devam ettiğini belirtmişlerdir. Bu işlevsel olmayan şemalar kişide kaygı ve endişe oluşturmakta ve bu hisler bireyin yakın ilişkilerini etkileyerek yalnızlık hissetmelerini sağlamaktadır (Eminoğlu, 2018).

1.2.6.5. Varoluşçu Yaklaşım

Varoluşçu yaklaşım bireyin sürekli yalnız olduğunu ve bunun olumlu bir yaşantı olduğunu belirtmektedir. Bu yaklaşıma göre varoluşumuzun sebebi olarak, insanlığın ölümlü olduğu, yapması gerekenler ve özgürlüğü gibi durumları kabul etmesi gerektiği gibi yalnız olduğu gerçeğini de kabul etmesi gerekmektedir. İnsan, insan olduğu için her zaman yalnızdır (Murdock, 2012; Akt. Eminoğlu, 2018). Tillich (1980), insanın bu yalnızlığını fark etmesi gerektiğini belirtmektedir. Kişinin bağımsızlığının temelini ve diğer insanlardan ayrı olduğunu kabul etmesi oluşturmaktadır (Akt. Duy, 2003).

Bu yaklaşım, kişilerarası ilişkilerin, kişilerin kendilerine daha fazla vakit ayırmasına ve daha fazla üretmesine olanak sağladığını, yalnızlığın acı veren, kaçınılmaz ve olumsuz bir durum olduğunu ama yalnızlığın insanlar için olgunlaşma ve gelişme açısından da bir gereklilik olduğunu ifade etmektedir (Karnick, 2011: 219; Akt. Şeker, 2021). Bu yaklaşıma göre tüm insanlar en az bir kere yalnızlık duygusunu yaşamaktadırlar (Güngörmüş, 2011: 43).

Varoluşçular, kendimize odaklandığımızda ve ayrılık duygusunu hissettiğimizde daha güçlü olabileceğimizi düşünmektedirler. Buna göre, birey onay almak için hiç kimseye ihtiyacı olmadığını fark ettiğinde yalnızlık duyduğunu ve de diğer insanlarla beraber olmadan önce, kendi başına kalabilmesinin gerektiğini belirtilmektedir (Corey, 2008).

1.2.6.6. Sosyo- Kültürel Yaklaşım

Sosyo- Kültürel Yaklaşıma göre yalnızlığın sebebi birey değil toplumdur. Yalnızlığı açıklarken iki sosyolojik düşünce olduğunu belirtirler. Eğer birey kendi değerlerine değil de toplumun değerlerine göre hareket ederse, toplum onları sosyal olmaları noktasında başarılı görmektedir. Buna göre toplum kurallarına göre davranmak bazı kişilerde endişeye sebep olmakta ve kişi topluma uyum sağlamadığı için kendini yalnız hissetmektedir (Killeen, 1998).

Bu yaklaşım yalnızlığı insanların etraftaki diğer insanlardan ve çevrede yaşananlardan kendilerini soyutlamaları olarak ifade etmektedir. Yalnızlığın, başka birinin etkisinden daha çok çevresel olaylara bağlı olarak geliştiği söylenmektedir (Bahr, 2003: 874; Perlman ve Peplau, 1982: 126).

1.2.6.7. Etkileşim Yaklaşımı

Etkileşim kuramı çerçevesinde yalnızlık şu biçimde açıklanmaktadır: Weiss'e göre yalnızlık, bireysel ya da çevresel faktörlerden kaynaklanmamaktadır, ortaya çıkan yalnızlık bu iki faktör arasında meydana gelen bir etkileşimin sonucunda ortaya çıkmaktadır. Birey, sosyal hayattaki

insanların isteklerini sağlayacak etkileşimi gerçekleştirmekten uzak ise bu durum yalnızlıkla sonuçlanmaktadır ve yalnızlık, karmaşık ve kişisel bir tecrübedir. Aynı zamanda bu bireysel tecrübenin belirtileri hususunda net ve güvenilir işaretler bulunmamaktadır. Yalnızlık doğrudan görülememekte, fakat kişinin yalnızlığı sadece kişinin kendi durumu hakkında yaptığı öznel açıklamalar sonucunda erişilebilmektedir. Kuramcılar tarafından yapılan açıklamalar ise bu tecrübelerin ifadelerine bağlanmaktadır. Weiss'e göre yalnızlık anormal bir durum değildir. Yalnızlığın oluşumunda çevresel faktörlerin daha etkili olduğunu düşünen Weiss, günümüz hayat koşullarının kişilerin yalnız olmalarında ana sebep olduğunu belirtmektedir (Koçak, 2008: 20- 21).

1.3. İyi oluş hali

İyi oluş kavramı son zamanlarda psikoloji alanında incelenen konulardan biri durumundadır. İlgili alanyazın incelendiğinde iyi oluşun farklı araştırmacılar tarafından mutluluk, öznel iyi oluş, yaşam doyumu, yaşam kalitesi, iyilik hali gibi benzer kavramlar kullanılarak açıklandığı görülmektedir.

1.3.1. İyi Oluş Halinin Teorik Açıdan Ele Alınması

İnsanların huzurlu, mutlu ve tatmin olduğu bir hayat yaşama istekleri varoluşumuzdan bu yana sürmektedir. Eski düşünürler ve filozoflar da mutluluğun ne olduğu, nasıl oluştuğu ve buna nasıl ulaşılabileceği ile ilgili farklı şeyler söylemişler. Fakat bunun bilimsel olarak tartışılması pozitif psikoloji ile birlikte 20. yüzyılın sonlarında başlamıştır (Yıldırım, 2018).

Günümüzde olumlu duygu ve iyi oluş halinin insan hayatını devam ettirmesine yönelik bir işleve sahip olduğu ortaya konmuş ve bu durum bilimsel kuramlarla ilişkilendirilip desteklenmiştir (Fredrickson, 1998).

Fredrickson (2004)'a göre birşeyleri ilgi çekici bulmak onu araştırmayı, mutlu olmak eğlenip keşfetmeyi ve birşeylerden memnun olmak, hayatın tadını çıkarmayı ve uyum sağlamayı beraberinde getirir. Bunların sonucunda olumlu duyguların çoğalmasıyla beraber bazı pozitif baş etme yöntemleri de artmaktadır. İnsanlar etraftan gelen tehlikeli durumlarda olumlu duygular ve iyi olma halini temel alan başa çıkma stratejilerini kullanarak hayatta kalıp gelişmelerine devam edebilirler (Fredrickson, 2001; Sheldon ve King, 2001). Bu sebeple bu kurama göre iyi olma hali ve olumlu duygular, yaşamı devam ettirebilmemiz ve sorunlarla başa çıkabilmemiz için önemli birer faktör olarak görülmektedir.

Hedef yönelimli teoriye göre, bir hedefe ulaşıldığında veya bir ihtiyaç karşılandığında öznel iyi oluşa ulaşılır. Bu kuramın temelinde Wilson'un ihtiyaçların karşılandığında mutluluğun ortaya çıkacağına ilişkin görüşü olduğu ve bunun aksine karşılanmayan ve kalıcı hale gelen ihtiyaçların mutsuzluğa neden olabileceği bilinmektedir (Diener, 1984). Başka bir görüş, kişinin yaşam doyumunun, ihtiyaçlarının karşılanmasıyla doğru orantılı olarak artacağı yönündedir (Omodei ve Wearing, 1990).

1.3.2. Pozitif Psikolojide İyi Oluş Hali

Pozitif psikoloji temelinde “İyi yaşam nedir?” sorusuna yanıt aramaktadır. Bu soru çok eski dönemlerden bu yana sorulmakta olup günümüzde “genel iyi oluş” şeklinde ele alınmakta olup psikolojik ve kişisel iyi oluş şeklinde iki farklı biçimde tartışmaya açılmaktadır. Yapılmış olan çalışmalarda bu iki olgunun farklı tecrübeleri ifade etmekte olduğu görülmektedir (Keyes ve ark, 2002).

Psikolojik ve kişisel iyi oluş olguları göreceli olarak farklı olsa dahi bir düzeye kadar örtüşmektedirler. Fakat kişisel iyi oluş hazcılık (hedonizm) temelli olmakla beraber iyi oluşu mutluluk ve haz ile ilişkilendirmektedir. İkinci yaklaşım olan psikolojik iyi oluş ise mutluluğun ötesinde bir tecrübe olduğunu ve insan potansiyelini pozitif yönde ortaya çıkartmayı ifade etmektedir (Ryan ve Deci, 2001).

Psikolojik iyi olma kavramı pozitif psikoloji ile açıklandığında, mutlu olma ve olumlu ya da olumsuz duygular temelli yaklaşımlar yerine, kişinin kendini gerçekleştirebilmesi ve potansiyelini tamamlaması için adım atmaları şeklinde açıklanmaktadır.

Haz yönelimli bakış açısı iyi oluş halinin doyum ve mutluluk olarak açıklamaktadır. Burada temel kriter insanın bireysel olarak belirlediği değer ve standartlara göre hayatını sürdürmesidir. İşlevsel bakış açısı ise iyi oluş kavramını kendini gerçekleştirme ve tam işlevsellikte bulunmaya göre tanımlamaktadır (Waterman, 1993). Hazcı bakış açısına göre iyi oluşun tek bir ölçütü bulunmaktadır, o da kişi ve kişinin özel değerleridir.

Mutluluk kavramı pozitif psikolojide sağlıklı, keyifli ve huzurlu ruh hali olarak tanımlanmakta ve yaşamın önemli bir parçası olması sebebiyle çok yönlü olarak araştırılmaktadır. Diener (1984)’ e göre iyi oluş, insanın sahip olduğu olumlu ve olumsuz tüm duyguları ile yaşam doyumuna ait bireysel değerlendirmesidir (Diener, 1984).

Diener, iyi oluşu üç kişisel özellik üzerinden açıklanmaktadır;

- Bireysel değerlendirmeye bağlıdır.

- İnsanı olumlu açıdan besleyen, doyum veren durumlarla olan ilişkisidir
- İnsanın hayat kalitesine ve doyumuna yönelik öznel değerlendirme yapabilmesidir.

Diener'e göre öznel iyi oluşu oluşturan üç bileşen ise şunlardır;

- Yaşam doyumunu
- Olumlu duygulanım
- Olumsuz duygulanımdır (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999).

1.3.3. Psikolojik İyi Oluş ve Öznel İyi Oluş

İyi oluşun, psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş ile paralel ilerleyen psikolojik yapılardan oluştuğu söylenmektedir (Kashdan vd., 2008). İki yaklaşımda yaşamı iyileştiren, insanların yeteneğini ve gücünü üst seviyeye çıkarmasına yardımcı olan değerleri kapsamaktadır (Keyes, Smothing ve Ryff, 2002). Fakat öznel iyi oluş kavramı ile psikolojik iyi oluş kavramları birbirinden farklı anlamlar içermektedir (Cengiz, 2018).

Psikolojik iyi oluş kavramı bağımsızlık, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı, kişisel gelişim, kendini kabul ve diğer insanlarla olumlu ilişkiler geliştirmeyi içermektedir (Ryff ve Keyes, 1995). Öznel iyi oluş kavramı problemlerin yoksunluğu, rahatlama, mutluluk, doyum anlamlarını kapsamaktadır (Hamurcu, 2011; Huta ve Waterman, 2014; Waterman, 1993). Psikolojik iyi oluş kavramı, öznel iyi oluş kavramından farklı olarak genel sağlık durumlarına bağlıdır (Ryff, 1995).

Öznel iyi oluş genel iyi oluşun öznel tarafını, psikolojik oluş da genel iyi oluşun nesnel tarafını oluşturmaktadır (Diener, Sapyta ve Sulh, 1998). Öznel iyi oluş; insanın geçmişteki ve şimdiki yaşantısını değerlendirmesi sonucunda daha az olumsuz hislere sahip olması ve yaşam doyumuna ulaşması olarak açıklanmaktadır (Diener, 1994; Diener vd., 2003; Diener vd., 1998). Daha yüksek öznel iyi oluşa sahip olan kişiler hayatta karşılarına çıkan olay ve durumlara karşı olumlu yorumlar yapabilmektedirler (Diener, 1994). Buna göre iyi yaşam keyif, mutluluk, memnuniyet ve doyum gibi olumlu hislerle açıklanmaktadır (Compton, 2005). Öznel iyi oluşun daha iyi bir yaşam sürdürmek ve daha iyi bir topluma sahip olmak için gerekli olduğu ancak yeterli olmadığı dile getirilmiştir (Diener vd., 2003).

Ryff (1989) öznel iyi oluş hali ve psikolojik iyi oluş halinin olumlu ve olumsuz hislerinin yaşam doyumunu yerine daha çok hayat tutumlarından oluştuğu çok boyutlu bir yapı olduğunu belirtmiştir. Bu sebeple insanların iyi hissettiklerini söyleyebilmeleri için çevresindeki diğer kişiler ile olumlu sosyal ilişki kurmaları, kendilerini bağımsız hissetmeleri, bir hayat

amaçlarının olması, kişilerin olumlu olumsuz her koşulda kendilerini olduğu gibi kabul etmeleri ve bir birey olarak hayatlarını devam ettirmeleri gerekmektedir. Buna göre insanların bu gereklilikleri gerçekleştirebilmeleri için bazı özelliklere sahip olmaları gerekmektedir.

Psikolojik iyi oluş kavramının tanımı yapılırken negatif duyguların da olduğu haliyle kabul edilmesi gerektiği söylenmiştir. İşlevsellik iyi oluş için önemli bir faktördür. İnsanların sürekli olarak iyi hissetmeleri mümkün değildir. Bu sebeple psikolojik iyi oluş, bireylerin hayatlarını daha iyi bir biçimde idame ettirmelerine ve hayatlarını anlamlı bir şekilde devam ettirmeleri olarak açıklanmaktadır (Felicia, A., 2019). Psikolojik iyi oluş insanların daima mutlu olmaları değildir. İnsanların kendilerini iyi hissetmeleri hayata yönelik üretken olmayı ve yaşamda iyi izler bırakmayı da beraberinde getirmektedir (Forgeard vd., 2011).

1.3.4. Psikolojik İyi Oluşun Alt Alanları

Ryff, psikolojik iyi oluş kavramının anlaşılır olması ve geniş bir bakış açısı sunmak için psikolojik iyi olmanın daha çok pozitif yönünü ortaya koymuştur (Akin, 2013: 23-58). Ryff (1989), psikolojik iyi oluşun boyutlarını; diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi (özerklik), çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı ve kendini kabul olmak üzere altı başlıkta incelemiştir.



Şekil 2: Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Model Boyutları

Kaynak: Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 6, 1069-1081.

1.3.4.1. Kendini Kabul (Öz-Kabul)

Kendini kabul kişinin kendisi olmaktan duyduğu memnuniyettir ve psikolojik iyi oluş için önemli ve gereklidir. Kişinin sınırlarını bilmesi ve olumlu ve olumsuz taraflarıyla kabul etmesi beceri ve başarılarını nesnel olarak değerlendirebilmesi olarak açıklanmaktadır. Kendini kabul gerçekleştiğinde mantıklı düşünme ve aşırı genelleştirme hatalarından kaçınılır. Bunları

yapabilen kişilerin iyi oluş halinin de yüksek olacağı ve aynı zamanda benlik saygısında yükseleceği belirtilmiştir. Bu memnuniyet duygusuna sahip olmayan kişiler geçmiş tecrübelerine yönelik olumsuz duygular besler ve başka bir kişi gibi davranabilir, yani kendini kabul konusunda eksiklik gösterir (Ryff ve Singer, 1996: 14-23). Diğer taraftan gelişim kuramlarında kendini kabul, kişinin benliğini ve geçmişini kabul etmesi üzerine temellendirilmektedir (Ryff ve Singer, 2008: 13-39).

1.3.4.2. Başkalarıyla Olumlu İlişkiler

Kendini gerçekleştiren kişiler, tüm insanlar için yüksek seviyede merhamet ve empati duygusuna sahip, yüksek seviyede sevgi, daha anlamlı dostluklar ve diğer insanlarla eksiksiz biçimde özdeşim kurabilme yeteneğine sahip olarak tanımlanmaktadır. Diğer insanlarla samimi ilişkiler kurmak, olgunluğun bir çıktısı olarak açıklanmaktadır. Yetişkin gelişim dönemleri teorileri, diğer insanlarla yakın ilişkilerin kurulmasını, başkalarına yön göstermeyi ve yönlendirme yapmayı vurgulamaktadır. Kısacası diğer insanlarla olumlu ilişkiler kurabilmenin önemi psikolojik iyi oluş yaklaşımlarında birçok kez bahsedilmiştir (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 1996).

1.3.4.3. Özerklik

Özerklik; kişinin düşüncelerinin ve yaptıklarının kendi kontrolü tarafından belirlenmesidir. Özerk olan kişilerin sosyal korkuları yoktur. Toplumsal kuralların ve inançların kişiyi etkilemediği belirtilmektedir. Özerklik düzeyi yüksek olan kişiler, bağımsız olarak hareket ederler ve toplum baskısına direnç gösterir. Özerklik düzeyi düşük olan kişiler etrafındaki insanların talep ve değerlendirmeleri hususunda kaygı hissederler ve sosyal baskılara uyma gibi özelliklere sahiptirler (Ryff, 1989).

1.3.4.4. Çevresel Kontrol

Kişinin içsel yaşantısına uygun çevresel koşulları tercih etme veya oluşturma yeteneği ruh sağlığının bir ögesi olarak açıklanmaktadır. Kuramcılar da çevresel kontrol bileşeni hakkında kişinin karmaşık ortamlara müdahalede bulunma ya da bu durumu kontrol etme becerisi gerektirdiğine yönelik açıklanmaktadır. Bu kuramlar kişinin dünyayı geliştirebilme ve zihinsel veya fiziksel boyutta yaratıcı faaliyetlerle dünyayı değiştirebilme kapasitesine vurgu yapmaktadır. Kişi çevresel imkânlardan yarar sağladığında başarılı yaşlanma gerçekleşmektedir. Bu kuram ve yaklaşımlar çevresel kontrol gücünün psikolojik işlevselliğin önemli bir ilkesi olduğunu belirtmektedir (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 1996).

1.3.4.5. Yaşam Amacı

Kişinin ruhsal olarak sağlıklı durumda olmasının nedenlerinden biri de yaşam amacının varlığıdır. Ryff'e göre yaşam amacı, kişinin hayatında bir yol haritası olması ve olumlu amaçlardan oluşan duygulara sahip olmasıdır. Hayatın geçmişte ve de günümüzde kişinin hayatını yaşamaya değer bir hayat olarak görmesi ve bir anlam ifade etmesi bu boyut içinde değerlendirilmektedir (Snyder ve Shane, 2007).

1.3.4.6. Kişisel Gelişim

Kişisel gelişimin farklı kaynaklara göre, entelektüel iyi oluş anlamına da geldiği belirtilmiştir. İnsanın gelişime, değişime ve deneyime açık olması anlamına gelmektedir. Ryff (1989) tarafından, kişinin öz benliğinin olgunlaşması için var olan kapasitesini geliştirme becerisi olarak açıklanmıştır. Kişisel gelişime sahip olan kişiler, yeni deneyim ve öğretilere açık ve potansiyel ve yeteneklerini tam olarak geliştiren bireylerdir. Hayatı bir öğrenme süreci olarak görürler ve merak duyguları fazladır.

Bu psikolojik iyi oluş modelinin her bir boyutu, bireyin olumlu bir yaşantı sürerken karşılaşılan tüm zorluklara karşı farklı başa çıkma yöntemlerini açıklamaktadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002: 1007-1022).

1.3.5. Kuramlara Göre Psikolojik İyi Oluş

Ryff diğer kuramcılarından etkilenip “çok boyutlu psikolojik iyi oluş” modelini oluşturmuştur. Çok boyutlu psikolojik iyi oluş modeli ile ilgili araştırmalar yaptığı sırada Maslow’un “kendini gerçekleştirme”, Erikson’un “psikososyal gelişim aşamaları” ve Rogers’ın “yeniliklere açık olmak” kuramlarından etkilenmiştir.

1.3.5.1. Psikanalitik Kurama Göre Psikolojik İyi Oluş

Freud insanların tüm hayatı boyunca sergiledikleri davranışların erken çocukluk döneminin etkisi altında oluştuğunu belirtmektedir. Psikanalitik kurama göre psikolojik iyi oluş id, ego ve süper egonun birbirleriyle bağlantılı olarak çalışması ile mümkündür. Freud insanların hayatı süresince mutlaka zor zamanlarının olabileceğini ve mutsuz hissedebileceklerini söylemiştir. Zorluklar karşısında kişilerin yalnızca sevecek ve çalışarak psikolojik açıdan sağlıklı kalabileceğini ve bununla birlikte ayakta durabileceklerini açıklamıştır (Cenkseven ve Akbaş, 2007).

Jung, Freud’dan etkilenerek kişinin eylemlerinin geçmişten etkilenerek oluştuğunu kabul etmektedir. Ancak Jung’a göre kişi geçmiş deneyimlerine sıkışmamaktadır. Kişinin geçmiş

yaşantısından etkilenmesi durumunda bile ileride olmak istediği asıl kişi olabilmektedir. Çünkü insanlar daima yenilenme ve kendini geliştirebilme yeteneğine sahiptir. Jung birey olma sürecini kişinin bütün insan olma kavramı ile açıklamaktadır (Halisdemir, 2013).

1.3.5.2. Hümanistik Yaklaşım ve Psikolojik İyi Oluş

Maslow hümanistik yaklaşımın kurucularındandır. Ona göre insanlar kendini gerçekleştirebildiğinde, kendi gelişme potansiyelini kullanabildiğinde aynı zamanda bağımsızlığını sürdürebildiğinde iyi oluş düzeyleri yükselmektedir. Kişi kendini gerçekleştirdiğinde daha geniş bir bakış açısına erişir ve durum da insanların öz güvenini yükseltmektedir. Tüm bunların sonucunda daha sağlıklı ilişkiler kurabilmektedirler (Burger, 2006).

Maslow kendini gerçekleştirmiş kişilerin psikolojik iyi oluş bakımından sağlıklı olduklarını belirtmiştir. Rogers yeni deneyimler yaşamak isteyen, diğerlerinin düşüncelerine göre değil, kendi düşüncelerine ve arzularına göre yaşayan insanların psikolojik olarak daha sağlıklı olduklarını söylemiştir (Schultz ve Schultz, 2016).

Ben merkezci hümanistik yaklaşıma göre yorum yapan Rogers psikolojik iyi oluşun kişinin hayat kalitesi ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Kişi kendi potansiyelini en üst seviyede kullanmayı kendisine görev edinmiştir ve aynı zamanda bu kişiler yeniliklere her daim açıktır. Bu durum insanların hayatın amacı ve anlamına erişmeye çalıştığını göstermektedir (Doğan ve Eryılmaz, 2013).

1.3.5.3. Bireysel Psikoloji ve Psikolojik İyi Oluş

Adler'e bireysel psikolojinin kurucusudur. Ona göre insanlar sosyal birer varlık olduğundan dolayı “sosyal dürtüler” tarafından motive edilmektedir (Plotnik, 2009).

İnsanlar içindeki çevrede bir yere ait olabilmek dürtüsü taşımaktadırlar. Psikolojik iyi oluş hali yüksek olan bireyler topluma yararı olan kişilerdir. Bu durumda da sosyal yaşantılarında anlamlı ilişkiler kurabilmektedirler (Corey, 2013).

Alfred Adler iş yaşantısını, toplumsal yaşantısını ve aşk hayatını başarılı ve dengeli sürdürebilen kişinin psikolojik olarak sağlıklı bir birey olduğunu vurgulamıştır (Sezer, 2013).

1.3.5.4. Psikososyal Gelişim Kuramı ve Psikolojik İyi Oluş

Erikson kişinin gelişim sürecinin doğduğumuz andan ölene kadar devam ettiğini belirtmiştir. Bu süreçte sekiz aşama olduğunu söylemiştir. Bunları temel güvene karşı güvensizlik, özerkliğe

karşı endişe ve utanç, girişimciliğe karşı suçluluk duygusu, çalışkanlığa karşı yetersizlik duygusu, kimlik kazanmaya karşı kimlik karmaşası, yakınlığa karşı yalıtılmışlık, üretkenliğe karşı verimsizlik, benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk dönemi olarak adlandırmıştır (Corey, 2015).

Bu gelişim süreci içinde kişiler bazı olumlu ve olumsuz durumlar ve krizler yaşamaktadırlar (Tatlıhoğlu, 2015).

Kişinin gelişebilmesi için bu zorluklarla sağlıklı bir şekilde baş edebilmesi gerekmektedir. Psikolojik iyi oluşun olumlu yönde etkilenmesini sağlayan şey insanların hayatları süresince karşılaştıkları zorlu dönemleri atlatabilmeleridir. Psikolojik iyi oluş düzeyinin olumsuz yönde etkilenmesinin sebebi kişilerin bu zorlu süreçleri başarılı bir şekilde atlatamamalarından kaynaklanmaktadır (Corey, 2015).

1.4. Öz-şefkat'in Teorik Açıdan Ele Alınması

Çalışmanın bu kısmında öz-şefkat konusunda kuramsal açıklamalarda bulunulmuştur.

Şefkat (compassion) Batı Kültürüne göre insanın ruhsal bozuklara karşı dayanıklı kalmasına yardımcı olan etkenlerden biridir. Şefkat kavramı ilk kez Budizm felsefesinde “karuna” olarak adlandırılmıştır. Dalai Lama (2002) şefkati, kişinin kendisinin ya da diğer insanların üzüntülerini ve acı hissettiği durumlara yargılamadan yaklaşması olarak tanımlamıştır. Şefkatli olan kişilerin kendi ya da etrafındaki diğer kişilerin deneyimlediği acılara katlanabilme gücünün daha fazla olduğu söylenmiştir. Öz-şefkat, farkındalıkla birlikte ele alındığında Budist psikolojiden doğarak Batı psikoloji biliminin ilgisini çekmiş bir yapıdır (Barnard ve Curry, 2011; Neff ve Dahm, 2014).

Şefkat, latin kökenli bir sözcük olan compati kökünden gelmektedir bu da acı çekmek anlamına gelmektedir (Strauss ve diğerleri, 2016). Lazarus (1993), ise şefkati bir başkasının yaşadığı acıyla ilgili o kişiye yardım etmek olarak tanımlamıştır. Şefkat, diğer kişilerin acısını tanıyıp anlamayı ve bu acılara karşı duyarlı olmayı, acıyı o kişiyle birlikte hissetmeyi kapsayan bir deneyim olarak da tanımlanmıştır (Barad, 2007). Kısaca, kişinin kendisinin ve diğer canlıların çektiği acının derin farkındalığıyla birlikte bunu hafifletmek için istek ve çabasına eşlik eden temel bir iyilik halidir. Araştırmacılar doğduğumuz günden ölene kadar başkalarından nezaket, destek, cesaret ve şefkat görmenin beynimiz, bedenimiz ve genel iyi oluşumuzun gelişimi üzerinde önemli etkisi olduğunu göstermiştir. Yani, nezaket ve şefkat mutluluk ve iyi oluşa giden yollardan birisidir.

Atalay (2019) şefkatin, başkalarından öğrenilebilen, geliştirilebilen ve içinde farkındalık, duyarlılık, empati, cömertlik, paylaşım gibi ögeler barındıran bir erdem olarak açıklamıştır. Sadece bir kişiden bir başka kişiye yöneltilen değil, aynı zamanda kişinin kendine yönelttiği öz şefkati de içermektedir.

Kişi, insan olmanın ne demek olduğunu kavradıkça sorunların ne denli yaygın görüldüğünün, hayatında mükemmel olamayacağının o derece farkına varacaktır (Neff, 2003; Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007). Farkındalık ile birey yaşadığı zor duruma dengeli bir perspektiften yaklaşmaktadır. Başka bir deyişle, deneyimlediği zor durumla kendisi arasına bir mesafe koymaktadır (Tirch, 2010).

Şefkat; diğer insanlardan aldığı, direk kendine yönlendirdiği ve kendisinden diğerlerine yönlendirdiği şefkat olarak üç kategoriye ayrılabilir (Kolts, Bell, Bennett-Levy ve Irons, 2018). Doğrudan kendimize yönlendirdiğimiz şefkat kavramı ilk kez Neff (2003) tarafından öz-şefkat olarak adlandırılmıştır. Öz-şefkat başkalarına gösterilen şefkatin de temelini oluşturmaktadır. Öz-şefkat, doğuştan gelen mutlu olma istediğini ve acıdan bağımsızlaşma istediğini arttırarak ihtiyaç duyduğumuz sevgiyi kendimize vermektir (Leary, Tate, Allen, Adams ve Honcock, 2007).

Öz-şefkat (self-compassion) veya öz duyarlılık, bireyin olumlu ve olumsuz duygu ve düşüncelerine açıklıkla yaklaşması, kendine sevecen davranması ve başarısızlıklarına karşı acımasızca eleştirilerde bulunmak yerine çözüm odaklı ve kabullenici bir yaklaşım sergilemesi anlamına gelir (Neff, 2003).

Tüm insanlar yaşadıkları utanç duygusu ile acı çekebilir. Yaşamda kimse eleştiri, pişmanlık veya istenmeyen özelliklerden muaf değildir. Bunların tümü insan olmanın bir parçasıdır. Diğer insanların bize üstünlük tasladığı, yetersiz hissettirdiği, içe dönük veya kötü olduğumuzu düşündüğümüz zaman utanç duygusu devreye girer. Bu sebeple de utanç hissedip kendimizi yargılarız, eleştiririz ve saldırganlaşabiliriz. Tüm bunlar Batı toplumlarında çok yaygın görülür. Bu durum da öz-şefkatin tam tersidir ve iyi oluş halimizi etkilemektedir. Kendimizi kötü hissettiğimizde içimizde sinir, öfke, hayal kırıklığı, mutsuzluk gibi duygular hissederiz. Bu gibi durumlarda öz-şefkati devreye sokup kendimizi nazık bir şekilde desteklediğimizde bu duygular azalmaktadır.

Kendine şefkatli bir yaklaşımın sağlık ve iyi oluşu geliştirdiği düşünülmektedir (Gilbert ve Irons, 2009; Kelly, 2003; Neff, 2003). Öz-şefkat özelliğinin uyarlanabilir işlevselliği teşvik ettiğini ve duygusal sıkıntıya yönelik bir tampon sağladığını öne sürmüştür. Neff (2003) ayrıca

öz-şefkatin psikolojik sağlıkla ilişkili olan depresyon, anksiyete, ruminasyon, düşünce bastırma, özeleştirme ve nevrotik mükemmeliyetçilik ile güçlü bir şekilde ters ilişkili olduğunu bildirmiştir. Artan öz-şefkatin depresyon, anksiyete, düşünce bastırma, ruminasyon ve özeleştiride azalmaya neden olduğunu bulmuşlardır (Neff, 2007).

Tıpkı erken dönem uyumsuz şemalar gibi öz-şefkat de çocukluk deneyimi ve çevre ile etkileşim aracılığıyla ortaya çıkmaktadır (Bayar ve Tuzgöl Dost, 2018). Diğer yandan öz-şefkat, tıpkı akılcı olmayan inançlar gibi, bağlanma stilleri ve rol model alma yoluyla öğrenilmektedir (Neff, 2011; Neff ve McGehee, 2010). Öz-şefkatin gelişiminde etkili olan diğer elementler çocuklukta deneyimlenen aile sıcaklığı, eleştiriye maruz kalma ve istismardır (Neff ve McGehee, 2010; Pepping ve diğerleri, 2015; Tanaka ve diğerleri, 2011; Vettese ve diğerleri, 2011).

Hayatımızda bazı şeyler istediğimiz gibi olmadığında kendimizi eleştirip, suçlayıcı bir tavırla üstüne gidebiliriz. Bize iyi gelmeyen duygulardan kaçma ve kaçınma davranışları da sergileyebiliriz (Germer, 2009). Tüm bunlar yetersiz hissettiğimiz kendimizi başarısız gördüğümüz ve acı çektiğimiz durumlarla başa çıkabilmek için sergilediğimiz sağlıksız baş etme yöntemleridir (Gilbert, Pehl ve Allan, 1994; Ottenbreit ve Dobson, 2004). Tüm bunlara rağmen öz-şefkat kişinin zorluk yaşadığında ve acı hissettiğinde kendisini yargılamadan, anlayışlı bir biçimde, hissettiği olumsuz duygulardan kaçınmadan o duyguları fark edip kendini eleştirmeden yaşamasına izin vermektir. Bu sorunları kişiselleştirmeden, tüm hata kendimizdeymiş gibi davranmak yerine bu durumun tüm insanların başına gelebileceğini ve geldiğini fark edip bunu hayatın bir parçası olarak görüp sağlıklı bir şekilde baş edebilme tarzını ortaya koyar (Neff, 2003).

1.4.1. Öz-şefkatin Alt boyutları

Bu alanın önde gelen araştırmacılarından biri olan Neff (2003) öz-şefkatin üç bileşenini ayrı ayrı tanımlamıştır. Bunlar öz-sevecenlik (öz nezaket), insanlığın ortak deneyimleri (ortak paydaşım) ve bilinçli farkındalık (Mindfulness) dır. Tüm bu alt boyutlar birbirleriyle etkileşim halindedir.

1.4.1.1. Öz-Sevecenlik (Self- Kindness)

Öz-sevecenlik diğer bir adıyla öz nezaket veya kendimize nazık davranma becerisi, öz eleştiriye şifa verir. Kendine iyi davranmak, kendimizi yargılamanın tam tersidir. İşler istediğimiz gibi gitmediğinde insanlarda kendini yargılamak ve yarasının üstüne gitmek gibi bir alışkanlık oluşmuştur. Fakat öz-şefkatli olan bir kişi engellere ve güçlüklerle katı ve eleştirel bir şekilde değil de, sevecen ve sıcak bir tutum ile anlayış göstererek yaklaşır. İnsanın yaşamış olduğu

zorluklar karşısında kendisine karşı agresif, yargılayıcı ve küçümseyici konuşma yapmak yerine, yakın bir arkadaşına ya da sevdiği birine davranacağı gibi rahatlatan ve cesaretlendirici yaklaşımını içinde olmasıdır (Kıcalı, 2015).

1.4.1.2. İnsanlığın Ortak Deneyimleri (Common Humanity)

İnsanlığın ortak deneyimleri diğer bir adıyla ortak paydaşım, kişinin kendisini izole etmesinin çaresi olarak adlandırılır. Yaşanılan acıların insan olmanın bir parçası olduğunu ve bu acıları diğer kişilerle paylaştığımız zaman yaşanan bir farkındalıktır. Bu duygu; acının dil, din, ırk farketmeksizin her insanın başına geldiği ve birbirimizden bağımsız veya ayrı değil, bir bütünün parçaları olduğumuzu fark etmektir. Geçmişe bakıldığında en ezengin kişiler, tüm güçlü liderler, asiller, en kutsal kişiler belki de en çok acı çeken kişilerdi. Ortak deneyimler, tüm insanların zaman zaman hata yapabileceğinin, başarısız ve yetersiz hissedilebileceğinin kabulünü içermektedir. Şefkatin ortak deneyimi anlamak acılarımız tarafından izole olduğumuzu ve yabancılaştığımızı hissetmek yerine gerçek hayatta diğer insanlarla bağlı olduğumuzu hissetmeyi getirir (Atalay, 2019).

1.4.1.3. Farkındalık (Mindfulness)

Farkındalık özgür uyanıklıktır. Acı veren duygu ve düşünceleri dengeli ve eşit bir şekilde kabul etmemizi sağlamaktadır. Yaşadığımız acılar algılamayı sınırlar. Bilinçli farkındalık ise ne zaman kendimizi eleştirdiğimizi, acı çektiğimizi ve kendimizi izole ettiğimizi fark etmemizi sağlayıp bize bir çıkış yolu gösterir. İnsanın içinde bulunduğu o anın farkında olarak kendini ve dikkatini tam da o ana verebilmesi, o anda ne oluyor ise o durumun farkında olması ve bu durumu/olayı kabullenmesini içermektedir. Bilinçli olmanın yanı sıra kişinin içinde olduğu o ana şefkatli ve dostça ilgi ve sevgiyle dikkatini verebilmesi de önemlidir (Bektaş, 2020). İnsana acı veren duygu ve düşünceler ile aşırı bağdaşlaşmak yerine kişinin kendisini dengeli farkındalık içinde tutmasıdır (Neff, 2003). Farkındalık, bilinçli bir farkındalık yönünü kapsayan düzenli bir şekilde dikkat etmektir (Kabat-Zinn, 1994). Neff (2003) farkındalığı, olumsuz duygulara dengeli bir yaklaşım benimsemek ve abartmadan duyguları bastırmamak olarak tanımlamaktadır.

Bilinçli farkındalık, öz-şefkati deneyimlemeyi gerektirir. Fakat bu iki kavram aynı değildir. Bilinçli farkındalık öz-şefkatin bir bileşenidir ve daha dar kapsamlıdır. Bilinçli farkındalık acı çekme de dahil olmak üzere hoşumuza gitmeyen düşünce ve duygularımıza yönelik dengeli bir farkındalıktır (Atalay, 2019).

BÖLÜM 2: YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, örneklem grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması, verilerin istatistiksel analizi ile ilgili yöntem kısmı ele alınmıştır.

2.1. Araştırmanın Modeli

Genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik özelliklerinin, sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinin ve öz-şefkatin, iyi oluş hali tarafından yordanıp yordanmadığının belirlenmesi amacıyla yürütülen bu çalışma genel tarama modellerinden biri olan ilişkisel tarama modeline göre desenlenmiştir. Bu desenlerde var olan durum doğrudan resmedilmeye çalışılmakta, değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi hedeflenmektedir.

2.2. Araştırmanın Katılımcıları

Örneklem seçiminde kolay örnekleme yönteminden faydalanılmıştır. Bu yöntemde amaç, isteyen herkesin örneklem içerisine dahil edilmesidir. Araştırmaya katılımcı bulma süreci hedeflenen örneklem hacmine ulaşıncaya kadar devam eder. Bu yöntem hem zaman hem de ekonomik yönden tasarruf sağlamaktadır. Bu bağlamda araştırma örneklemini 20-45 yaş arası genç yetişkinlik ölçütü doğrultusunda araştırmaya gönüllü olarak katılımı kabul eden bireylere dijital ortamda ulaşabilme olanağı sağlaması ve katılımcı aynı ortamda bulunulamayacağı için katılımcıların anonimliğinin daha fazla olması sebebiyle kullanılması planlanan ölçekler çevrimiçi anket şeklinde oluşturulmuştur.

2.3. Örneklem

Araştırmada veri toplama araçları ilk olarak 484 kişi tarafından doldurulmuştur. Yaş kriterlerine uymayan kişiler araştırmaya dahil edilmemiştir. Bu nedenle araştırmaya dahil edilen geçerli örneklem 454 kişiden oluşmaktadır. Araştırmaya 20-45 yaş arasındaki bireyler dahil edilmiştir. Araştırmada yer alan katılımcıların 281'i (%61.9) kadın, 173'ü (%38.1) ise erkektir. Araştırmaya katılanların 227'si (%50) evli, 211'i (%46.5) bekârken, 16'sı (%3.5) boşanmıştır. Araştırmaya katılanların eğitim düzeylerine bakıldığında 5 kişi (%1.1) ilkokul, 10 kişi (%2.2) ortaokul, 60 kişi (%13.2) lise, 44 kişi (%9.7) ön lisans, 286 kişi (%63) lisans, 42 kişi (%9.3) lisansüstü, 7 kişi (%1.5) Doktora ve üstü eğitim derecesine sahiptir. Aylık gelir düzeyine göre dağılımda katılımcıların 118'i (%26) 4250 TL ve altı, 133'ü (29.3) 4250-7000 TL, 88'i (%19.4) 7000-10.000 TL, 60'ı (%13.2) 10.000-15.000 TL, 55'i (%12.1) 15.000 TL ve üstü aylık gelire sahiptir. Katılımcıların 294'ü (%64.8) çalışmakta, 160'ı (%35.2) çalışmamaktadır.

Katılımcıların 174'ü (%38.3) ailesi ile, 2'si (%0.4) akraba yanında, 3'ü (%0.7) çocukları ile, 46'sı (%10.1) eşi ile, 180'i (%39.6) eşi ve çocukları ile, 13'ü (%2.9) ev arkadaşı ile, 36'sı (%7.9) tek başına yaşamaktadır.

2.4. Veri Toplama Araçları

2.4.1. Öz-anlayış Ölçeği (ÖZAN)

Neff (2003) tarafından geliştirilen bu ölçeğin orijinal adı Self-Compassion Scale'dir. Bu ölçek insanların öz-şefkat düzeylerini belirlemek için geliştirilmiştir. Toplam 26 maddedir ve 6 alt ölçekten oluşmaktadır. Bu alt boyutlar öz-eleştiri, yalıtılmışlık, öz-sevecenlik, aşırı özdeşleşme, insanlığın ortak deneyimleri ve farkındalıktır. Ölçeğin Türkçe'ye çevirisi Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe adı Öz-anlayış ölçeğidir ve orijinal ölçekten farkı tek boyutlu yapıda olmasıdır. 2 maddenin madde toplam korelasyon tablosundaki değeri 0.30'un altında olmasından dolayı çıkartılmıştır ve toplam 24 maddelik bir ölçek oluşturulmuştur. Bu ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.89 ve test-tekrar test korelasyonu 0.83 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin puanlamasında ise en yüksek alınabilecek puan 120, en düşük puan ise 24'tür. Öz-şefkat düzeyinin yüksek olması alınan puanın yüksekliğine göre değişmektedir (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008).

2.4.2. Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (SELSA)

Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (SELSA), sosyal yalnızlık ve duygusal yalnızlık alt ölçeklerinden oluşmaktadır. Duygusal yalnızlık ise, duygusal romantik yalnızlık ve duygusal ailesel yalnızlık alt ölçekleri olarak ayrılmıştır. Bu ölçek toplam 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik hesaplaması DiTommaso, Brannen, ve Best tarafından 2004 yılında yapılmıştır. Duygusal yalnızlık puanı aile ve romantik alt ölçeklerinin toplamı ile oluşmaktadır. Ölçek toplam puanı ise sosyal ve duygusal yalnızlık boyutlarının toplamı sonucunda elde edilmektedir. Bu iki boyutun toplamı genel yalnızlık puanını belirtmektedir. Ölçekteki her bir ifade 7'li Likert tipi derecelemesi ile belirlenmektedir. Ölçekten alınacak en yüksek puan 105, en düşük puan ise 15'tir. Ölçeğin alt boyutlarına yönelik iç tutarlılık katsayıları; Romantik Yalnızlık 0.87, Ailesel Yalnızlık 0.89 ve Sosyal Yalnızlık 0.90 olarak bulunmuştur (Akgül, 2019).

2.4.3. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ)

Ölçeğin Türkçeye ilk çevirisi Özbay ve Mısırlı-Taşdemir tarafından yapılmıştır. Ölçek 35 maddeden oluşmakta olup her madde beşli Likert tipi derecelemesi ile belirlenmektedir. Ölçek

puanı, tüm maddelerin toplam puanı hesaplanarak değerlendirilir. Alınabilecek en yüksek puan 175 iken, en düşük puan ise 35'tir. Bu kapsamda ölçek puanı yükseldikçe mükemmeliyetçilik düzeyi de doğru orantılı olarak yükselmektedir. Açıklayıcı faktör analizinde özgün madde dağılımına uygun olarak ölçeği oluşturan 35 madde altı faktör altında toplanmıştır. Altı faktörlü yapı varyansın %47.8'ini açıklamıştır. Faktör yükleri ise 0.30'un üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmada 35 maddenin iç tutarlılığı 0.83, testi yarılama güvenilirliği 0.80 ve alt ölçeklerin iç tutarlılıkları ise 0.63-0.87 arasında olduğu görülmüştür. İlerleyen zamanlarda Kağan tarafından yapılan araştırmada alt ölçeklerin Cronbach alfa değerleri 0.64-0.94 arasında olduğu tespit edilmiştir. Tüm bu analizlerin sonucunda FÇBMÖ'nün güvenilirlik düzeyinde olduğu görülmüştür (Kağan, 2011).

2.4.4. Genel İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu (GİÖÖ-KF)

Genel İyi Oluş ölçeği Longo vd. (2018) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek 13 madde ve tek faktörden oluşmaktadır. Ölçeğin değerlendirilmesi beşli Likert tipindedir. Alınabilecek en yüksek puan 65 iken, en düşük puan ise 5'tir. Ölçekten alınan puan yükseldikçe genel iyi oluş halinin de o kadar yüksek olduğunu göstermektedir. Kalafatoğlu ve Çelik tarafından yapılan çalışmada cronbach alfa değeri 0.90 olarak bulunmuştur. Ölçeğin madde toplam korelasyonlarının 0.41 ile 0.68 arasında değiştiği tespit edilmiştir. Tüm bunların sonucunda Genel İyi Oluş Ölçeği 'nin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu görülmektedir (Kalafatoğlu ve Balcı-Çelik, 2020).

2.4.5. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formunun hazırlanış amacı; katılımcıların cinsiyeti, yaşı, eğitim düzeyi, çalışma durumu, medeni durumu, aylık gelir düzeyi ve kiminle yaşadığına ilişkin sosyo-demografik özelliklerini belirlemesidir.

2.5. Verilerin Toplanma Aşamaları

Veriler, test bataryası haline getirilerek Google Forms aracılığıyla gönüllük ilkesi gözetilerek katılımcılara ulaştırılmıştır. Anketin tamamlanması yaklaşık 15 dakika sürmekte olup katılımcıların toplumun farklı kesimlerinden olmasına özen gösterilmiştir.

2.6. Verilerin İstatiksel Analizi

Google Forms aracılığıyla toplanan veriler SPSS IBM 23 programına aktarılmış, gerekli varsayımların kontrolü yapılarak anket sonuçlarının analizine başlanmıştır. Bu bağlamda,

araştırmada kullanılan tüm ölçeklere ait toplam puanlar, alt ölçeklere ait toplam puanlar, minimum-maksimum değerler, standart sapmalar ve son olarak Cronbach Alpha değerlerinin hesaplaması yapılmıştır. Akabinde basıklık ve çarpıklık katsayılarına bakıldığında bu değerlerin -2 , +2 aralığında olması halinde verilerin normal dağılım gösterdiği George ve Mallery (2010)'nin çalışması ile kabul edilmektedir.

Tablo 1: İyi Oluş Hali, Mükemmeliyetçilik Özellikleri, Sosyal Duygusal Yalnızlık Düzeyleri ve Öz-şefkat Ölçeğine İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	Çarpıklık Değeri	Basıklık Değeri
İyi Oluş Hali	-0.696	0.473
Mükemmeliyetçilik Özellikleri	0.450	-0.097
Hata Yapma Endişesi	0.486	-0.609
Kişisel Standartlar	0.109	-0.433
Ailesel Beklentiler	0.156	-0.826
Aileden Eleştiri	0.688	-0.294
Yaptığından Emin Olamama	0.259	-0.671
Düzen	-0.886	0.431
Sosyal Duygusal Yalnızlık Düzeyi	0.322	-0.429
Sosyal Yalnızlık	0.542	-0.375
Duygusal Yalnızlık Aile	0.911	0.076
Duygusal Yalnızlık Romantik	0.191	-1.143
Öz-şefkat	-0.094	0.006

Tablo 1'deki değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin referans aralığında olduğu söylenebilir. Bu sebeple verilerin normal dağılım gösterdiği söylenebilmektedir. İyi oluş hali, mükemmeliyetçilik özellikleri, sosyal duygusal yalnızlık düzeyleri ve öz-şefkat ölçeklerinin birbirleriyle ilişkisine Pearson Korelasyon Analizi ile incelenmiştir. Ardından iyi oluş hali, mükemmeliyetçilik özellikleri, sosyal duygusal yalnızlık düzeyleri ve öz-şefkat ölçeklerinin demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine, Bağımsız Örneklem *t*-testi kullanılarak bakılmıştır. Son olarak iyi oluş düzeyini yordayan faktörleri belirlemek amacıyla Çoklu Regresyon Analizi uygulanmıştır. Referans alınacak p değeri 0.05 ve güven aralığı değeri %95'tir.

BÖLÜM 3: BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amaçları doğrultusunda toplanan verilerin istatistiki analizleri sonucunda elde edilen bulgulara ve bulguların yorumlarına yer verilmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekans analizleri sonuçları da bu başlık altında verilmiştir.

Tablo 2: Örneklem Grubunun Yaşa Göre Dağılımları

Yaş	N	Min.	Max.	Ort.
	454	20	45	31.29

Tablo 2’de görüldüğü gibi örneklem grubu yaş aralığı 20-45 (Ort = 31.29) arasında değişen toplam 454 katılımcıdan oluşmaktadır.

Tablo 3: Örneklem Grubunun Cinsiyet Düzeyine Göre Dağılımı

Cinsiyet	N	%	Toplam Yüzde
Erkek	173	38.1	38.1
Kadın	281	61.9	100.0
Total	454	100.0	

Tablo 3’de de görüldüğü gibi örneklem grubunun % 61,9’unu kadınlar, %38,1’ini erkekler oluşturmaktadır. Katılımcıların cinsiyete göre dağılımları incelendiğinde kadınların (281 kişi) erkeklerden (173 kişi) daha fazla olduğu ve toplam 454 katılımcı olduğu görülmektedir.

Tablo 4: Örneklem Grubunun Medeni Duruma Göre Dağılımı

Medeni Durum	N	%	Toplam Yüzde
Bekâr	211	46.5	46.5
Boşanmış	16	3.5	50.0
Evli	227	50.0	100.0
Total	454	100.0	

Tablo 4’de de görüldüğü gibi medeni durumlarına göre araştırmaya katılanların 227’si (%50) evli, 211’i (%46.5) bekârken, 16’sı (%3.5) boşanmıştır.

Tablo 5: Örneklem Grubunun Eğitim Düzeyine Göre Dağılımı

Eğitim Düzeyi	N	%	Toplam Yüzde
Doktora ve üstü	7	1.5	1.5
İlkokul	5	1.1	2.6
Lisans	286	63.0	65.6
Lise	60	13.2	78.9
Ortaokul	10	2.2	81.1
Ön lisans	44	9.7	90.7
Yüksek Lisans	42	9.3	100.0
Total	454	100.0	

Tablo 5'e göre araştırmaya katılanların eğitim düzeylerine bakıldığında 5 kişi (%1.1) ilkokul, 10 kişi (%2.2) ortaokul, 60 kişi (%13.2) lise, 44 kişi (%9.7) ön lisans, 286 kişi (%63) lisans, 42 kişi (%9.3) lisansüstü, 7 kişi (%1.5) Doktora ve üstü eğitim derecesine sahiptir.

Tablo 6: Örneklem Grubunun Aylık Gelirine Göre Dağılımı

Aylık Gelir	N	%	Toplam Yüzde
10.000-15.000 TL	60	13.2	13.2
15.000 TL ve üstü	55	12.1	25.3
4250 TL ve altı	118	26.0	51.3
4250-7000 TL	133	29.3	80.6
7000-10.000 TL	88	19.4	100.0
Total	454	100.0	

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların aylık gelir düzeyine göre dağılımlarında en fazla kişinin 4250-7000 TL (133 kişi, %29,3) aralığında olduğu görülmektedir. En az kişinin ise 15.000 TL ve üstü aralığında (55 kişi, %12,1) olduğu görülmektedir. Aylık gelir düzeyleri bakımından katılımcıların 118'i (%26) 4250 TL ve altı, 133'ü (29.3) 4250-7000 TL, 88'i (%19.4) 7000-10.000 TL, 60'ı (%13.2) 10.000-15.000 TL, 55'i (%12.1) 15.000 TL ve üstü aylık gelire sahiptir.

Tablo 7: Örneklem Grubunun Çalışma Durumuna Göre Dağılımı

Çalışma Durumu	N	%	Toplam Yüzde
Çalışıyorum	294	64.8	64.8
Çalışmıyorum	160	35.2	100.0
Total	454	100.0	

Tablo 7 incelendiğinde katılımcıların 294'ü (%64.8) çalışmakta, 160'ı (%35.2) çalışmamaktadır. En fazla çalışan katılımcıların, en az ise çalışmayanların olduğu görülmektedir.

Tablo 8: Örneklem Grubunun Kiminle Yaşadığına Göre Dağılımı

Kiminle yaşıyorsunuz?	N	%	Toplam Yüzde
Ailem ile (Anne-Baba)	174	38.3	38.3
Akraba yanında	2	0.4	38.8
Çocuklarımla	3	0.7	39.4
Eşim ile	46	10.1	49.6
Eşim ve çocuklarım ile	180	39.6	89.2
Ev arkadaşı	13	2.9	92.1
Tek başıma	36	7.9	100.0
Total	454	100.0	

Tablo 8 incelendiğinde katılımcıların 174'ü (%38.3) ailesi ile, 2'si (%0.4) akraba yanında, 3'ü (%0.7) çocukları ile, 46'sı (%10.1) eşi ile, 180'i (%39.6) eşi ve çocukları ile, 13'ü (%2.9) ev arkadaşı ile, 36'sı (%7.9) tek başına yaşamaktadır.

Katılımcıların demografik özellikleriyle İyi oluş hali, Mükemmeliyetçilik özellikleri, Sosyal Duygusal Yalnızlık Düzeyleri ve Öz-şefkat arasındaki ilişki incelenmiş ve elde edilen bulgulara bu başlık altında yer verilmiştir. Ölçek puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakmak için t-test sonuçları bulunmaktadır.

Tablo 9: Ölçek Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları (N=454)

Değişkenler	Cinsiyet	n	Ort.	Sd.	p
İyi Oluş Hali	Kadın	281	49.32	9.25	0.06
	Erkek	173	50.92	8.89	
Mükemmeliyetçilik Özellikleri	Kadın	281	104.74	22.26	0.04
	Erkek	173	109.14	23.83	
Sosyal Duygusal Yalnızlık Düzeyi	Kadın	281	45.23	18.65	0.12
	Erkek	173	42.71	15.84	
Öz-şefkat	Kadın	281	73.77	19.14	0.00
	Erkek	173	80.00	14.82	

Tablo 9 da ifade edildiği gibi mükemmeliyetçilik özellikleri, cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermektedir ($p < 0.05$). Erkek katılımcıların mükemmeliyetçilik düzeylerinin, kadın katılımcıların mükemmeliyetçilik özelliklerinden daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların öz-şefkat puanları, cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermektedir ($p<0.05$). Erkek katılımcıların öz-şefkat puan ortalaması, kadın katılımcıların öz-şefkat puan ortalamasından daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların iyi oluş hali, cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermemektedir ($p>0.05$). Erkek katılımcıların iyi oluş hali, kadın katılımcıların iyi oluş halinden daha olumlu olmasına rağmen fark, istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Katılımcıların sosyal duygusal yalnızlık düzeyleri, cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermemektedir ($p>0.05$). Kadınların sosyal duygusal yalnızlık düzeyi, erkeklerin sosyal duygusal yalnızlık düzeyine göre daha yüksek olmasına rağmen fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Tablo 10: Ölçek Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları (N=454)

Değişkenler	Medeni Durum	n	Ort.	Sd.	P
İyi Oluş Hali	Evli	227	51.68	8.13	0.00
	Bekâr	211	47.88	9.86	
Mükemmeliyetçilik Özellikleri	Evli	227	103.06	22.79	0.00
	Bekâr	211	110.14	22.97	
Sosyal Duygusal Yalnızlık Düzeyi	Evli	227	37.59	15.70	0.00
	Bekâr	211	50.78	17.24	
Öz-şefkat	Evli	227	78.83	17.44	0.00
	Bekâr	211	72.45	17.85	

İyi oluş hali, Mükemmeliyetçilik özellikleri, Sosyal Duygusal Yalnızlık Düzeyleri ve Öz-şefkat ile medeni durum değişkeni için yapılan bağımsız örneklem t-testi analizleri sonuçları Tablo 10 da sunulmuştur.

Tablo 10 incelendiğinde katılımcıların iyi oluş hali puanları, medeni durum değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark göstermektedir ($p<0.05$). Evli olan katılımcıların iyi oluş hali puan ortalaması, bekâr olan katılımcıların iyi oluş puan ortalamasından daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların mükemmeliyetçilik özellikleri puanları, medeni durum değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark göstermektedir ($p<0.05$). Bekâr olan katılımcıların mükemmeliyetçilik özellikleri puan ortalaması, evli olan katılımcıların mükemmeliyetçilik özellikleri puan ortalamasından daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların sosyal duygusal yalnızlık düzeyi puanları, medeni durum değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark göstermektedir ($p<0.05$). Bekâr olan katılımcıların sosyal duygusal yalnızlık düzeyi puan ortalaması, evli olan katılımcıların sosyal duygusal yalnızlık düzeyi puan ortalamasından daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların öz-şefkat puanları, medeni durum değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark göstermektedir ($p<0.05$). Evli olan katılımcıların öz-şefkat puan ortalaması, bekâr olan katılımcıların öz-şefkat puan ortalamasından daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 11: Ölçek Puanlarının Çalışma Durumu Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları (N=454)

Değişkenler	Çalışma Durumu	n	Ort.	Sd.	P
İyi Oluş Hali	Çalışıyor	294	51.24	8.33	0.00
	Çalışmıyor	160	47.53	10.05	
Mükemmeliyetçilik Özellikleri	Çalışıyor	294	105.62	23.24	0.31
	Çalışmıyor	160	107.89	22.38	
Sosyal Duygusal Yalnızlık Düzeyi	Çalışıyor	294	42.06	17.16	0.00
	Çalışmıyor	160	48.33	17.87	
Öz-şefkat	Çalışıyor	294	78.09	17.51	0.00
	Çalışmıyor	160	72.58	18.01	

Tablo 11’da çalışma durumu ile iyi oluş hali, mükemmeliyetçilik özellikleri, sosyal duygusal yalnızlık düzeyleri ve öz-şefkat değişkenleri için yapılan bağımsız örneklem t-testi analizleri sonuçları sunulmuştur.

Tablo incelendiğinde katılımcıların iyi oluş hali puanı, çalışma durumu değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0.05$). Çalışan katılımcıların iyi oluş hali puan ortalamasının, çalışmayan katılımcıların iyi oluş hali puan ortalamasından daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların sosyal duygusal yalnızlık düzeyi puanı, çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermektedir ($p<0.05$). Çalışmayan katılımcıların sosyal duygusal yalnızlık düzeyi puan ortalaması, çalışan katılımcıların sosyal duygusal yalnızlık düzeyi puan ortalamasından daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların öz-şefkat puanları, çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermektedir ($p<0.05$). Çalışan katılımcıların öz-şefkat puan ortalaması, çalışmayan katılımcıların öz-şefkat puan ortalamasından daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların mükemmeliyetçilik özellikleri puanında, çalışma durumu değişkenine göre anlamlı bir fark görülmemektedir ($p>0.05$). Çalışmayan katılımcıların mükemmeliyetçilik özellikleri puan ortalamasının, çalışan katılımcıların mükemmeliyetçilik özellikleri puan ortalamasına göre yüksek olmasına rağmen fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.



Tablo 12: İyi Oluş Hali, Sosyal Duygusal Yalnızlık Ölçeği Alt Boyutları, Öz-şefkat ve Mükemmeliyetçilik Özellikleri Alt Boyutlarına İlişkin Korelasyon Katsayıları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
İyi Oluş Hali											
Pearson Correlation	1										
N	454										
Sosyal Yalnızlık											
Pearson Correlation	-.24	1									
Sig. (2-tailed)	.00										
N	454	454									
Duygusal Yalnız Aile Altboyut											
Pearson Correlation	-.32	.44	1								
Sig. (2-tailed)	.00	.00									
N	454	454	454								
Duygusal Yalnızlık Romantik Altboyut											
Pearson Correlation	-.25	.25	.34	1							
Sig. (2-tailed)	.00	.00	.00								
N	454	454	454	454							
Öz-şefkat											
Pearson Correlation	.49	-.28	-.33	-.29	1						
Sig. (2-tailed)	.00	.00	.00	.00							
N	454	454	454	454	454						
Hata Yapma Endişesi											
Pearson Correlation	-.14	.26	.25	.15	-.49	1					
Sig. (2-tailed)	.00	.00	.00	.00	.00						
N	454	454	454	454	454	454					
Kişisel Standartlar											
Pearson Correlation	.23	.06	.07	.01	-.15	.63	1				
Sig. (2-tailed)	.00	.17	.09	.81	.00	.00					
N	454	454	454	454	454	454	454				
Ailesel Beklentiler											
Pearson Correlation	.04	.10	.20	.08	-.12	.52	.49	1			
Sig. (2-tailed)	.37	.02	.00	.08	.00	.00	.00				
N	454	454	454	454	454	454	454	454			
Aileden Eleştiri											
Pearson Correlation	-.08	.25	.49	.13	-.25	.50	.34	.62	1		
Sig. (2-tailed)	.07	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00			
N	454	454	454	454	454	454	454	454	454		
Yaptığından Emin Olamama											
Pearson Correlation	-.22	.25	.31	.20	-.47	.64	.43	.34	.46	1	
Sig. (2-tailed)	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00		
N	454	454	454	454	454	454	454	454	454	454	
Düzen											
Pearson Correlation	.41	-.16	-.25	-.19	.22	.00	.28	.07	-.11	-.01	1
Sig. (2-tailed)	.00	.00	.00	.00	.00	.94	.00	.09	.01	.68	
N	454	454	454	454	454	454	454	454	454	454	454

Araştırmada kullanılan Sosyal Duygusal Yalnızlık Ölçeği'nin (SELSA) alt boyutları Sosyal Yalnızlık, Duygusal Yalnızlık Aile Alt boyutu, Duygusal Yalnızlık Romantik Alt boyutu; Öz-anlayış Ölçeği; Mükemmeliyetçilik Özellikleri Ölçeği'nin Alt boyutları Hata Yapma Endişesi, Kişisel Standartlar, Ailesel Beklentiler, Aileden Eleştiri, Yaptığından Emin Olamama, Düzen alt boyutları ile Genel İyi Oluş Ölçeği arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon katsayıları aracılığı ile hesaplanmıştır. Bu analize dair bulgular Tablo 12'de detaylı olarak verilmiştir.

İlk olarak Genel İyi Oluş Hali Ölçeğinin diğer değişkenlerle ilişkisine bakıldığında bu ölçeğin; Sosyal Yalnızlık ($r = -0.24, p < 0.01$), Duygusal Yalnızlık Aile Alt boyutu ($r = -0.32, p < 0.01$), Duygusal Yalnızlık Romantik Alt boyutu ($r = -0.25, p < 0.01$) ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Öz-şefkat ($r = 0.49, p < 0.01$) ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutlarından; Kişisel Standartlar ($r = 0.23, p < 0.01$) ve Düzen ($r = 0.41, p < 0.01$) ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Hata Yapma Endişesi ($r = -0.14, p < 0.01$), Yaptığından Emin Olamama ($r = -0.22, p < 0.01$) ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ailesel Beklentiler ($r = 0.04, p > 0.01$) ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olmadığı bulunmuştur. Aileden Eleştiri ($r = -0.08, p > 0.01$) ile negatif yönde anlamlı ilişkisi olmadığı bulunmuştur.

Sosyal Yalnızlık ile diğer değişkenlerin ilişkisine bakıldığında; Duygusal Yalnızlık Aile alt boyutu ($r = 0.44, p < 0.01$), Duygusal Yalnızlık Romantik Alt boyutu ($r = 0.25, p < 0.01$) ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur. Öz-şefkat ($r = -0.28, p < 0.01$) ile negatif yönde anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur. Mükemmeliyetçilik Özellikleri alt boyutlarından; Hata Yapma Endişesi ($r = 0.26, p < 0.01$), Ailesel Beklentiler ($r = 0.10, p < 0.05$), Aileden Eleştiri ($r = 0.25, p < 0.01$), Yaptığından Emin Olamama ($r = 0.25, p < 0.01$) ile pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu bulunmuştur. Düzen ($r = -0.16, p < 0.01$) ile negatif yönde anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur. Kişisel Standartlar ($r = 0.06, p > 0.01$) ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olmadığı bulunmuştur.

Duygusal Yalnızlık Aile Alt boyutu ile diğer değişkenlerin ilişkisine bakıldığında; Duygusal Yalnızlık Romantik Alt boyutu ($r = 0.34, p < 0.01$) ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur. Öz-şefkat ($r = -0.33, p < 0.01$) ile negatif yönde anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur. Mükemmeliyetçilik Özellikleri alt boyutlarından; Hata Yapma Endişesi ($r = 0.25, p < 0.01$), Ailesel Beklentiler ($r = 0.20, p < 0.01$), Aileden Eleştiri ($r = 0.49, p < 0.01$), Yaptığından Emin Olamama ($r = 0.31, p < 0.01$) ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur. Düzen

($r = -0.25$, $p < 0.01$) ile negatif yönde anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur. Kişisel Standartlar ($r = 0.07$, $p > 0.05$) ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olmadığı bulunmuştur.

Duygusal Yalnızlık Romantik Alt boyutu ile diğer değişkenlerin ilişkisine bakıldığında; Öz-şefkat ($r = -0.29$, $p < 0.01$) ile negatif yönde anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur. Mükemmeliyetçi Özellikleri alt boyutlarından; Hata Yapma Endişesi ($r = 0.15$, $p < 0.01$), Yaptığından Emin Olamama ($r = 0.20$, $p < 0.01$), Aileden Eleştiri ($r = 0.130$, $p < 0.01$) ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur. Düzen ($r = -0.19$, $p < 0.01$) ile negatif yönde anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur. Kişisel Standartlar ($r = 0.01$, $p > 0.01$), Ailesel Beklentiler ($r = 0.08$, $p > 0.01$) ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olmadığı bulunmuştur.

Öz-şefkatin diğer değişkenler ile ilişkisine bakıldığında Mükemmeliyetçilik Özellikleri Alt boyutlarından; Hata Yapma Endişesi ($r = -0.49$, $p < 0.01$), Kişisel Standartlar ($r = -0.15$, $p < 0.01$), Ailesel Beklentiler ($r = -0.12$, $p < 0.01$), Aileden Eleştiri ($r = -0.25$, $p < 0.01$), Yaptığından Emin Olamama ($r = -0.47$, $p < 0.01$) ile negatif yönde anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur. Düzen ($r = 0.22$, $p < 0.01$) ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur.

Mükemmeliyetçilik Özellikleri Alt boyutlarından biri olan Hata Yapma Endişesinin diğer değişkenler ile ilişkisine bakıldığında; Kişisel Standartlar ($r = 0.63$, $p < 0.01$), Ailesel Beklentiler ($r = 0.52$, $p < 0.01$), Aileden Eleştiri ($r = 0.50$, $p < 0.01$), Yaptığından Emin Olamama ($r = 0.64$, $p < 0.01$) ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur. Düzen ($r = 0.00$, $p > 0.01$) ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olmadığı bulunmuştur.

Mükemmeliyetçilik Özellikleri Alt boyutlarından biri olan Kişisel Standartların diğer değişkenler ile ilişkisine bakıldığında; Ailesel Beklentiler ($r = 0.49$, $p < 0.01$) Aileden Eleştiri ($r = 0.34$, $p < 0.01$), Yaptığından Emin Olamama ($r = 0.43$, $p < 0.01$), Düzen ($r = 0.28$, $p < 0.01$) ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur.

Mükemmeliyetçilik Özellikleri Alt boyutlarından biri olan Ailesel Beklentilerin ile diğer değişkenler ile ilişkisine bakıldığında; Aileden Eleştiri ($r = 0.62$, $p < 0.01$), Yaptığından Emin Olamama ($r = 0.34$, $p < 0.01$) ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur. Düzen ($r = 0.07$, $p > 0.01$) ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olmadığı bulunmuştur.

Mükemmeliyetçilik Özellikleri Alt boyutlarından biri olan Aileden Eleştirinin diğer değişkenler ile ilişkisine bakıldığında; Yaptığından Emin Olamama ($r = 0.46$, $p < 0.01$) ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur. Düzen ($r = -0.11$, $p < 0.05$) ile negatif yönde anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur.

Mükemmeliyetçilik Özellikleri Alt boyutlarından biri olan Yaptığından Emin Olamamanın diğer değişkenler ile ilişkisine bakıldığında; Düzen ($r = -0.01$, $p > 0.05$) ile negatif yönde anlamlı ilişkisi olmadığı bulunmuştur.

Tablo 13: İyi Oluş Hali, Mükemmeliyetçilik Özellikleri, Sosyal Duygusal Yalnızlık Düzeyleri ve Öz-şefkat Arasındaki İlişkinin Korelasyon Katsayılarına Ait Bulgular

Değişkenler		1	2	3	4
İyi oluş Hali	Pearson Correlation	1			
	Sig. (2-tailed)				
	N	454			
Mükemmeliyetçilik Özellikleri	Pearson Correlation	0.05	1		
	Sig. (2-tailed)	0.21			
	N	454	454		
Sosyal ve Duygusal Yalnızlık	Pearson Correlation	-0.36**	0.22**	1	
	Sig. (2-tailed)	0.00	0.00		
	N	454	454	454	
Öz-şefkat	Pearson Correlation	0.49**	-0.32**	-0.40**	1
	Sig. (2-tailed)	0.00	0.00	0.00	
	N	454	454	454	454

**** 0.01 düzeyinde istatistiki olarak anlamlı korelasyon (çift kuyruk).**

Araştırmada kullanılan Sosyal Duygusal Yalnızlık Ölçeği (SELSA), Öz-anlayış Ölçeği, Mükemmeliyetçilik Özellikleri Ölçeği ile Genel İyi Oluş Ölçeği arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon katsayıları aracılığı ile hesaplanmıştır. Bu analize dair bulgular Tablo 13’de detaylı olarak verilmiştir.

İlk olarak Genel İyi Oluş Hali Ölçeğinin diğer değişkenlerle ilişkisine bakıldığında bu ölçeğin; Öz-şefkat ($r = 0.49$, $p < 0.01$) ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ($r = -0.36$, $p < 0.01$) ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Mükemmeliyetçilik Özellikleri ($r = 0.05$, $p > 0.01$) ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olmadığı bulunmuştur.

Mükemmeliyetçilik Özellikleri Ölçeğinin diğer değişkenlerle ilişkisine bakıldığında bu ölçeğin; Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ($r = 0.22$, $p < 0.01$) ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Öz-şefkat ($r = -0.32$, $p < 0.01$) ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeğinin diğer değişkenlerle ilişkisine bakıldığında bu ölçeğin; Öz-şefkat ($r = -0.40$, $p < 0.01$) ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Tablo 14: İyi Oluş Halinin, Öz-şefkat ve Mükemmeliyetçilik Özellikleri Alt Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analiz Sonuçları

	β	Standart Hata	Beta	t	p
İyi Oluş Hali	16.88	2.72	-	6.19	0.00
Öz-Şefkat	0.20	0.02	0.40	8.77	0.00
Hata Yapma Endişesi	-0.10	0.07	-0.09	-1.45	0.14
Kişisel Standartlar	0.50	0.07	0.33	6.38	0.00
Ailesel Beklentiler	-0.05	0.09	-0.02	-.56	0.57
Aileden Eleştiri	0.11	0.11	0.05	1.00	0.31
Yaptığından Emin Olamama	-0.28	0.11	-0.12	-2.52	0.01
Düzen	0.41	0.07	0.23	5.85	0.00

R= 0.641 R²= 0.402 F= 44.48 P< 0.05

*İyi Oluş Hali (Bağımlı Değişken) – Sabit

Tablo 14’de görüldüğü üzere, Öz-şefkat ve Mükemmeliyetçilik özellikleri alt boyutlarının iyi oluş halini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

Analiz sonucunda, $F(7, 446) = 44,48$, $p < 0.05$ ve bağımlı değişkendeki varyansın %40’nın ($R^2_{adjusted} = 0.402$) bağımsız değişkenler tarafından açıklandığı bulunmuştur. Buna göre Öz-şefkat, İyi Oluşu pozitif ve anlamlı olarak yordamaktadır ($\beta = 0.40$, $t(446) = 8.77$, $p < 0.05$). Öz-şefkat puanı arttıkça İyi Oluş Hali puanı da artmıştır.

Hata Yapma Endişesi, İyi Oluşu anlamlı olarak yordamamaktadır ($\beta = -0.092$, $t(446) = -1.459$, $p > 0.05$). Kişisel Standartlar, İyi Oluşu pozitif ve anlamlı olarak yordamaktadır ($\beta = 0.336$, $t(446) = 6.386$, $p < 0.05$). Kişisel Standartlar puanı arttıkça İyi Oluş Hali puanı da artmıştır. Ailesel Beklentiler, İyi Oluşu anlamlı olarak yordamamaktadır ($\beta = -0.029$, $t(446) = -0.565$, $p > 0.05$). Yaptığından Emin Olamama, İyi Oluşu anlamlı olarak yordamaktadır ($\beta = -0.128$, $t(446) = -2.523$, $p < 0.05$). Düzen, İyi Oluşu pozitif ve anlamlı olarak yordamaktadır ($\beta = 0.236$, $t(446) = 5.850$, $p < 0.05$). Düzen puanı arttıkça İyi Oluş Hali puanı da artmıştır.

Tablo 15: İyi Oluş Halinin, Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Alt Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analiz Sonuçları

	β	Standart Hata	Beta	t	p
İyi Oluş Hali	58.03	1.09	-	52.88	0.00
Sosyal Yalnızlık	-0.15	0.06	-0.11	-2.29	0.02
Duygusal Yalnızlık Aile	-0.28	0.06	-0.22	-4.35	0.00
Duygusal Yalnızlık Romantik	-0.14	0.04	-0.14	-3.14	0.00

R= 0.370 R²= 0.131 F= 23.75 P< .05

*İyi Oluş Hali (Bağımlı Değişken) – Sabit

Tablo 15’de görüldüğü üzere, Sosyal ve Duygusal Yalnızlık alt boyutlarının iyi oluş halini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

Analiz sonucunda, $F(3, 450) = 23.75$, $p < 0.05$ ve bağımlı değişkendeki varyansın %13’ünün ($R^2_{\text{adjusted}} = 0.131$) bağımsız değişkenler tarafından açıklandığı bulunmuştur. Buna göre, Sosyal Yalnızlık İyi Oluşu anlamlı olarak yordamaktadır ($\beta = -0.113$, $t(450) = -2.292$, $p < 0.05$). Duygusal Yalnızlık Aile alt boyutu, İyi Oluşu anlamlı olarak yordamaktadır ($\beta = -0.221$, $t(446) = -4.359$, $p < 0.05$). Duygusal Yalnızlık Romantik alt boyutu, İyi Oluşu anlamlı olarak yordamaktadır ($\beta = -0.148$, $t(446) = -3.145$, $p < 0.05$).

Tablo 16: İyi Oluş Halinin, Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Düzeyleri, Mükemmeliyetçilik Özellikleri ve Öz-şefkat Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analiz Sonuçları

	β	Standart Hata	Beta	t	p
İyi Oluş Hali	24.29	3.04	-	7.99	0.00
Mükemmeliyetçilik	0.10	0.01	0.27	6.63	0.00
Sosyal ve Duygusal Yalnızlık	-0.11	0.02	-0.22	-5.29	0.00
Öz-şefkat	0.25	0.02	0.49	11.42	0.00

R= 0.586 R²= 0.339 F= 78,33 P< .05

*İyi Oluş Hali (Bağımlı Değişken) – Sabit

Tablo 16’de görüldüğü üzere, Mükemmeliyetçilik Özellikleri, Sosyal ve Duygusal Yalnızlık düzeyleri ve öz-şefkatin, iyi oluş halini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

Analiz sonucunda, $F(3,450) = 78,330$ $p < 0.05$ ve bağımlı değişkendeki varyansın %33’ünün ($R^2_{\text{adjusted}} = 0.339$) bağımsız değişkenler tarafından açıklandığı bulunmuştur. Buna göre Mükemmeliyetçilik Düzeyleri, İyi Oluşu pozitif ve anlamlı olarak yordamaktadır ($\beta = 0.27$, $t(450) = 6,63$ $p < 0.05$). Mükemmeliyetçilik puanı arttıkça İyi Oluş Hali puanı da artmaktadır. Öz-şefkat, İyi Oluşu pozitif ve anlamlı olarak yordamaktadır ($\beta = 0.495$, $t(450) = 11,42$ $p < 0.05$). Öz-şefkat puanı arttıkça İyi Oluş Hali puanı da artmaktadır. Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Düzeyleri, İyi Oluşu anlamlı olarak yordamaktadır ($\beta = -0.222$, $t(450) = -5,29$ $p < 0.05$). Sosyal Duygusal Yalnızlık puanı arttıkça İyi Oluş Hali puanı da azalmaktadır.

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu araştırmada, mükemmeliyetçilik, sosyal duygusal yalnızlık ve öz-sefkatın, iyi oluş hali ile ilişkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca, araştırma değişkenlerinin, demografik özelliklere (cinsiyet, medeni durum, çalışma durumu) göre farklıları da ele alınmıştır. Bu bölümde ise, analiz edilen bulguların literatür ile birlikte ele alınmış tartışmaları bulunmaktadır. Ayrıca çalışmanın güçlü yönleri ve sınırlılıkları değerlendirilmiştir.

4.1. Değişkenlerin Cinsiyete Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Katılımcıların mükemmeliyetçilik özellikleri incelendiğinde ortalamaların cinsiyete göre farklılaştığı görülmüştür. Elde edilen bulgular incelendiğinde erkek katılımcıların mükemmeliyetçilik özellikleri puan ortalamasının, kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Erkeklerin genel olarak liderlik ve yöneticilik özelliklerini kadınlara göre daha çok fark etme ve sergileme olanağı buldukları düşünülürse, başkalarına yönelik yüksek standartlar içeren bu boyutta erkeklerin kadınlara göre daha yüksek puan almaları normal karşılanabilir. Nitekim genel olarak Türk toplumunun yapısına bakıldığında, erkek çocuklarının yetiştiriliş biçiminin de liderlik özelliklerini pekiştirecek biçimde olduğu söylenebilir. Bunun sonucu Türk toplumunda erkeklerden beklenen yeterliliklerin gelişmiş batı kültürlerine göre çok daha fazla olması olabilir. Ülkemizin kültürel aile yapısına bakarsak ebeveynlerin erkek çocuklardan beklentilerinin daha fazla olduğu görülebilir. Türk toplumunda evine bakmak zorunda olarak görünen erkek şüphesiz bir mesleğe sahip olmalıdır ve erkeklerin eğitimi, başarısı ve işindeki yükselmeler onun toplum içinde kendisine itibarlı bir yer bulmasında olumlu doğrultuda kazanım sağlayabilir. Tüm bunlara göre erkeklerin daha yüksek düzeyde mükemmeliyetçi özelliklere sahip olabileceği düşünülmüştür (Tuncer ve Acar, 2006). Gill (2002) yaptığı araştırmalar sonucunda erkeklerin kendilerinin kadınlara göre daha rekabetçi ve kazanmaya eğilimli olduklarını ifade etmiş ve buna göre erkeklerin kendilerini daha mükemmeliyetçi olarak adlandırdığını belirtmiştir. İlgili araştırmalar incelendiğinde, erkeklerin mükemmeliyetçilik seviyelerinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu gösteren araştırmalar görülmektedir (Bartell ve Reynolds, 1986; Erözkan, 2005; Tuncer ve Acar, 2006; Kanlı, 2011). Örneğin; Tuncer ve Acar (2006) yaptıkları araştırmanın sonucunda, cinsiyet ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında erkek öğrencilerin puanlarının, kadınların puanlarına göre farklılık gösterdiği görülmektedir. Kanlı (2011) öğrencilerle yürüttüğü araştırmasında, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre mükemmeliyetçilik düzeylerinin daha yüksek olduğu

sonucuna varmıştır. Bu çalışmanın sonuçları eldeki araştırma bulgusunu destekler niteliktedir. Bu durum, toplumun erkeklerden beklentinin daha fazla olması ile ilgili olduğu açıklanabilir.

Katılımcıların iyi oluş hali puanlarının kadınlar ve erkekler arasında istatistiksel olarak farklılaşmadığı görülmüştür. Erkeklerin puan ortalamalarının kadınlardan daha yüksek olduğu olmasına rağmen fark istatistiksel açıdan anlamlı çıkmamıştır. Literatür incelendiğinde psikolojik iyi oluş puanlarının cinsiyete göre anlamlı derecede farklılaşma göstermediği araştırmalara da ulaşılmıştır. Kücü (2018), Tina-Yang (2010) tarafından farklı katılımcılarla yapılan araştırmalarda da psikolojik iyi oluş puanlarının erkek öğrencilerde anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çelikler (2017) 20-35 yaş dilimindeki genç yetişkinler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada iyi oluşun cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşma göstermediğini belirtmiştir. Karaçam ve Pulur (2016) gerçekleştirdikleri çalışmada iyi oluşun cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşma göstermediğini belirtmiştir. Kermen vd. (2016) öğrenciler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada iyi oluşun cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşma göstermediği tespit edilmiştir. Kuyumcu (2012) kamu kurumlarında ve özel sektörde kadın haklarının gelişmesi, kendini ifade etme hakkına sahip olan kadınların daha güvenli ve bağımsız hissedebileceği için kadınların psikolojik iyi olma halinin erkeklere göre daha yüksek düzeyde olabileceğini söylemektedir. Cihangir Çankaya (2009), Eryılmaz ve Aypay (2011), Nur Şahin (2011) ve Tuzgöl Dost (2004) ise üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırmalarda öznel iyi oluşun cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşmışlardır. Yetişkin kişilerle yapılan çalışmalarda Güner ve Çetinkaya Bozkurt (2018) öznel iyi oluş ile cinsiyet arasında anlamlı farklılık olmadığını açıklamıştır. Bu bulgulara göre sonuçlar desteklenmektedir.

Katılımcıların Sosyal ve Duygusal Yalnızlık düzeylerinin kadınların ve erkeklerin arasında istatistiksel olarak farklılaşmadığı görülmüştür. Fakat kadınların puan ortalamalarının erkeklerin puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuç ile, Wheeler ve arkadaşlarının (1983) bulgularının tutarlı olduğu gözükmektedir. Fakat alanyazın incelendiğinde, cinsiyet ve yalnızlık arasındaki ilişkiye yönelik farklı sonuçlar olduğu görülmektedir. Bazı araştırmalarda (Borys ve Perlman, 1985; Demir, 1990; Deniz, Hamarta ve Arı, 2005; Russell, 1996) erkeklerin kadınlardan; bazı araştırmalarda (Galanaki ve KalantziAzizi, 1999; McWhirter, 1997) ise kadınların erkeklerden daha çok yalnızlık hissettiği sonucu bulunmuştur. Bu farklı sonuçlar, Jones ve diğerlerinin de (1985) belirttiği gibi yalnızlığın, kişisel yaşantıların bir çıktısı olduğunu düşündürmektedir. Bu durumda cinsiyetten çok, insanların kişisel yaşamı ve buna yönelik algıları yalnızlığın daha güçlü yordayıcısı olarak

değerlendirilebilir. Haşit ve Demirbaşın yaptığı çalışmada (2016) iş yerinde yalnızlık açısından kadınların, erkeklere göre daha yüksek puan aldıklarını fakat aradaki farkın küçük olduğu görülmüştür. Alanyazında farklı meslek gruplarında da benzer sonuçlar çıkan araştırmalar görülmektedir. Örneğin; Kaplan (2011) ve Karakurt (2012) kadınların duygusal yalnızlık düzeylerinin, erkeklere oranla daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Kadınların aile içinde üstlendikleri rol ile birlikte iş hayatını bir arada sürdürmekte erkeklere oranla daha fazla zorluk yaşamaları ve kariyer engellerine erkeklere göre daha fazla karşı karşıya kalmaları (İnandı vd., 2013, s.222-231) daha fazla yalnızlık yaşamalarına sebebiyet verebilir. Ekinci ve arkadaşlarının (2019) yaptığı diğer bir araştırmada ise cinsiyet ve yalnızlık arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Cassidy ve Asher'ın da (1992) yaptıkları araştırma bu bulguları destekler niteliktedir.

Bu çalışmada öz-şefkatin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Erkeklerin öz-şefkat puanı, kadınlardan yüksek çıkmıştır. Literatür incelendiği çoğu çalışmada anlamlı fark görülmediği tespit edilmiştir. Bacanlı ve Çarkıt'ın (2020) yaptığı araştırmada, erkeklerin öz-şefkat puanlarının kadınların öz-şefkat puanından daha fazla çıktığı sonucuna varmışlardır. Fakat ortalamalar arasındaki farka yönelik hesaplanan efekt büyüklüğü, istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Alanyazında bulunan üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmaların çoğunda, kadınların öz-şefkat seviyelerinin erkeklere oranla daha düşük çıktığı ortaya konmuştur (Neff ve McGehee, 2010; Neff ve ark., 2003; Neff ve ark., 2007). Sözü edilen çalışmaların katılımcıları Amerikalı bireylerden oluşmaktadır. Türkiye'de bu bulguya destekleyen çok fazla çalışmaya rastlanmamıştır. Boran Sarı (2017) üniversite öğrencileri ile yürüttüğü araştırmasında erkek öğrencilerin öz şefkat puanlarının kız öğrencilerden daha fazla çıktığını belirtmiştir.

4.2. Katılımcıların Medeni Durumuna Göre Değişkenlerin Farklılaşmasına Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Sosyal ve Duygusal Yalnızlık düzeyleri katılımcıların medeni durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Bekâr katılımcıların yalnızlık puan ortalamaları, evli katılımcılardan fazla olduğu görülmektedir. Bir çalışmada iş yerinde yalnızlık seviyesinin medeni duruma göre değişiklik gösterdiği analizler sonucunda desteklenmiştir. Bu çalışmaya bakıldığında daha önce hiç evlilik yaşamamış olan akademisyenlerin evli olanlara ve boşanmış olanlara göre iş yerinde yaşadığı yalnızlık seviyesinin daha düşük çıktığı belirtilmiştir. Duygusal yoksunluk alt boyutu bakımından ise hiç evlenmemiş olan kişiler ile boşanmış olan kişiler arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Literatüre bakıldığında iş yerinde yalnızlığın çoğunlukla evli olan kişilerin

bekâr olanlara göre daha düşük düzeyde yalnızlık hissettikleri belirtilmiştir (Selçukoğlu, 2001; Mercan vd., 2012; Güngörmüş, 2011). Bakioğlu ve Korumaz (2014), Öğretmenlerin yalnızlıklarının incelendiği bir çalışmada, kariyer aşamalarına göre bu kişilerin yalnızlık düzeylerinin medeni durumlarına göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Bekâr olan öğretmenler evli olan öğretmenlere göre daha fazla yalnızlık hissetmektedirler. Stroebe, Abakoumkin ve Schut (1996) evli olan kişilerin bekâr olanlara göre daha düşük düzeyde duygusal yalnızlık yaşadıklarını ancak sosyal yalnızlık için medeni durumun herhangi bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

İyi oluş düzeyleri katılımcıların medeni durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Evli katılımcıların iyi oluş puan ortalamalarının, bekâr katılımcılardan fazla olduğu görülmektedir. Yapılan çoğu araştırmada evlilikle psikolojik iyi olma arasında ilişki bulunduğu ve evli olan kişilerin psikolojik iyi oluş seviyelerinin daha fazla bulunduğu tespit edilmiştir. Evli olan kişilerin birbirlerine ekonomik ve sosyal yönden destek olması, elzem durumlarda birbirlerini duygusal açıdan desteklemeleri, evliliğin toplum tarafından kabul edilen resmi bir kurum olmasına bağlı olarak sosyal ilişkileri daha fazla güçlendirmesi gibi nedenlerle birlikte evli olan kişilerin psikolojik iyi olma hallerinin daha fazla olduğu görülmektedir. Evlilik kişinin sahip olduğu çeşitli kaynakları daha güçlü ve etkin kullanmasını sağlayan bir durum olarak açıklanabileceği için kişinin psikolojik iyi olma halini olumlu yönden etkileyebilmektedir (Waite, 1995; Williams ve Umberson 2004; Akt, Dünder ve Demirli 2018). Bireyin hayattan daha fazla tatmin olmasını sağlayan evlilik hali psikolojik iyi oluşun artmasına yol açan bir etkidir (Yeşiltepe ve Çelik, 2014). Alanyazında bu çalışmalar gibi medeni durumun psikolojik iyi oluşu evliler yararına desteklediğine yönelik sonuçlar yer almaktadır (Yazıcı, Caz ve Tunçkol, 2016; Aydemir, 2008; Aysan, 2017). Evlilik, psikolojik iyi oluşu olumlu yönden etkilemektedir (Çetinkaya, 2004; Cihangir-Çankaya, 2005). Bu sebeple evli olan bireyler mutlu oldukları ve sıkıntı çektikleri anları paylaşacak bir eşin var olması, bu kişilerin psikolojilerine olumlu yönden yansımaktadır.

Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin katılımcıların medeni durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Bekâr katılımcıların mükemmeliyetçilik özellikleri puan ortalamalarının, evli katılımcılardan fazla olduğu görülmektedir. Literatürde bu bulguya destekleyen çok fazla çalışmaya rastlanmamıştır. Dişbudak (2016) yaptığı çalışmada; araştırmaya katılanlardan bekâr olanların hatalara aşırı ilgi mükemmeliyetçilik tutumları ortalama puanlarının evli ve boşanmış olanların ortalama puanlarından daha yüksek olduğunu; evli olanların ise hatalara aşırı ilgi mükemmeliyetçilik ortalama puanının boşanmış olanların ortalama puanından daha yüksek

olduğunu bulmuştur. Bekâr katılımcıların davranışlardan şüphe mükemmeliyetçilik tutum ortalama puanı, evli, boşanmış ve eşi vefat etmiş olanların ortalama puanlarından daha yüksek olduğunu bulmuştur. Ayrıca bekârların kişisel standartlar mükemmeliyetçilik tutum ortalama puanı evli ve boşanmış olan katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Öz-şefkat düzeyinin katılımcıların medeni durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Evli olan katılımcıların öz-şefkat puan ortalamalarının, bekâr katılımcılardan fazla olduğu görülmektedir. Küçük (2020) yaptığı araştırmanın sonucunda öz şefkat ile medeni durum arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Araştırmanın örneklemine göre evli olan kişilerin öz-şefkat seviyesi, evli olmayan ve boşanmış olan kişilere göre daha yüksektir. Vardar'ın (2019) yetişkin kişilerle öz şefkat ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmasının çıktılarına göre evli olan kişilerin öz sevecenlik puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Peker'in 2017 yılındaki araştırmasının sonucunda evli olan kişilerin öz-şefkat düzeyinin daha yüksek olduğu ortaya konmuştur.

4.3. Katılımcıların Çalışma Durumuna Göre Değişkenlerin Farklılaşmasına Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Öz-şefkat düzeyinin katılımcıların çalışma durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Çalışan katılımcıların öz-şefkat puan ortalamalarının, çalışmayan katılımcılardan fazla olduğu görülmektedir. Meriç'in (2020) okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynleri ile yaptığı araştırmada; çalışan ebeveynlerin öz-şefkat düzeyleri; çalışmayan ebeveynlerin öz-şefkat düzeylerine göre anlamlı olarak yüksek olduğu bulunmuştur.

Buna göre iş ortamında yeniliklere açık olmak ve denemek sonucunda gerçekleşen sosyalleşmenin çalışan kişilerin öz-şefkat düzeylerini arttırabileceği söylenebilir. İnsanların iş deneyimleri ve yaşları arttıkça bu kişilerin tükenmişlik düzeylerinin ve streslerinin azaldığı ve bununla birlikte öz-şefkat düzeylerinin de arttığı yapılan araştırmalarla kanıtlanmıştır (Isıkhan, Comez, Danis, 2004; Dev, Fernando, Lim, Consedine, 2018; Dev, Fernando, Kirby, Consedine, 2019). Türkiye'de de bu konuya yönelik araştırmalar mevcuttur. Örneğin, Peker (2017) yaptığı araştırmada katılımcıların çalışma durumu ile öz-şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğunu bulmuştur. Yurt dışında yapılan araştırmalarda ise; Dev, Fernando ve Consedine (2019)'nin araştırma sonuçlarına göre, iş deneyiminin az olduğu durumda öz-şefkat düzeyinin de daha düşük olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlardan yola çıkılarak çalışan kişilerin öz-şefkat

düzeylerinin çalışmayan kişilere göre daha yüksek olabileceği söylenebilir. Tüm bu sonuçlar araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir.

Katılımcıların mükemmeliyetçilik özellikleri ve çalışma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemektedir. Çalışmayan katılımcıların mükemmeliyetçilik özellikleri puan ortalamasının, çalışan katılımcıların mükemmeliyetçilik özellikleri puan ortalamasına göre yüksek olmasına rağmen fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Akyol ve Salı'nın (2013) ergenlerle yaptıkları çalışmada, çalışan ve çalışmayan ergenlerin arasında toplam mükemmeliyetçilik puanlarında anlamlı fark olmadığını tespit etmişlerdir. Literatürde bulunan diğer araştırmalarda da benzer sonuçların çıktığı görülmektedir. Salı (2010), çalışan ve çalışmayan çocukların; arkadaşlık ilişkileri, sosyal destek algıları ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin araştırılması için yaptığı diğer bir çalışma sonucunda çalışmayan çocuklarda düzen alt faktöründen alınan puanların, çalışan çocuklarda ise hatalara aşırı ilgi, davranışlardan şüphe, aile beklentileri ve ailesel eleştiri alt faktörlerinden alınan puanların anlamlı düzeyde yüksek olduğunu, kişisel standartlar alt faktöründen ve toplamdan alınan puanlar arasında ise anlamlı bir farklılığın olmadığını bulmuştur. Yetişkinler ile yapılan bir çalışma bulgusu tespit edilememiştir. Dolayısıyla hipotezimizin kabul edildiği söylenebilir.

Katılımcıların çalışma durumu ve iyi oluş hali puan ortalamalarının istatistiksel açıdan anlamlı biçimde farklılaştığı görülmektedir. Çalışan katılımcıların iyi oluş hali puan ortalamasının, çalışmayan katılımcıların iyi oluş hali puan ortalamasından daha yüksek olduğu görülmektedir. Eroğlu ve Parlar'ın (2018) yaptığı araştırmada psikolojik iyi oluş ve çalışma durumu incelediklerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulmuşlardır. Çalışan ebeveynler, çalışmayan ebeveynlere kıyasla daha iyi düzeyde psikolojik iyi oluşa sahiptir. Lucas ve arkadaşlarının (2004) araştırmasında işsiz olmanın iyi oluşta aşırı düşüşe sebep olduğunu bulmuşlardır (Akt., Eroğlu ve Parlar, 2018).

Katılımcıların sosyal duygusal yalnızlık düzeyi puanları ve çalışma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir. Çalışmayan katılımcıların sosyal duygusal yalnızlık düzeyi puan ortalaması, çalışan katılımcıların sosyal duygusal yalnızlık düzeyi puan ortalamasından daha yüksek olduğu görülmektedir. Şişman ve Turan'ın (2004) yaptığı araştırmada, çalışanların sosyal-duygusal yalnızlıklarına ilişkin bulguları değerlendirdiklerinde çalışanların sosyal-duygusal yalnızlık düzeylerinin düşük olmadığını belirtmektedirler. Türk kültürü toplumsal kültürler kategorisinde yer almaktadır. Birey merkezli toplumlarda görünen ölçüde sosyal-duygusal yalnızlık olmadığı söylenebilir. Toplumsal kültürler ise, grubu ve ortaklaşa davranışı ön plana çıkaran kültürlerdir. Toplumsal kültürlerde ilişkiler doğrultusunda

birincil ilişkilerin daha öncelikte olduğu sonucuna varılmaktadır. Alan yazında yalnızlık ve çalışma durumuna ilişkin bulguları destekleyecek çalışma bulunamamıştır. Fakat çalışan bireylerin işe gittiklerinde daha fazla sosyalleşme imkânı bulacakları ve dolayısıyla yalnızlık hissiyatlarının daha az olabileceği göz önünde bulundurulursa, çalışmayan bireylere göre sosyal duygusal yalnızlık düzeylerinin daha düşük çıkması manidar sayılabilir.

4.4. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiler ile İlgili Bulguların Tartışılması

Bu noktada iyi oluş, sosyal ve duygusal yalnızlık, mükemmeliyetçilik özellikleri ve öz şefkat düzeyleri alanlarında demografik özelliklere göre farklılıklar tartışıldıktan sonra araştırma bağlamında ele alınan hipotezlere ilişkin değerlendirmeler yapılmıştır.

4.4.1. İyi Oluş Halinin, Öz-şefkatin, Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin ve Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Düzeylerinin Birbiri ile İlişkisi

Araştırmada iyi oluş, mükemmeliyetçilik, sosyal ve duygusal yalnızlık ve öz-şefkat arasındaki ilişkileri saptamak için öncelikle korelasyon analizi yapılmıştır.

İyi oluş halinin diğer değişkenlerle ilişkisine bakıldığında; öz-şefkat ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bugüne kadar kadarki araştırmalarda öznel iyi oluş ve onun bilişsel boyutu olan yaşam doyumu ile öz-şefkat arasında pozitif doğrultuda bir ilişkinin olduğu kanıtlanmıştır (Allen, Goldwasser ve Leary, 2012; Bluth ve Blanton, 2014; Neff, 2003; Tel ve Sarı, 2016; Zessin Dickhäuser ve Garbade, 2015).

Öz-şefkat düzeyi yüksek olan kişiler ortaklık insanlık alt boyutu ile diğer insanların da tıpkı kendisi gibi üzüntü, acı, yetersizlik, stres vb. olumsuz duygular içeren olaylarla yaşadıklarını karşılaştıklarında bu durumu yaşayan tek kişi olmadığını fark eder. Bu yüzden öz-şefkate sahip olan kişiler tek başına olmadıklarını anladıklarında bu durum iyi oluş düzeylerine de katkı sağlamaktadır. Diğer yandan öz-şefkatin olumsuzluklar karşısında sağlıklı ve güçlü bir başa çıkma stratejisi olarak düşünülebilir (Neff, 2003). Sonuç olarak öz-şefkat düzeyinin artmasının insanların iyi oluş düzeyinin de artmasına sebep olduğu söylenebilir (Bolat,2013; Neff ve McGehee, 2010).

İyi oluş halinin, Mükemmeliyetçilik özellikleri ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olmadığı bulunmuştur. Mükemmeliyetçi kişilerin sergiledikleri memnuyetsiz ve aşırı eleştirel olma hali bununla açıklanabilir. Bu kişilerin habire tekrar eden kendinden memnun olmama halinde olmalarının onlarda rahatsız hissettirici etkileri olarak ortaya çıkmaktadır (Barrow ve Moore,

1983). Bu rahatsız olma hissiyatı ile birlikte insanların iyi oluş halinin düşük olması olarak çıkan sonuç mükemmeliyetçi kişiliğin ve iyi oluş özellikleri ile benzerlik göstermektedir.

Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutlarından; Hata Yapma Endişesi, Yaptığından Emin Olamama ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Aileden Eleştiri ile negatif yönde anlamlı ilişkisi olmadığı bulunmuştur. Kişisel Standartlar ve Düzen ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ailesel Beklentiler ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olmadığı bulunmuştur. Korelasyon analizi sonucunda bu çalışmada mükemmeliyetçiliğin, iyi oluşla pozitif yönde ilişkili olduğu bulgusunun çeliştiği görülmektedir. Araştırma sonuçlarının birbiriyle çelişmesi mükemmeliyetçiliğin farklı şekillerde dikkate alınmasından ve araştırmaya katılanların kişisel özelliklerinden kaynaklanacağını düşündürmektedir. Stoeber ve Otto (2006), mükemmeliyetçiliğin başarı ve motivasyonu arttıracağı yönde sonuçlara sebep olacağını belirtmişlerdir. Bieling ve diğerleri (2004) mükemmeliyetçiliğin hem olumlu hem olumsuz sonuçlara sebep olduğuna ulaşmıştır. Adler (1977) ise insanın yeteneklerini geliştirdiği takdirde mükemmeliyetçiliğin sağlıklı olduğu ve kendini gerçekleştirme için gerekli olduğunu savunmuştur (Akt. Greenspon, 2000).

İyi Oluş Halinin, sosyal ve duygusal yalnızlık ölçeğinin alt boyutları ile olan ilişkisine bakıldığında; sosyal yalnızlık ve duygusal yalnızlık alt boyutları puanları ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Buna göre, yalnızlık puanları arttıkça, iyi oluş hali puanı azalmaktadır. Yurcu ve Kocakula'nın (2015) yaptığı araştırmadan çıkan sonuçlara göre, iyi oluş hali ve yalnızlık kavramlarının birbiriyle negatif yönden bir ilişki olduğu kanıtlanmıştır. Yalnızlığın alt boyutlarından biri olan duygusal yoksunluğun iyi oluş hali ile negatif yönlü, diğer bir alt boyut olan sosyal arkadaşlığın ise pozitif yönden ilişkisi olduğu kanıtlanmıştır.

Çalışan kişilerin yalnızlık puan ortalamalarına baktığımızda duygusal yoksunluğun sosyal arkadaşlığa göre daha düşük seviyede olduğu görülmektedir. Ortalama değerlere bakıldığında çalışanların hem iş yerinde hem de iş dışında yalnızlık hissettikleri söylenebilir. İşyeri yalnızlığının incelendiği bu çalışmaya baktığımızda, çalışan kişilerin sosyal arkadaşlık düzeyinin arttırılması çalışan kişilerin iyi oluş halinde artmasına sebep olacaktır. Çalışan kişilerin iş yeri içinde ve ya iş dışındaki sosyalleşmenin arttırılması, sosyal beklentilerini karşılayarak iyi oluş düzeylerinin de artmasına sebep olabilir. Literatürde karşılaşılan iyi oluş ve genel yalnızlık arasındaki ilişkiye dair yapılan çalışmalar her iki yönde de sonuçlar olduğunu göz önüne sermiştir.

Çeçen ve Cenkseven'in (2007) yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinin karşılaştıkları yalnızlık düzeyinin etkenlerine göre; iyi oluş halinin yalnızlığın aşılmasında faydalı olduğuna, psikolojik sorunların ise iyi oluş halinin hayattaki amaç boyutunu baskılayarak yalnızlığın bitirilmesine yardımcı olacak sosyalleşme durumuna engel olduğunu göstermektedir. Doman ve Roux'un (2012) yaptığı araştırmada yalnızlık ve psikolojik iyi oluş hali arasındaki ilişkinin önemli olduğunu belirtmişlerdir. Düşük seviyede olan psikolojik iyi oluş haline sahip olan kişilerde yalnızlık hissiyatı ile daha çok karşılaştıklarını söylemişlerdir. Ben-Zur (2012) ise araştırma sonuçlarında, yalnızlık halinin kişinin iyi oluş haline negatif yönde katkısı olduğunu ortaya çıkarmaktadır. Duygusal olarak eksiklik hisseden ve sosyal arkadaşlığın eksikliği ile açığa çıkan yalnızlığın; sosyal ve duygusal ilişki yetersizliklerinin sebep olduğu yabancılaşma, reddedilmişlik hissi, bağlılık ve bir yere ait olma duygularının azalması gibi sonuçlara sebebiyet vermektedir.

Araştırmanın bulguları incelendiğinde mükemmeliyetçilik özelliklerinin, sosyal ve duygusal yalnızlık ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlara göre katılımcıların mükemmeliyetçilik düzeyleri arttıkça yalnızlık düzeylerinin artacağı söylenebilir. Bunu sonucunda mükemmeliyetçiliğin yüksek olmasının yalnızlık düzeyini artıran bir faktör olduğundan bahsedilebilir. Alanyazında bu bulguyu destekler nitelikte araştırmalara rastlanılmaktadır. İnsanların hayatları incelendiği zaman yalnızlık hissetmelerinin okul, aile ve sosyal çevreleri ile olan ilişki düzeyleri önem arz etmektedir (Aral, Gürsoy ve Yıldız Bıçakçı, 2006). Flett, Hewitt ve Rosa (1996) bununla ilgili yaptıkları araştırmalarında toplum tarafından oluşturulan mükemmeliyetçilik seviyesi arttığında insanların yalnızlık düzeylerinde de artış gözlemlenmiştir. Buna göre mükemmeliyetçi kişilerin sergilenen davranışlardan kuşku duyması, hatalara karşı aşırı dikkatli olması, bu kişiler yaptıkları hatalar sonucunda yakın çevresinden aldıkları eleştiriler gibi faktörlerin yalnızlık hissiyatlarının artışına sebep olduğu söylenebilir. Bunun yanı sıra sosyal bağlılık, arkadaş desteği, aile desteği ve özel insan desteğinin artmasının yalnızlık düzeyinde azalma yaşandığı belirtmektedirler (Duru, 2008).

4.5. İyi Oluşu Yordayan Faktörlere Yönelik Bulguların Tartışılması

İyi oluşu yordayan faktörleri belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Bunun sonucunda çıkan bulgularda iyi oluşun; mükemmeliyetçilik özellikleri, öz-şefkat ve sosyal ve duygusal yalnızlık tarafından yordaması incelenmiştir.

Buna göre; öz-şefkat, iyi oluşu pozitif ve anlamlı olarak yordamaktadır. Öz-şefkat puanı arttıkça iyi oluş hali puanı da artmıştır. Öz şefkat ile iyi oluş halinin pozitif yönde bir ilişkisinin olması

diğer çalışmalarla benzer olması söz konusudur. Sarıcaoğlu'nun (2011) üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu bir çalışmada, katılımcıların öz şefkat seviyeleri arttığında iyi oluş hallerinin de arttığı görülmüştür. Öz-şefkat ile iyi oluş hali arasında pozitif yönde bir ilişkinin bulunması kaçınılmazdır. Öz şefkat düzeyi yüksek olan insanlar acı ve keder verici zor durumlarla karşılaştıklarında kendilerini katı bir şekilde yargılamayıp, kendilerine karşı daha kibar ve şefkatli bir yaklaşım sergilemektedirler. Kişinin olumlu ve olumsuz özelliklerini farkında olup kabul etmesi ve kendine yönelik olumlu bir tutum sergilemesi öz şefkat ile iyi oluşun ortak paydalarından bir tanesidir. Homan'ın (2016) yaptığı bir çalışmada öz şefkat ile iyi oluş hali arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Neff ve McGehee (2010) üniversite öğrencileri ile yapmış oldukları çalışmalarında öz şefkati yüksek olan kişilerin iyi oluş hallerinin de yüksek olduğu sonucunu tespit etmişlerdir. Tüm bu sonuçların bu araştırma bulguları ile paralellik gösterdiği görülmektedir. Şimşek (2019) yaptığı araştırmanın sonucunda öz şefkatin, öznel iyi oluş puanlarını anlamlı bir şekilde yordadığını bulmuştur. Erkoç (2017) yetişkinlerle yaptığı araştırmasında öznel iyi oluşun öz şefkat ve farkındalık arasındaki ilişkinin pozitif yönde ve anlamlı olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların iyi oluş düzeyleri arttıkça, öz şefkat ve farkındalık düzeyleri de artmaktadır. Bunun yanı sıra öz şefkatin iyi oluşu pozitif biçimde yordadığı sonucu elde edilmiştir. Duran (2014) tarafından yapılan bir çalışmada öz-şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin acılarını ve yaşadıkları zorlukları tüm insanlığın ortak sorunu olarak görmeleri sonucunda kişilerin kendilerini yalnız hissetmemelerine sebep olmaktadır. Bu sebeple öz şefkatin iyi oluş üzerindeki etkisini destekler nitelikte çalışmalar mevcuttur. Öz-şefkate sahip olan kişiler üzücü ve zorlu durumlarda kendisine karşı anlayış göstermesi sonucunda bu problemlere yönelik çözüm üretebilmesini desteklemektedir. Kendisine yönelik sergilediği bu tutum kişinin iyi oluş halini ve psikolojik sağlamlığını ve yaşam doyumunu artırmaktadır (Neff, 2003). Bu sonuçlara göre araştırma bulgusu desteklenmektedir. İyi oluş ve öz-şefkatin birlikte artış göstermesi sonucunda birbirleri ile ilişkili oldukları söylenebilir.

Mükemmeliyetçilik Düzeyleri, İyi Oluşu pozitif ve anlamlı olarak yordamaktadır. Mükemmeliyetçilik puanı arttıkça İyi Oluş Hali puanı da artmaktadır. FÇBMÖ alt boyutları ile iyi oluş arasındaki ilişkiler sırası ile; Kişisel Standartlar, İyi Oluşu pozitif ve anlamlı olarak yordamaktadır. Kişisel Standartlar puanı arttıkça İyi Oluş Hali puanı da artmıştır. Düzen, İyi Oluşu pozitif ve anlamlı olarak yordamaktadır. Düzen puanı arttıkça İyi Oluş Hali puanı da artmıştır. Hata Yapma Endişesi, İyi Oluşu negatif ve anlamlı olarak yordamamaktadır. Ailesel Beklentiler, İyi Oluşu negatif ve anlamlı olarak yordamamaktadır. Yaptığından Emin Olamama, İyi Oluşu negatif ve anlamlı olarak yordamamaktadır. Chang (2006) yaptığı

araştırma sonuçlarına göre uyumlu mükemmeliyetçilik düzeyi arttıkça, iyi oluş düzeyinin de artacağı ve geleceğe yönelik başarının da artacağını belirtmiştir. Anand ve Nagle (2016) ise kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi ile iyi oluş hali arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğunu belirtmiştir. Bunun gibi araştırmalar ve görüşler iyi oluş hali ve mükemmeliyetçilik arasındaki anlamlı ilişkiye dikkat çekmektedir. Kişisel standartlar boyutuna göre, kişi kendine yüksek hedefler koyduğunda ve her şeyin en iyisini yapmayı hedeflediğinde ve bu hedefe ulaştığında iyi oluş halinin de bu yönde artması kaçınılmazdır. Düzen boyutuna baktığımızda, mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan kişilerde düzenli ve titiz bir insan olma hali onları mutlu ve huzurlu hissettirecektir bu nedenle düzen ve iyi oluşun pozitif anlamda birbirini yordamakta olduğu söylenebilir. Hata yapma endişesine baktığımızda ise, kişi başkalarını ve kendisini üzüp hayal kırıklığına uğratmaktan korktuğu ve başarısız olarak anılmak istemediği için bu durum o kişilerin iyi oluş halini negatif olarak yordayabilir. Kişi bu gibi durumlarda stres ve üzüntü yaşayabileceği için iyi oluş halinin azalması normal sayılabilir. Olumlu, sağlıklı ve uyumlu mükemmeliyetçilik türleriyle iyi oluş ilişkisi pozitif yönde, olumsuz ve uyumsuz mükemmeliyetçilik türleriyle ise negatif yönde sonuçlar bulunmuştur. Bu araştırmalar sonucunda, bulguların desteklendiği söylenebilir.

Sosyal Yalnızlık, İyi Oluşu negatif ve anlamlı olarak yordamamaktadır. Duygusal Yalnızlık Aile alt boyutu, İyi Oluşu negatif ve anlamlı olarak yordamaktadır. Duygusal Yalnızlık Romantik alt boyutu, İyi Oluşu negatif ve anlamlı olarak yordamamaktadır. Artan yalnızlık puanı, iyi oluş düzeylerinde azaltıcı bir etki oluşturmaktadır. Bhagchandani (2017) bir araştırmasında yalnızlığın iyi oluş hali üzerinde negatif yönde anlamlı etkisi olduğunu bulmuştur. Ayrıca Chiao, Chen ve Yi (2020) yaptıkları çalışmada yalnızlık kavramının iyi oluş hali üzerindeki anlamlı etkisini öne sürmüştür. İyi oluş hali ve yalnızlık ile ilgili farklı araştırmalarda da yakın sonuçların çıkmıştır (Chen, 2019; Ishag, vd., 2018). Yine benzer şekilde yalnızlığın iyi oluş üzerinde negatif düzeyde anlamlı etkisinin ortaya çıktığı çalışmalar olduğu görülmektedir (Hombrados-Mendieta, García-Martín ve Gómez-Jacinto, 2013; Jin, Zhang, Wang ve An, 2020; Tu ve Zhang, 2014). Farklı kültürlerle göre araştırılan bu kavramların bulgularına bakıldığında yalnızlığın sosyal ilişkilerdeki yetersizliğe göre değiştiği, iyi oluş ile arasında negatif yönde anlamlı ilişki çıkmasının beklenmeyen bir durum olmadığı söylenebilmektedir.

Elde edilen bu sonucun daha önceki araştırma bulguları ile tutarlık gösterdiği ve ilgili çalışmalarla desteklendiği söylenebilmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşmasına Yönelik Elde Edilen Sonuçlar

- Katılımcıların mükemmeliyetçilik özellikleri ve cinsiyetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir. Erkek katılımcıların mükemmeliyetçilik düzeyleri, kadın katılımcıların mükemmeliyetçilik özelliklerinden daha yüksek olduğu görülmektedir.
- Katılımcıların mükemmeliyetçilik özellikleri puanları ve medeni durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir. Bekâr olan katılımcıların mükemmeliyetçilik özellikleri puan ortalaması, evli olan katılımcıların mükemmeliyetçilik özellikleri puan ortalamasından daha yüksek olduğu görülmektedir.
- Katılımcıların mükemmeliyetçilik özellikleri puanları ve çalışma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemektedir. Çalışmayan katılımcıların mükemmeliyetçilik özellikleri puan ortalamasının, çalışan katılımcıların mükemmeliyetçilik özellikleri puan ortalamasına göre yüksek olmasına rağmen fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

İyi oluş halinin Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşmasına Yönelik Elde Edilen Sonuçlar

- Katılımcıların iyi oluş hali cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Erkek katılımcıların iyi oluş hali, kadın katılımcıların iyi oluş halinden daha olumlu olmasına rağmen fark, istatistiksel olarak anlamlı değildir.
- Katılımcıların iyi oluş hali puanları ve medeni durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir. Evli olan katılımcıların iyi oluş hali puan ortalaması, bekâr olan katılımcıların iyi oluş puan ortalamasından daha yüksek olduğu görülmektedir.
- Katılımcıların çalışma durumu ve iyi oluş hali puan ortalamalarının istatistiksel açıdan anlamlı biçimde farklılaştığı görülmektedir. Çalışan katılımcıların iyi oluş hali puan ortalamasının, çalışmayan katılımcıların iyi oluş hali puan ortalamasından daha yüksek olduğu görülmektedir.

Sosyal Duygusal Yalnızlık Düzeylerinin Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Farklaşmasına Yönelik Elde Edilen Sonuçlar

- Katılımcıların sosyal duygusal yalnızlık düzeyleri ve cinsiyetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemektedir. Kadınların sosyal duygusal yalnızlık düzeyi, erkeklerin sosyal duygusal yalnızlık düzeyine göre daha yüksek olmasına rağmen fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.
- Katılımcıların sosyal duygusal yalnızlık düzeyi puanları ve medeni durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir. Bekâr olan katılımcıların sosyal duygusal yalnızlık düzeyi puan ortalaması, evli olan katılımcıların sosyal duygusal yalnızlık düzeyi puan ortalamasından daha yüksek olduğu görülmektedir.
- Katılımcıların sosyal duygusal yalnızlık düzeyi puanları ve çalışma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir. Çalışmayan katılımcıların sosyal duygusal yalnızlık düzeyi puan ortalaması, çalışan katılımcıların sosyal duygusal yalnızlık düzeyi puan ortalamasından daha yüksek olduğu görülmektedir.

Öz-şefkatin Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Farklaşmasına Yönelik Elde Edilen Sonuçlar

- Katılımcıların öz-şefkat puanları ve cinsiyetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir. Erkek katılımcıların öz-şefkat puan ortalaması, kadın katılımcıların öz-şefkat puan ortalamasından daha yüksek olduğu görülmektedir.
- Katılımcıların öz-şefkat puanları ve medeni durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir. Evli olan katılımcıların öz-şefkat puan ortalaması, bekâr olan katılımcıların öz-şefkat puan ortalamasından daha yüksek olduğu görülmektedir.
- Katılımcıların öz-şefkat puanları ve çalışma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir. Çalışan katılımcıların öz-şefkat puan ortalaması, çalışmayan katılımcıların öz-şefkat puan ortalamasından daha yüksek olduğu görülmektedir.

Sosyal Duygusal Yalnızlık, Öz-Şefkat, Mükemmeliyetçilik Özellikleri ve İyi Oluş Hali Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Elde Edilen Sonuçlar

- Genel İyi Oluş Halinin diğer değişkenlerle ilişkisine bakıldığında; Öz-şefkat ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Mükemmeliyetçilik Özellikleri ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olmadığı bulunmuştur.
- Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin diğer değişkenlerle ilişkisine bakıldığında; Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Öz-şefkat ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.
- Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın diğer değişkenlerle ilişkisine bakıldığında; Öz-şefkat ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Öz-şefkat ve Mükemmeliyetçilik özellikleri alt boyutlarının İyi Oluş Halini Yordamasına Yönelik Elde Edilen Sonuçlar

- Öz-şefkat İyi Oluşu pozitif ve anlamlı olarak yordamaktadır. Öz-şefkat puanı arttıkça İyi Oluş Hali puanı da artmıştır.
- Hata Yapma Endişesi, İyi Oluşu anlamlı olarak yordamamaktadır. Kişisel Standartlar, İyi Oluşu pozitif ve anlamlı olarak yordamaktadır. Kişisel Standartlar puanı arttıkça İyi Oluş Hali puanı da artmıştır. Ailesel Beklentiler, İyi Oluşu anlamlı olarak yordamamaktadır. Yaptığından Emin Olamama, İyi Oluşu anlamlı olarak yordamamaktadır. Düzen, İyi Oluşu pozitif ve anlamlı olarak yordamaktadır. Düzen puanı arttıkça İyi Oluş Hali puanı da artmıştır.

Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Alt Boyutlarının İyi Oluş Halini Yordamasına Yönelik Elde Edilen Sonuçlar

- Sosyal Yalnızlık İyi Oluşu negatif ve anlamlı olarak yordamamaktadır.
- Duygusal Yalnızlık Aile alt boyutu, İyi Oluşu negatif ve anlamlı olarak yordamaktadır. Duygusal Yalnızlık Romantik alt boyutu, İyi Oluşu anlamlı olarak yordamamaktadır.

Mükemmeliyetçilik Özellikleri, Sosyal ve Duygusal Yalnızlık düzeyleri ve öz-şefkatin İyi Oluş Halini Yordamasına Yönelik Elde Edilen Sonuçlar

- Mükemmeliyetçilik Düzeyleri, İyi Oluşu pozitif ve anlamlı olarak yordamaktadır. Mükemmeliyetçilik puanı arttıkça İyi Oluş Hali puanı da artmaktadır.
- Öz-şefkat, İyi Oluşu pozitif ve anlamlı olarak yordamaktadır. Öz-şefkat puanı arttıkça İyi Oluş Hali puanı da artmaktadır.
- Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Düzeyleri, İyi Oluşu anlamlı olarak yordamaktadır. Sosyal Duygusal Yalnızlık puanı arttıkça İyi Oluş Hali puanı da azalmaktadır.

Öneriler

Yapılan bu araştırmanın konusu, Mükemmeliyetçilik Özellikleri, Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Düzeyi, İyi Oluş Hali ve Öz-şefkatin Genç Yetişkinlerde İncelenmesidir. Bu araştırmaya benzer konularda çalışmalar yapmak isteyen kişiler için araştırmanın sonuçları ile bağlantılı olarak bazı öneriler sunulmuştur.

1. Yapılan araştırmanın örneklemini 454 kişi ile gerçekleştirmiştir. Yapılan araştırmanın katılımcı sayısının çok yüksek olmamasından dolayı, yapılacak farklı çalışmalarda daha büyük bir örneklem ele alınarak veri toplanabilir.
2. Araştırma genç yetişkin bireyler ile yapılmıştır. Yapılacak olan çalışmalar çocuklardan ve yaşlılardan oluşan örneklem seçilerek yapılabilir.
3. Araştırma bulgularında medeni durum evli ve bekâr olarak ayrılmıştır. Boşanmış kişi sayısının az olması sebebiyle ayrı grup oluşturulamamıştır. Bundan sonra yapılacak olan çalışmalarda medeni durumu boşanmış olan katılımcıların sayısının daha fazla olmasına dikkat edilerek de yapılması medeni durumların karşılaştırılması adına daha uygun olabilir.
4. Medeni durum, çalışma durumu ve cinsiyet dışında diğer demografik sorulardaki katılımcı sayılarının eşit olmaması sebebi ile analize alınamamıştır. Fakat katılımcı sayılarının daha yakın olduğu bir örneklem ile birlikte eğitim durumu, yaşanılan yer ya da kişi, aylık gelir gibi sonuçların tüm değişkenlerle analize alınıp bunlara göre de bir sonuç elde edilebilir.

KAYNAKÇA

- Adem, S. (2015). Yalnızlık Korkumuz. *Psikomavi Dergisi*, (9), 3-5.
- Adler, S. (1977). Maslow's need hierarchy and the adjustment of immigrants. *International Migration Review*, 11 (4).
- Akın, A. (2013). *Güncel psikolojik kavramlar 1. Pozitif psikoloji*. İstanbul: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Yayınları, 23-58.
- Akın, Ü. ve Akın, A. (2015). The predictive role of self-compassion on self-handicapping in Turkish university students. *Ceskoslovenská psychologie*, 59(1).
- Akgül, H. (2019). *Yetişkinler için sosyal ve duygusal yalnızlık ölçeği'nin (selsa-s) türk kültürüne uyarlaması: geçerlilik ve güvenirlik çalışması* [Bildiri sunumu]. 21.Uluslararası Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Kongresi, Antalya, Türkiye.
- Akyol, A. ve Salı, G. (2013). *Çalışan ve çalışmayan ergenlerin mükemmeliyetçi kişilik özelliği ile empatik eğilimlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 13(4), 2017-2042.
- Alkan, S., ve Sezgin, A. (1998). Yetişkin hastalarda yalnızlık. *CÜ HYO Dergisi*, 2(1), 43-51.
- Allen, A. B., Goldwasser, E. R. ve Leary, M. R. (2012). *Self-compassion and wellbeing among older adults*. Self and Identity, 11(4), 428-45.
- Altıparmak, P. (2019). Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamın yordayıcıları olarak sosyal duygusal yalnızlık ve öz-anlayış. *Yüksek Lisans Tezi*. Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Anand, K. ve Nagle Y. K. (2016). Perfectionism as predictor of psychological wellbeing among college students. *Global Journal of Human-Social Science. Arts and Humanities-Psychology*, 16(5), 35-39.
- Andıç, S. (2013). Ergenlik döneminde zihni meşgul eden konularla ilişkili değişkenler: bağlanma tarzları, öz-şefkat ve psikolojik belirtiler. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.
- Antony, M. M. ve Swinson, R. P. (1998). *When perfect isn't good enough: strategies for coping with perfectionism*. New Harbinger Publications, Inc., Oakland, CA.
- Aral, N., Gürsoy, F., ve Yıldız Bıçakçı, M. (2006). Yetiştirme yurdunda kalan ve kalmayan kız ergenlerin yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15, 10-19.

- Armağan, A. (2014). Yalnızlık ve kişilerarası iletişim ilişkisi: öğrenciler üzerinde bir araştırma, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, cilt 7, sayı 30, ss.27-43.
- Arslan, Ö. (2013). TV dizilerinde yer alan karakterler ile kurulan parasosyal etkileşim: Bağlanma biçimleri ve yalnızlık açısından bir inceleme. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji, Ankara.
- Ashby, J. ve Kottman, T. (1996), “Inferiority as a distinction between normal and neurotic perfectionism”, *Individual Psychology*, 52, 237-245.
- Atalay, Z. (2019). *Şefkat-zorlayıcı duygu ve durumlarla yaşayabilme sanatı*. İnkılap Kitapevi.
- Aydemir, R. E. (2008) Dindarlık ve mutluluk ilişkisi (ilk yetişkinlik dönemi). *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Samsun On Dokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ayhan, A. S. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Öz Anlayış ve Bağlanma Stillerinin Psikolojik İyi Oluş Üzerinde Yordayıcılığın İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Aypay, A. ve Eryılmaz, A. (2011). Lise öğrencilerinin derse katılmaya motive olmaları ile okul tükenmişliği arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(21), 26-44.
- Aysan, Ü. (2017). Türkiye’de yaşlıların yaşam memnuniyeti ve refah algıları. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bacanlı, F. ve Çarkıt, E. (2020). Öz şefkatin cinsiyete göre incelenmesi: Meta analiz çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 21(2), 1-15.
- Bakioğlu, A. ve Korumaz, M. (2014). Öğretmenlerin okulda yalnızlıklarının kariyer evrelerine göre incelenmesi. *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 39(1), 25-54.
- Barad, J. A. (2007). The understanding and experience of compassion: Aquinas and the Dalai Lama. *Buddhist-Christian Studies*, 27(1), 11-29.
- Barnard, L. K. ve Curry, J. F. (2011). Self-compassion: conceptualizations, correlates, and interventions. *Review of General Psychology*, 15, 289-303.
- Barnett, M. D. ve Sharp, K. J. (2016). *Maladaptive perfectionism, body image satisfaction, and disordered eating behaviors among US college women: The mediating role of self-compassion*. *Personality and Individual Differences*, 99, 225-234.
- Barrow, J. C. ve Moore, C. A. (1983). Group Interventions With Perfectionist Thinking. *The Personal and Guidance Journal*, 61(10), 612-615.

- Bartell, N. P. ve Reynolds, W. M. (1986). Depression and self-esteem in academically gifted and nongifted children: A comparison study. *Journal of School Psychology*, 24(1), 55-61.
- Bayar, Ö. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi*. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.
- Bayar, Ö. ve Tuzgöl Dost, M. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Öz-Şefkatin Yordayıcıları Olarak Bağlanma Tarzı ve Algılanan Sosyal Destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(3), 689-704.
- Bekhet, A. K., Zauszniewski, J. A. ve Nakhla, W. E. (2008). Loneliness: a concept analysis. In *Nursing Forum. Malden, USA: Blackwell Publishing Inc.* Vol. 43, No. 4, pp. 207-213.
- Bektaş, S. (2020). Zihinsel kirlenmenin öz-şefkat ve öz-tiksinme ile olan ilişkisi: Öz-şefkate yönelik bir müdahalenin zihinsel kirlenme ve öz-tiksinme üzerindeki etkisinin deneysel bir yöntemle incelenmesi. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.
- Bengtsson, H., Söderström, M. ve Terjestam, Y. (2016). The structure and development of dispositional compassion in early adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 36(6), 840-873.
- Ben-Zur, H. (2012). Loneliness, optimism, and well-being among married, divorced, and widowed individuals. *Journal of Psychology*, 146(1/2), 23-36.
- Bhagchandani, R.K. (2017). Effect of loneliness on the psychological well-being of college students. *International Journal of Social Science and Humanity*, 7,1,60-64.
- Bieling, P. J., Israeli, A. L. ve Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and individual differences*, 36(6), 1373-1385.
- Bluth, K. ve Blanton, P. W. (2014). Mindfulness and self-compassion: Exploring pathways to adolescent emotional well-being. *Journal of Child and Family Studies*, 23(7), 1298-1309.
- Bolat, Z. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Boran Sarı, B. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtmaları ile Öz Duyarlılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Borynack, Z. A. (2004). *Contextual influences in the relationship of perfectionism and anxiety: A multidimensional perspective*. The University of Oklahoma.
- Borys, S. ve Perlman, D. (1985). Gender differences in loneliness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11, 63-74.
- Brehm, Sharon ve diğerleri (2002), *Social Psychology*, 5th ed., Boston: Houghton Mifflin Company.
- Buchholz, E. S. ve Catton, R. (1999), “*Adolescents Perceptions Of Aloneness And Loneliness*”, *Adolescence*, 34(133), 203-213.
- Buluş, M. (1996), Ergen Öğrencilerde Denetim Odağı ve Yalnızlık Düzeyi İlişkisi, *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*.
- Buluş, M. (1997). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3, 82-90.
- Burger, J. (2006). *Kişilik*, Çev. İnan Deniz Erguvan Sarioğlu, Kaknüs Yayınları, İstanbul.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 14(6), 34-52.
- Büyükyıldız, E. (2020). Bekar Bireylerin Yalnızlıkla Başa Çıkma Tarzlarının Yaşam Doyumlarına Etkisi: Yalova Örneği, *Yalova Sosyal Bilimler Dergisi*.
- Cassidy, J. ve Asher, S. R. (1992). *Loneliness and peer relations in young children*. *Child development*, 63(2), 350-365.
- Cengiz, A. İ. (2018). İç-dış denetim odağı ve psikolojik iyi oluş ve depresif belirtiler arasındaki ilişki. *Yüksek Lisans Tezi*. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 27 (3), 43-65.
- Chang, E. C. (2006). Conceptualization and measurement of adaptive and maladaptive aspects of performance perfectionism: Relations to personality, psychological functioning, and academic achievement. *Cognitive Therapy and Research*, 30(6), 677-697.
- Chen, Y. (2019). How does communication anxiety influence well-being? Examining the mediating roles of preference for online social interaction (POSI) and loneliness. *International Journal of Communication*, 13, 4795-4813.
- Chiao, C., Chen, Y-H ve Yi, C.C. (2020). *Loneliness in young adulthood: Its intersecting forms and its association with psychological well-being and family characteristics in Northern Taiwan*. *Plosone*, 14(5).

- Cihangir-Çankaya, Z. (2005). Öz Belirleme Modeli: Özerklik Desteği, İhtiyaç Doyumu ve İyi Olma. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Öğretmen adaylarında temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve iyi olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(3), 691-711.
- Clinton, M. ve Anderson, L. R. (1999). Social and Emotional Loneliness: Gender Differences and Relationships with Self-Monitoring and Perceived Control. *Journal of Black Psychology*. c.25. s.1: 61-77.
- Compton, W. C. (2005). *Introduction to positive psychology*. USA: Thomson Wadsworth.
- Condon, P. ve Feldman Barrett, L. (2013). *Conceptualizing and experiencing compassion*. Emotion,
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*, (Çev. Turgay Ergene), Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Corey, G. (2015). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*, Mentis Yayıncılık, Ankara.
- Costa, J., Marôco, J., Pinto Gouveia, J., Ferreira, C. ve Castilho, P. (2016). Validation of the psychometric properties of the Self-Compassion Scale. Testing the factorial validity and factorial invariance of the measure among borderline personality disorder, anxiety disorder, eating disorder and general populations. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 23(5), 460-468.
- Cüceloğlu, C. (2017). *Evlenmeden Önce*. İstanbul: Remzi Yayınevi.
- Çeçen, A. R. ve Cenkseven, F. (2007). Psychological well-being in predicting loneliness among university students. *Journal of the Cukurova University Institute of Social Sciences*, 16(2), 109- 118.
- Çelikler, A.N. (2017). Bir grup genç yetişkinde bilinçli farkındalık düzeyi ile başa çıkma tutumları ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çetinkaya, H. (2004). Beden imgesi, beden organlarından memnuniyet, benlik saygısı, yaşam doyumu ve sosyal karşılaştırma düzeyinin demografik değişkenlere göre farklılaşması. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Çıbık, T. (2019). Eşini kaybetmiş kadınlarda benlik saygısı, sosyal destek ile duygusal ve sosyal yalnızlık arasındaki ilişkiler, *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi*. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Dahlberg, L. ve Mckee, K. J. (2014). Correlates of social and emotional loneliness in older people: evidence from an English community study. *Aging & mental health*, 18(4), 504-514.
- De Jong-Gierveld, J. (1987). Developing and Testing A Model Of Loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*. c.53. s.1: 119-128.
- De Koning, J. (2018). Physical activity, social isolation and loneliness in later life: a focus on rural areas in the uk. *Doctoral dissertation*, University of Bath.
- Demir, A. (1990). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini etkileyen bazı etmenler. *Yayımlanmamış doktora tezi*, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Demirbaş, B. ve Haşit, G. (2016). İş yerinde yalnızlık ve işten ayrılma niyetine etkisi: Akademisyenler üzerine bir uygulama. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(1), 137-158.
- Demirbozan, Z. (2018). Eylemlilik ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Algılanan Anne Baba Kabul ve Reddi Aracı Rolünün İncelenmesi, *Yüksek Lisans Tezi*, Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demirtaş, A. S. (2007). İlköğretim 8. Sınıf öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişki. *Yüksek Lisans Tezi*. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Deniz, E., Hamarta, E., ve Arı, R. (2005). An investigation of social skills and loneliness levels of university students with respect to their attachment styles in a sample of Turkish students. *Social Behavior and Personality*, 33(1), 19-32.
- Deniz, M. E., Kesici, Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self- Compassion Scale. *Social Behavior and Personality*, 36 (9), 1151-1160.
- Dev, V., Fernando, A.T., Kirby, J.N. ve Consedine, N.S. (2019), Variation in the barriers to compassion across healthcare training and disciplines: a crosssectional study of doctors, nurses, and medical students. *International Journal of Nursing Studies*, 90, 1-10.
- Dev, V., Fernando, A.T., Lim, A. ve Consedine, N.S. (2018), Does selfcompassion mitigate the relationship between burnout and barriers to compassion? A cross-sectional quantitative study of 799 nurses. *International Journal of Nursing Studies*, 81, 81-88.
- Diener, E. (1984). Subjective well being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575.
- Diener, E. (1994). Assessing Subjective Well-Being: Progress and Opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103-157.

- Diener, E. ve Diener, C. (1996). Most People Are Happy. *Psychological Science*, 7(3), 181-185.
- Diener, E., Diener, M., ve Diener, C. (2009). Factors predicting the subjective well-being of nations. Diener, E.(Ed). *In Culture and well-being* (pp. 43-70). Springer Netherlands.
- Diener, E., Oishi, S. ve Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, subjective wellbeing: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review Of Psychology*, 54, 403-425.
- Diener, E., Sapyta, J. J. ve Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to wellbeing. *Psychological Inquiry*, 9, 33-37.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., ve Smith, H. L. (1999). Subjective well being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 270-276.
- Diener, E., ve Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward an economy of wellbeing. *Psychological Science in the Public Interest*, 5, 1–31.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S. ve Biswas-Diener, R. (2009). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 39, 247-266.
- Dişbudak, K. Ş. (2016). Öğretim elemanlarının mükemmeliyetçilik ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- DiTommaso, E. ve Spinner, B. (1993). The development and initial validation of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA). *Personality and individual differences*, 14(1), 127-134.
- DiTommaso, E. ve Spinner, B. (1997). Social and emotional loneliness: A re-examination of Weiss' typology of loneliness. *Personality and individual differences*, 22(3), 417-427.
- Doğan, T. ve Eryılmaz, A. (2013). İki Boyutlu Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33 (1): 107-117, s. 111.
- Doğru, N. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi. *Doktora Tezi*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Doman, L. C., ve Le Roux, A. (2012). The relationship between loneliness and psychological wellbeing among third-year students: A cross-cultural investigation. *International Journal of Culture and Mental Health*, 5(3), 153-168.

- Duran, S. (2014). Zihinsel Engelli Bireylerin Ebeveynlerine Verilen Psikoeğitimin Öznel İyi Oluş ve Öz Duyarlığa Etkisinin Değerlendirilmesi. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Duru, E. (2004), Yalnızlık Duygusu ile İlgili Temel Karakteristik ve Boyutların Psikolojik Danışma Süreci Çerçevesinde İncelenmesi, *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 15, 36-48.
- Duru, E. (2008). Yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bağlılığın rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(61), 15-24.
- Duy, B. (2003). Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Yalnızlık ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Üzerine Etkisi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Ankara.
- Dündar, Z. ve Demirli, C. (2018). Medeni durumları farklı olan çalışanların psikolojik iyi olma düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Educational Reflections*, 2(2). 1-10.
- Dykstra, P. A., ve Fokkema, T. (2007). Social and emotional loneliness among divorced and married men and women: Comparing the deficit and cognitive perspectives. *Basic and applied social psychology*, 29(1), 1-12.
- Ekinci, N. E., Yalçın, I., ve Ayhan, C. (2019). Analysis of Loneliness Levels and Digital Game Addiction of Middle School Students According to Various Variables. *World Journal of Education*, 9(1), 20-27.
- Eminoğlu, M. (2018). Ergenlerde sosyal ve duygusal yalnızlık ile akran zorbalığı arasında psikolojik dayanıklılığın aracı rolü, *Yüksek Lisans Tezi*. Bayburt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bayburt.
- Enns, M. W. ve Cox, B. J. (2002). The nature and assessment of perfectionism: A critical analysis. *American Psychological Association*.
- Erkoç, R. (2017). Öz-eleştirisinin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisinin Aracı Değişkenleri Olarak Farkındalık ve Öz Duyarlılık. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Eroğlu, F. ve Parlar, H. (2018). Evli kadın ve erkeklerde psikolojik iyi oluşun ebeveyn tutumuna etkisinin incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(33), 89-101.
- Erözkan, A. (2004). Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Yalnızlık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(2), 155-175.
- Erözkan, A. (2005) Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik ve Depresyon Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre incelenmesi. *VIII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, İstanbul: Marmara Üniversitesi, 21-23 Eylül.

- Eskin, M. (2001). Ergenlikte Yalnızlık, Baş Etme Yöntemleri ve Yalnızlığın İntihar Davranışı ile İlişkisi, *Klinik Psikiyatri*, 4, 5-11.
- Felicia A. H. (2019) Psychological Wellbeing: Evidence Regarding Its Causes And Consequences, *Applied Psychology: Health And Well Being*.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L. ve De Rosa, T. (1996). Dimensions of perfectionism, psychosocial adjustment, and social skills. *Personality and Individual Differences*, 20(2), 143-150.
- Flett, G. L., ve Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. *American Psychological Association*.
- Flett, G. L., ve Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism: Theory, research, and treatment. *American Psychological Association*.
- Forgeard M. vd., Doing The Right Thing: Measuring Wellbeing For Public Policy, *International Journal of Wellbeing*, 2011, 1, 79-106, p.100.
- Fredrickson, B. L. (1998). *What good are positive emotions?* Review of General Psychology, 2(3), 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367-1377
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I. ve Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and individual differences*, 14(1), 119-126.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. ve Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research*, 14(5), 449-468.
- Galanaki, E.P. ve Kalantzi-Azizi, A. (1999). Loneliness and social dissatisfaction: Its relation with children's self-efficacy for peer interaction. *Child Study Journal*, 29(1), 1-22.
- Gençtan, E. (1998). *Psikanaliz ve Sonrası*. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- George, D. ve Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step. A simple study guide and reference* (10. Baskı). GEN, Boston, MA: Pearson Education, Inc, 10.
- Germer, C. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York: Guilford Press.
- Gilbert, P. (2015). *The evolution and social dynamics of compassion*. Social and personality psychology compass, 9(6), 239-254.

- Gilbert, P., Pehl, J. ve Allan, S. (1994). The phenomenology of shame and guilt: An empirical investigation. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 67(1), 23-36.
- Gilbert, P. ve Irons, C. (2009). Shame, self-criticism, and self-compassion in adolescence. *Adolescent emotional development and the emergence of depressive disorders*, 1, 195214.
- Gill D. L. (2002). Gender and sport behavior. In: Horn T S. Ed. 2nd Ed. *Advances in Sport Psychology*. Champaign IL: Human Kinetics, 355-375.
- Greenspon, T. S. (2000). Healthy perfectionism" is an oxymoron! Reflections on the psychology of perfectionism and the sociology of science. *Journal of Secondary Gifted Education*, 11(4): 197–208.
- Güner, F. ve Bozkurt, Ö. Ç. (2018). İşgörenlerin öznel iyi olma düzeylerinin farklı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi: Banka çalışanları üzerinde bir araştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Uygulamalı Bilimler Dergisi*, 2(1), 1-21.
- Güngörmüş, K. (2011). Hemşirelerin duygusal zekâları ile iş yaşamında yaşadıkları yalnızlık arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Yayımlanmamış yüksek lisans tezi*. Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, Erzurum.
- Halisdemir, D. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşları, Kendini Affetme Düzeyleri ve Geçmişe Yönelik Anne Kabul Red Algıları Arasındaki İlişkiler, *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hall, C. W., Row, K. A., Wuensch, K. L. ve Godley, K. R. (2013). The role of selfcompassion in physical and psychological well-being. *The Journal of Psychology*, 147(4), 311-323.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A journal of human behavior*.
- Hamamcı, Z. ve Duy, B. (2005). Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Sosyal Beceri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri Ve Fonksiyonel Olmayan Tutumları Üzerindeki Etkisi, *Journal Of Educational Sciences & Practices*, cilt 4, sayı 7, ss.3-20.
- Hewitt, P. L. ve Flett, G. L. (1993). Dimensions of perfectionism, daily stres, and depression: a test of the specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*. 102, 58-65.

- Hewitt, P. L. ve Flett, G. L. (1991). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(1): 98- 101.
- Hewitt, P. L. ve Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of personality and social psychology*, 60(3), 456.
- Homan, K. (2016). Self-Compassion and Psychological Well-Being in Older Adults, *Journal of Adult, Develoment*, 23, 111-119, p.118.
- Hombrados-Mendieta, I., García-Martín, M. A. ve Gómez-Jacinto, L. (2013). The relationship between social support, loneliness, and subjective well-being in a Spanish sample from a multidimensional perspective. *Social indicators research*, 114(3), 1013-1034.
- Horowitz, L. M. ve French R. (1979). Interpersonal Problems of People Who Describe Themselves as Lonely. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. c.47. s.4: 762-764.
- Huta, V. ve Waterman, A.S. (2014). *Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions*. J Happiness Stud, 15, 1425-1456.
- Ishaq, G., Malik, N. I., ve Asif, M. (2018). Relationship of loneliness and psychological well-being among university hostels students: Moderating role of self-esteem. *Journal of Research in Social Sciences*, 6(2), 242-255.
- Isikhan, V., Comez, T. ve Zafer Danis, M. (2004). Job stress and coping strategies in health care professionals working with cancer patients. *European Journal of Oncology Nursing*, 8, 234-244.
- İnandı, Y., Tunç, B. ve Uslu, F. (2013). Eğitim Fakültesi Öğretim Elemanlarının Kariyer Engelleri ile İş Doyumları Arasındaki İlişki. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 219-238.
- Jerry M. Burger, *Kişilik*, Kaknüs Yayınevi, İstanbul, 2006, s.123.
- Jin, Y., Zhang, M., Wang, Y. ve An, J. (2020). The relationship between trait mindfulness, loneliness, regulatory emotional self-efficacy and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 154, 109650.
- Jones, W. H. (1987). Research and theory on loneliness: A response to Weiss's reflections. *Journal of Social Behavior and personality*, 2(2), 27.
- Jones, W. H. ve Hebb, L. (2003) The Experience Of Loneliness: Objective And Subjective Factors, *The International Scope Review*, 5 (9), 41-68.

- Jones, W. H., Carpenter, B. N. ve Quintana, D. (1985). Personality and interpersonal predictors of loneliness in two cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1503-1511.
- Kabat-Zinn, J. (1994). Catalyzing movement towards a more contemplative/sacredappreciating/non-dualistic society. *Paper presented at the Meeting of the working group*.
- Kağan, M. (2011). Frost Çok Boyutlu Mükemmelliyeçilik Ölçeğinin Türkçe formunun psikometrik özellikleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(3), 192-197.
- Kalafatoğlu, M. R. ve Balcı-Çelik, S. (2020). Genel İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15 (25), 3633-3653.
- Kanlı, E. (2011). Üstün Zekâlı ve Yeteneklilerin Alan Eğitiminde Hızlandırma. *Hayef Journal of Education*, 8 (2), 95-104.
- Kaplan, M. S. (2011). Öğretmenlerin İş Yerinde Yalnızlık Duygularının Okullardaki Örgütsel Güven Düzeyi ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi*. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Karaçam, A. ve Pultur, A. (2016). Beden eğitimi öğretmenlerinin başarı algısı, akademik iyimserlik, psikolojik iyi oluş ve fiziksel saygı düzeylerinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 1-23.
- Karaduman, M. (2013), İş Yaşamında Yalnızlık Algısının Örgütsel Vatandaşlık Davranışı ile İlişkisi ve Öğretmenler Üzerinde Bir Uygulama. *Yüksek Lisans Tezi*. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Karakurt, A. (2012). Öğretmenlerin İş Yerinde Yalnızlık Düzeyinin Örgütsel Destek ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi*. Necmeddin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Karakuş, M. (2019). Sosyal Medya Kullanımı ve Yalnızlık Arasındaki İlişki: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Yüksek Lisans Tezi*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Kashdan, T.B., Biswas-Diener, R. ve King, L.A. (2008). Reconsidering happiness: the costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 3(4), 219-233.
- Kelly, J. F. (2003). Self-help for substance-use disorders: History, effectiveness, knowledge gaps, and research opportunities. *Clinical psychology review*, 23(5), 639-663.

- Kermen, U., İlçin-Tosun, N. ve Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 1-29.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D. ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions, *Journal of Personality & Social Psychology*, 82(6): 1007-1022.
- Kıcalı, Ü. Ö. (2015). Öz-Şefkat ve Tekrarlayıcı Düşünmenin Olumsuz Duygulanım ve Depresyon ile İlişkilerinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi*. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Killeen, C. (1998), Loneliness: An Epidemic In Modern Society, *Journal of Advanced Nursing*, 28(4), 762-770.
- Koçak, E. (2008). Ergenlerde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı, sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Koçak, R. (2003). Duygusal İfade Eğitimi Programının Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi ve Yalnızlık Düzeylerine Etkisi, *Yüksek Lisans Tezi*. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kolts, R. L., Bell, T., Bennett-Levy, J. ve Irons, C. (2018). Experiencing compassion focused therapy from the inside out: A self-practice/self-reflection workbook for therapists. *Guilford Publications*.
- Körler, Y. (2011). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin çeşitli değişkenler açısından yalnızlık düzeyleri ve yalnızlık ile sosyal duygusal öğrenme becerileri arasındaki ilişkiler, *Yüksek Lisans Tezi*. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Kuyumcu, B. (2012). Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş duygusal farkındalık ve duygularını ifade etmelerinin ülke ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 1-24.
- Küçü, E. (2018). Lise öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, ihtiyaç doyumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Küçük, M. (2020), Yetişkinlerin Öz Şefkat, Bağlanma Stilleri ve Psikolojik İyi Oluş Özelliklerinin İncelenmesi, *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Larson, R. (1990), The Solitary Side Of Life: An Examination Of The Time People Spend Alone From Childhood To Old Age, *Developmental Review*, 10, 155-183.

- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44(1), 1-22.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A. ve Hancock, J. (2007). Selfcompassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of personality and social psychology*, 92(5), 887.
- Lilius, J. M., Worline, M. C., Dutton, J. E., Kanov, J. M. ve Maitlis, S. (2011). Understanding compassion capability. *Human Relations*, 64(7), 873-899.
- McWhirter, B. T. (1997). Loneliness, learned resourcefulness, and self-esteem in college students. *Journal of Counseling and Development*, 75(6), 460-470.
- McWhiter, B. (1990), Loneliness: A Review of Current Literature with Implications For Counseling And Research, *Journal Of Counseling And Development*, 68, 417- 422.
- Mercan, N., Oyur, E., Alamur, B., Gül, S. ve Bengül, S. (2012). İşyeri Yalnızlığı ve Sosyal Fobi Arasındaki İlişkiye Yönelik Bir Araştırma. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 4(1), 213-226.
- Meriç, F. (2020). Şefkat korkusu, öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılık: Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynleri üzerine bir araştırma. *Yüksek Lisans Tezi*. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Merriam-Webster, Inc. (1996). *Merriam-Webster's Dictionary of Law*. Merriam-Webster.
- Michela, J. L., Peplau, L. A. Ve Weeks, D. G. (1982). Perceived Dimensions Of Attributions For Loneliness, *Journal Of Personality And Social Psychology*, cilt 43, sayı 5, ss.929-936.
- Neff, K. (2003). *Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself*. *Self and identity*, 2(2), 81-101.
- Neff, K. D. (2003). *The development and validation of a scale to measure self-compassion*. *Self and Identity*, 2(3), 223-2
- Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. Harper Collins Publishers.
- Neff, K. D. ve Dahm, K. A. (2014). *Self-Compassion: What It Is, What It Does, and How It Relates to Mindfulness*, *Mindfulness and Self-Regulation* (ss. 121-137). Springer.
- Neff, K. D. ve Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal Of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44.
- Neff, K. D. ve McGehee, P. (2010). *Self-Compassion and Psychological Resilience among Adolescents and Young Adults*. *Self and Identity*, 9, 222-40.

- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. ve Rude, S. S. (2007). *Self-compassion and adaptive psychological functioning*. Journal of Research in Personality, 41, 139-154.
- Neff, K. D. ve Seppälä, E. (2016). Compassion, well-being, and the hypo-egoic self. *The Oxford handbook of hypo-egoic phenomena*, 189-203.
- Oğuz, E. ve Kalkan, M. (2014). *Relationship Between Loneliness And Perceived Social Support Of Teachers in The Workplace*, İlköğretim Online, cilt 13, sayı 3, ss.787-795.
- Omodei, M. M., ve Wearing, A. J. (1990). Need satisfaction and involvement in personal projects: Toward an integrative model of subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(4): 762–769.
- Ottenbreit, N. D., ve Dobson, K. S. (2004). Avoidance and depression: the construction of the Cognitive–Behavioral Avoidance Scale. *Behaviour Research And Therapy*, 42(3), 293-313.
- Özdemir, N. (2011). Düzenli Fiziksel Aktivitenin İlköğretim Öğrencilerinin Okula Yabancılaşma ve Yalnızlık Düzeyleri Üzerine Etkileri. *Yüksek Lisans Tezi*. İzmir, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Özden, K. (2014). Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun psikososyal yordayıcılarının sosyal bilişsel kariyer kuramı açısından incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özkürkçügil, A. (1993). Cezaevinde Yalnızlık ve Yalnızlığın Depresyonla İlişkisi, *Kriz Dergisi*, Cilt 6, Sayı 1, Ss.21-31.
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist*, 39, 386-390.
- Park, N. (2004). The role of subjective well-being in positive youth development. *The annals of the American academy of political and social science*, 591(1), 25-39.
- Peker, E. (2017). Çocukluk çağı travmaları, yetişkinlik döneminde bağlanma biçimi ve öz-anlayış arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Peplau, L. A. ve Perlman, D. (1982) *Perspectives on Loneliness*, Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy, New York: Wiley Interscience.
- Pepping, C. A., Davis, P. J., O'Donovan, A. ve Pal, J. (2015). *Individual Differences in SelfCompassion: The Role of Attachment and experiences of Parenting in Childhood*. Self and Identity, 14(1), 104-117.
- Peterson, C. ve Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press and Washington, DC: American Psychological Association.

- Plotnik, R. *Psikoloji'ye Giriş*, Kaknüs Yayınevi, İstanbul, 2009, s. 440.
- Redhouse, (1979). *Yeni İngilizce-Türkçe Sözlük*, Redhouse Yayınevi, İstanbul.
- Rice, K. G., ve Preusser, K. J. (2002). The adaptive/maladaptive perfectionism scale. *Measurement and evaluation in Counseling and Development*, 34(4), 210-222.
- Rice, K., Ashby, J. ve Preusser, K. (1996), Perfectionism, Relationships With Parents, and Self-Esteem, *Individual Psychology*, 52, 246-260
- Rogers, C. (1994), *Etkileşim Grupları*, (Çev. Hamdullah, Erbil), Ankara: Ekin Yayınları.
- Rook, K. S. (1984). Promoting social bonding: Strategies for helping the lonely and socially isolated. *American Psychologist*, 39(12), 1389.
- Rubin, A. M., Perse E. M. ve Powell R. A. (1985). Loneliness, Parasocial Interaction, and Local Television News Viewing. *Human Communication Research*. c.12. s.2: 155-180.
- Russell, D. (1996). The UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66, 20-40.
- Russell, D., Peplau L. A. ve Ferguson M. L. (1978). *Developing a Measure of Loneliness*. *Journal of Personality Assessment* c.42. s.3: 290-294.
- Ryan, R.M. ve Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being, *Annu. Rev. Psychol*, 52, 141–66.
- Ryff, C. D. (1989). Beyond Ponce de Leon and Life Satisfaction: New Directions in Quest of Successful Ageing. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 1, 35-55
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 6, 1069-1081.
- Ryff, C.D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C.D. ve Keyes, C.L.M., (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 4, 719-727.
- Ryff, C.D. ve Singer, B. (1996). *Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research*. *Psychother Psychosom*, 65, 14-23.
- Ryff, C.D. ve Singer, B.H.(2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.

- Salı, G. (2010). Çalışan ve çalışmayan çocukların arkadaşlık ilişkileri, sosyal destek algıları ve mükemmeliyetçiliklerinin incelenmesi. *Yayımlanmamış doktora tezi*. Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Sapmaz, F. (2006). Üniversite öğrencilerinin uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerinin psikolojik belirti düzeyleri açısından incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Sarıcaoglu, H. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Kişilik Özellikleri ve Öz-Anlayış Açısından İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Schultz, S. E. ve Schultz, D. P., *Modern Psikoloji Tarihi*, Kaknüs Yayınevi, İstanbul, 2016, s.191.
- Seçim, Ö., Alpar, Ö. ve Algür, S. (2014), Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık: Akdeniz Üniversitesinde Yapılan bir Ampirik Araştırma, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(48), 200-215
- Selçukoğlu, Z. (2001). Araştırma görevlilerinde tükenmişlik düzeyi ile yalnızlık düzeyi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Yayımlanmamış yüksek lisans tezi*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Sezer, F. (2013). Psikolojik İyi Olma Durumu Üzerine Etkili Faktörler, *E-Journal Of New World Of Science Academy*, 8(4), 489-504, s.492.
- Sheldon, K. M. ve King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56(3), 216-217.
- Shute, R. ve Howitt, D. (1990). *Unravelling Paradoxes in Loneliness: Research and Elements of A Social Theory of Loneliness*. *Social Behaviour*. c.5. s.3: 169-184.
- Slaney, R. B., Rice, G. K., Mobley, M., Trippi, J. ve Ashby, J. (2001), *The Revised Almost Perfect Scale. Measurement and Evaluation in Counselling and Development*, 34, 130-144.
- Snyder, C. R. ve Shane, J. L. (2007). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. USA: Sage Publication.
- Stoeber, J., Schneider, N., Hussain, R. ve Matthews, K. (2014). Perfectionism and negative affect after repeated failure. *Journal of Individual Differences*.
- Stoeber, J., ve Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and social psychology review*, 10(4), 295-319.

- Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F. ve Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical Psychology Review*, 47, 15-27.
- Stroebe, W. Abakoumkin, G. ve Schut, H. (1996). The loneliness and social support in adjustment to loss: a test of attachment versus stress theory. *Journal of Personality and Social Psychology*. 70, 1241-1249.
- Sullivan, H. S. (2013). *The Interpersonal Theory Of Psychiatry*. Routledge.
- Şahin, G. N. (2011). Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması. *Yüksek Lisans Tezi*. DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Şeker, G. (2021). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile kırılgan narsisizm ve yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Şimşek, S. N. (2019). Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ve öz şefkat arasındaki ilişki. *Yüksek Lisans Tezi*. Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Şişman, M. ve Turan, S. (2004). Bazı örgütsel değişkenler açısından çalışanların iş doyumu ve sosyal-duygusal yalnızlık düzeyleri (MEB şube müdür adayları üzerinde bir araştırma). *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1).
- Tanaka, M., Wekerle, C., Schmuck, M. L. ve Paglia-Boak, M. (2011). *The Linkages among Childhood maltreatment, Adolescent Mental Health, and Self-Compassion in Child Welfare Adolescents*. *Child Abuse ve Neglect*, 35(10), 887-898.
- Tatlıoğlu, K. (2015). “Üniversite Öğrencilerinin Aylık Gelir ve Harcama Düzeyi İle Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Bingöl Üniversitesi Örneği)”, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 1-15, s.3.
- Tel, F. D. ve Sarı, T. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Öz Duyarlılık ve Yaşam Doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16 (1), 292-304.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-3), 374-384.
- Timur, M. S. (2008) Boşanma Sürecinde Olan Ve Olmayan Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Tirch, D. D. (2010). Mindfulness as a Context for the Cultivation of Compassion. *International Journal of Cognitive Therapy*, 3, 113-123.
- Torun, F. (2016), *Yalnızlık*, *Gelişim Dergisi*, 2, 2-7.

- Tu, Y. ve Zhang, S. (2014). *Loneliness and subjective well-being among chinese undergraduates: The mediating role of self-efficacy*. Social Indicators Research.
- Tuncer, B. ve Voltan-Acar, N. (2006). Kaygı düzeyleri farklı üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin incelenmesi. *Kriz Dergisi*, 14(2), 1-15.
- Uyumaz, Ş. (2015). *Yalnızlığa Övgü*, Psikomavi Dergisi, 9, 6-7.
- Uzun, G. (2013). Yeni iletişim teknolojilerinde sosyalleşme ve yalnızlık: (elazığ ili örneği), *Yayımlanmamış yüksek lisans tezi*. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Fırat Üniversitesi.
- Vardar, Z. S. (2019) Yetişkinlerde Öz Şefkat ve Kişilerarası Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Bahçeşehir Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Vettese, L. C., Dyer, C. E., Li, W. L. ve Wekerle, C. (2011). Does Self-Compassion Mitigate the Association between Childhood Maltreatment and Later Emotional Regulation Difficulties? A Preliminary Investigation. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 9, 480-491.
- Waterman, A.S., (1993) Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment, *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.
- Weiss, R. S. (1973), *Loneliness: The Experience Of Emotion And Social Isolation*, Cambridge, MA: MIT Press.
- Wheeler, L., Reis, H., ve Nezlek, J. (1983). Loneliness, social interaction, and sex roles. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 943-953.
- Yakut, S. (2016). Öğretmenlerde yabancılaşma, yalnızlık ve dindarlık ilişkisi: Polatlı örneği. *Doktora Tezi*. Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Yang, Y. T. T. (2010). Stress, coping, and psychological well-being: Comparison among American and Asian international graduate students from Taiwan, China, and South Korea. *Doctoral dissertation*. University of Kansas.
- Yazıcı, Ö. F., Caz, Ç. ve Tunçkol, H. M. (2016) Spor Genel Müdürlüğü Taşra Teşkilatında Çalışan Personelin Öznel Mutluluk Düzeyleri. *International Journal of Sports, Exercise and Training Science* Cilt 2/1, 1-7.
- Yeşiltepe, S. S. ve Çelik, M. (2014). Öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi olma ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 13(3), 992-1013.
- Yıldırım, B., ve Sarıçam, H. (2022). Beliren Yetişkinlerin Mükemmeliyetçilik ve Psikolojik Kırılganlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Erciyes Akademi*, 36(1), 228-252.

- Yıldırım, M. (2018). Ergenlere Yönelik Öz-Şefkat Geliştirme Programının Öz-Şefkat, Kendine Şefkat Vermekten Korkma ve Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkililiğinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış yüksek lisans tezi*. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Yılmaz, E. ve Altınok, V. (2009). Okul yöneticilerinin yalnızlık ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 59(59), 451-470.
- Yurcu, G. ve Kocakula, Ö. (2015). Konaklama işletmelerinde çalışan yalnızlığının öznel iyi oluş üzerine etkisi. *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(1), 30-41.
- Zessin, U., Dickhäuser, O. ve Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364.

EKLER

Ek 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı kapsamında yüksek lisans tezi olarak Dr. Öğretim Üyesi Aslı Burçak TAŞÖREN danışmanlığında, Psikolog Sena SARIKAYAOĞLU tarafından yürütülmektedir.

Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır, araştırmaya 20-45 yaş aralığında olan kadın ve erkek gönüllüler katılabilir. Çalışmada kişisel bilgilerin gizliliği esas alınmıştır ve kimlik bilgileriniz talep edilmemektedir. Araştırmaya katılımınız ve araştırma sorularına vermiş olduğunuz yanıtlar anonim olacak, mesleki etik ilkeler çerçevesinde korunacaktır. Çalışmada 4 farklı ölçek bulunmaktadır. Çalışma yaklaşık 15 dk. sürecektir. Araştırmada yer alan sorulara içtenlikle ve hiçbir soruyu atlamadan yanıt vermeniz araştırmanın bilimsel geçerliliği ve güvenilirliği açısından büyük önem taşımaktadır.

Araştırmaya yaptığınız katkı için teşekkür ederim.

Ek 2: Kişisel Bilgi Formu

YAŞINIZ

.....

CİNSİYETİNİZ

- ☐ Kadın
☐ Erkek
☐ Diğer

MEDENİ DURUMUNUZ

- ☐ Evli
☐ Bekar
☐ Boşanmış
☐ İlişkisi Var
☐ İlişkisi Yok

EĞİTİM DÜZEYİNİZ

- ☐ İlkokul
☐ Ortaokul
☐ Lise
☐ Lisans
☐ Ön lisans
☐ Yüksek lisans
☐ Doktora ve üstü

ÇALIŞIYOR MUSUNUZ?

- ☐ Çalışıyorum
☐ Çalışmıyorum

AYLIK GELİRİNİZ

- ☐ 4250 ve altı
- ☐ 4250-7000 TL
- ☐ 7000-10.000 TL
- ☐ 10.000-15.000 TL
- ☐ 15.000 TL ve üstü

KİMİNLE YAŞIYORSUNUZ?

- ☐ Tek başıma
- ☐ Ailem ile (Anne-Baba)
- ☐ Eşim ile
- ☐ Eşim ve çocuklarım ile
- ☐ Akraba yanında
- ☐ Diğer

.....

Ek 3: Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ)

1. Anne-babam benim için çok yüksek ölçütler belirler.	(1) (2) (3) (4) (5)
2. Düzen benim için çok önemlidir.	(1) (2) (3) (4) (5)
3. Çocukken mükemmel yapmadığım şeyler için cezalandırılmışımdır.	(1) (2) (3) (4) (5)
4. Kendim için en yüksek ölçütleri belirlemezsem ikinci sınıf bir insan haline gelebilirim.	(1) (2) (3) (4) (5)
5. Anne-babam benim hatalarımı hiçbir zaman anlamaya çalışmamıştır.	(1) (2) (3) (4) (5)
6. Yapığımı her şeyde tam anlamıyla yeterli olmak benim için önemlidir.	(1) (2) (3) (4) (5)
7. Ben tertipli bir insanım.	(1) (2) (3) (4) (5)
8. Düzenli bir insan olmaya çalışırım.	(1) (2) (3) (4) (5)
9. Okulda/işte başarısız olmam halinde insan olarak tümüyle başarısızımdır.	(1) (2) (3) (4) (5)
10. Bir hata yaptığımda hayal kırıklığına uğrarım.	(1) (2) (3) (4) (5)
11. Anne-babam benden her şeyin en iyisini yapmamı ister.	(1) (2) (3) (4) (5)
12. Pek çok insandan daha yüksek hedefler belirlerim.	(1) (2) (3) (4) (5)
13. İşte/okulda birileri bir işi benden daha iyi yapacak olursa o zaman kendimi bütün işte başarısız olmuş gibi hissedirim.	(1) (2) (3) (4) (5)
14. Kısmen başarısız olursam, bu durum tümüyle başarısız olmak kadar kötüdür.	(1) (2) (3) (4) (5)
15. Ailemde yalnızca olağanüstü performans yeterince iyi olarak kabul görür.	(1) (2) (3) (4) (5)
16. Çabalarımı bir hedefe ulaşmak için yoğunlaştırmakta çok iyiyimdir.	(1) (2) (3) (4) (5)
17. Bir şeyleri çok dikkatli yaptığım zamanlarda bile çoğu kez tam olarak doğru olmamış gibi hissedirim.	(1) (2) (3) (4) (5)
18. Bir şeylerde en iyi olamamaktan nefret ederim.	(1) (2) (3) (4) (5)
19. Aşırı derecede yüksek hedeflerim vardır.	(1) (2) (3) (4) (5)

20. Anne-babam benden mükemmeli beklerler.	(1) (2) (3) (4) (5)
21. Eğer bir hata yapacak olursam insanlar muhtemelen benim hakkımda daha olumsuz düşünürler.	(1) (2) (3) (4) (5)
22. Anne-babamın beklentilerini hiçbir zaman karşılayabilmişim gibi hissetmem.	(1) (2) (3) (4) (5)
23. Bir şeyleri diğer insanlar kadar iyi yapamazsam bu benim daha değersiz bir insan olduğum anlamına gelir.	(1) (2) (3) (4) (5)
24. Diğer insanlar kendileri için bana göre çok daha düşük standartlar belirliyormuş gibi gelir.	(1) (2) (3) (4) (5)
25. Ben her zaman en iyisini yapmazsam insanlar bana saygı duymaz.	(1) (2) (3) (4) (5)
26. Anne-babamın benim geleceğime ilişkin beklentileri her zaman için benimkilerden çok daha yüksek olmuştur.	(1) (2) (3) (4) (5)
27. Düzenli (tertipli) bir insan olmaya çalışırım.	(1) (2) (3) (4) (5)
28. Yaptığım basit günlük şeyler için genellikle şüphelerim vardır.	(1) (2) (3) (4) (5)
29. Tertipli olmak benim için çok önemlidir.	(1) (2) (3) (4) (5)
30. Günlük işlerimde pek çok insana göre çok daha yüksek performans beklerim.	(1) (2) (3) (4) (5)
31. Düzenli bir insanım.	(1) (2) (3) (4) (5)
32. Bir şeyleri tekrar tekrar yaptığım için işlerimde geri kalmaya eğilimliyim.	(1) (2) (3) (4) (5)
33. Bir şeyleri 'doğru' yapmak benim için uzun zaman alır.	(1) (2) (3) (4) (5)
34. Ne kadar az hata yaparsam insanlar beni o kadar fazla sever.	(1) (2) (3) (4) (5)
35. Ailemin ölçütlerini hiçbir zaman karşılayabilecekmişim gibi hissetmem.	(1) (2) (3) (4) (5)

Ek 4: İyi Oluş Ölçeği

Aşağıda sizlerin iyi oluş düzeylerini değerlendirmek üzere hazırlanan ifadeler yer almaktadır. Lütfen kendiniz için en doğru olduğunu düşündüğünüz ifadeyi işaretleyiniz.		Hiç katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Çoğunlukla katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	Kendimi mutlu hissedirim.					
2	Kendimi canlı hissedirim.					
3	İyimserim.					
4	Aktivitelerimde tüm dikkatimi yaptığım işe veririm.					
5	Gerçekten nasıl hissettiğimin farkındayım.					
6	Birçok yönümü kabul ederim.					
7	Kendimi harika hissedirim.					
8	Yaptığım işlerde oldukça etkiliyim.					
9	Geliştiğimi hissedirim.					
10	Bir amacım vardır.					
11	Hayatımda yaptığım şeyler faydalıdır.					
12	Yaptıklarım, yapmam gerektiğine inandıklarımla tutarlıdır.					
13	Kendimi etrafımdaki insanlara yakın ve bağlı hissedirim.					

Ek 5: Öz-anlayış Ölçeği (ÖZAN)

ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM? Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.					
	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Arasıra	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
	1	2	3	4	5
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.					
2. İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim.					
3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.					
4. Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.					
5. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim.					
6. Kötü hissettiğimde, dünyada benim gibi kötü hisseden pek çok kişi olduğunu kendi kendime hatırlatırım.					
7. Zor zamanlar geçirdiğimde kendime daha katı (acımasız) olma eğilimindeyim.					
8. Herhangi bir şey beni üzdüğünde hislerimi dengede tutmaya çalışırım.					
9. Kendimi bir şekilde yetersiz hissettiğimde kendi kendime birçok insanın aynı şekilde kendi hakkında yetersizlik duyguları yaşadığını hatırlatmaya çalışırım.					

10. Kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım.					
11. Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm					
12. Kendimi kötü hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden mutlu olduğunu düşünme eğilimindeyim.					
13. Acı veren bir şey olduğunda, durumu dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım.					
14. Başarısızlıklarımı insan olmanın bir parçası olarak görmeye çalışırım.					
15. Sevmediğim yanlarımı gördüğümde kendi kendimi üzerim.					
16. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, işleri belli bir bakış açısı içerisinde tutmaya çalışırım.					
17. Ben mücadele halindeyken diğer herkesin işlerinin benimkinden kolay gittiğini hissetme eğilimim vardır.					
18. Acı çektiğim zamanlarda, kendime karşı iyiyimdir.					
19. Bir şey beni üzdüğünde, duygusal olarak bunu abartırım.					
20. Acı çektiğim durumlarda kendime karşı bir parça daha soğukkanlı olabilirim.					
21. Kendi kusur ve yetersizliklerime karşı hoşgörölüyümdür.					
22. Acı veren bir şey olduğunda, olayı büyütme eğilimim vardır.					
23. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, başarısızlığın yalnız benim başıma geldiği duygusunu hissetme eğiliminde olurum.					
24. Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.					

Ek 6: Sosyal Duygusal Yalnızlık Ölçeği (SELSA)

Açıklama: Lütfen aşağıdaki 15 ifadeyi okuyunuz ve o duruma ilişkin olarak genelde ne hissettiğinizi değerlendiriniz. Ölçekte her bir madde ile ilgili görüşleriniz için **1'den (Kesinlikle katılmıyorum) 7'ye (Kesinlikle katılıyorum)** kadar olan sayıları dikkate alarak, sayı altındaki boşlukları işaretleyiniz. Cevaplarınızda samimi ve içten olacağınıza olan inancımız tamdır, şimdiden teşekkür ederiz.

	Kesinlikle Katılmıyorum					Kesinlikle Katılıyorum	
	1					7	
	1	2	3	4	5	6	7
1- Ailemle birlikteyken kendimi yalnız hissediyorum.	()	()	()	()	()	()	()
2- Kendimi, arkadaş grubunun bir parçası gibi hissediyorum.	()	()	()	()	()	()	()
3- En samimi düşünce ve hislerimi paylaştığım bir sevgilim/ eşim var.	()	()	()	()	()	()	()
4- Ailemde bana destek verme ve beni teşvik etme konusunda güvенеbileceğim hiç kimse yok, ancak olmasını isterdim.	()	()	()	()	()	()	()
5- Arkadaşlarım, davranışlarımın sebeplerini ve düşünlerimi anlıyorlar.	()	()	()	()	()	()	()
6- Bana ihtiyacım olan desteği veren ve beni teşvik eden sevgilim/ eşim var.	()	()	()	()	()	()	()
7- Görüşlerimi paylaştığım hiçbir arkadaşım yok, ancak olmasını isterdim.	()	()	()	()	()	()	()

8- Kendimi aileme yakın hissediyorum.	()	()	()	()	()	()	()
9- Yardım alma konusunda arkadaşlarıma güvenebilirim	()	()	()	()	()	()	()
10- Duygusal ilişkimin daha tatmin edici olmasını isterdim.	()	()	()	()	()	()	()
11- Kendimi, ailemin bir parçası gibi hissediyorum.	()	()	()	()	()	()	()
12 - Ailem beni gerçekten önemsiyor.	()	()	()	()	()	()	()
13- Beni anlayan hiçbir arkadaşım yok, ancak olmasını isterdim.	()	()	()	()	()	()	()
14- Mutluluğuna katkıda bulunduğum bir sevgili/çim var.	()	()	()	()	()	()	()
15 - Duygusal gereksinimlerimi karşılayacak yakın duygusal ilişkiye ihtiyacım var.	()	()	()	()	()	()	()

ÖZ GEÇMİŞ

Sena SARIKAYAOĞLU; 2019 yılında İstanbul Kültür Üniversitesi Psikoloji bölümünden mezun oldu. Lisans öğrenimini devam ettiği sırada okullarda, adliye ve hastanede zorunlu ve gönüllü stajlar yaptı. Yine Lisans süreci başladı. Yüksek Lisansın ikinci senesinde Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Kurumunda yaklaşık 1 yıl kadar Psikolog olarak görev yaptı. Daha sonra şu anda da çalışmaya devam ettiği özel bir okulda Rehber Öğretmen olarak çalışma hayatını sürdürmekte. Lisans sürecinden bu yana alana dair aldığı çeşitli eğitimleri devam etmekte ve danışan görmeyi sürdürmektedir.

