



**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL
İYİ OLUŞLARINI AÇIKLAMAYA
YÖNELİK MODEL SINAMASI:
UTANGAÇLIK, BENLİK SAYGISI,
YALNIZLIK VE ALGILANAN SOSYAL
DESTEĞİN ETKİLERİ**

Doktora Tezi

**Muhammet Fatih YILMAZ
Eskişehir 2018**

**Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarını Açıklamaya Yönelik Model
Sınaması: Utangaçlık, Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Algılanan Sosyal Desteğin
Etkileri**

Muhammet Fatih YILMAZ

DOKTORA TEZİ

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Danışman: Prof. Dr. A. Sibel TÜRKÜM

Eskişehir

Anadolu Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Ağustos 2018

Bu tez çalışması BAP komisyonunca kabul edilen 1603E098 numaralı proje kapsamında desteklenmiştir.

Beni her zaman destekleyen Hocam;

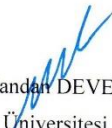
Prof. Dr. A. Sibel TÜRKÜM'E

T.C.
ANADOLU ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Muhammet Fatih YILMAZ'ın "Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarını Açıklamaya Yönelik Model Sınaması: Utangaçlık, Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Algılanan Sosyal Desteğin Etkileri" başlıklı tezi 01.08.2018 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından değerlendirilerek "Anadolu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği"nin ilgili maddeleri uyarınca Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Yönetimi Doktora Programında, Doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

	<u>Unvanı-Adı Soyadı</u>	<u>İmza</u>
Üye (Tez Danışmanı)	: Prof.Dr.A.Sibel TÜRKÜM	
Üye	: Prof.Dr.Nilüfer ÖZABACI	
Üye	: Doç.Dr.Mücahit KAĞAN	
Üye	: Doç.Dr.Ahmet Ragıp ÖZPOLAT	
Üye	: Doç.Dr.Bahtiyar ERASLAN ÇAPAN	


Prof.Dr. Handan DEVECİ
Anadolu Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞLARINI AÇIKLAMAYA YÖNELİK MODEL SINAMASI: UTANGAÇLIK, BENLİK SAYGISI, YALNIZLIK VE ALGILANAN SOSYAL DESTEĞİN ETKİLERİ

Muhammet Fatih YILMAZ

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ağustos 2018

Danışman: Prof. Dr. A. Sibel TÜRKÜM

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşları ile utangaçlık, benlik saygısı, yalnızlık ve sosyal destek algıları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma Anadolu Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerinde öğrenim gören 454'ü kadın (%55.3), 367'si erkek (%44.7) olmak üzere toplam 821 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada ölçme aracı olarak Pozitif-Negatif Duygu Durum Ölçeği, Yaşam Doyum Ölçeği, Utangaçlık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın analizleri yapısal eşitlik modeliyle gerçekleştirilmiştir. Yapısal eşitlik modellerindeki dolaylı etkilerin anlamlılığını test etmek amacıyla bootstrapping analizi de yapılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre benlik saygısı ve algılanan sosyal desteğin üniversite öğrencilerinin utangaçlıkları ile öznel iyi oluşları arasında tam aracılık yaptıkları belirlenen modelin (Model 4) en iyi yapısal eşitlik modeli olduğu belirlenmiştir. Bu modelde ayrıca benlik saygısı ve algılanan sosyal desteğin üniversite öğrencilerinin yalnızlıkları ile öznel iyi oluşları arasında da tam aracılık yaptıkları saptanmıştır. Benlik saygısının utangaçlık, yalnızlık ve algılanan sosyal desteğin aracılığı ile öznel iyi oluşu etkilemesine yönelik geliştirilen en tercih edilebilir modelde (Model 7) ise algılanan sosyal destek ve yalnızlığın üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ile öznel iyi oluşları arasında kısmi aracılık yaptıkları belirlenmiştir. Bootstrapping analizi sonuçlarında ise dolaylı etkilerin anlamlı olduğu bulunmuştur. Araştırmanın bulguları ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Öznel iyi oluş, Utangaçlık, Benlik saygısı, Yalnızlık, Algılanan sosyal destek.

ABSTRACT

EXAMINING STRUCTURAL MODEL ON UNIVERSITY STUDENTS' SUBJECTIVE WELL-BEING: THE EFFECT OF SHYNESS, SELF ESTEEM, LONELINESS AND PERCEIVED SOCIAL SUPPORT

Muhammet Fatih YILMAZ

Department of Psychological Counseling and Guidance

Anadolu University Graduate School of Educational Sciences, August 2018

Supervisor: Prof. Dr. A. Sibel TURKUM

In this study, the relationship between university students' subjective well-being and shyness, self-esteem, loneliness and social support perception's was examined. The research was conducted a total of 821 participants, 454 female (55.3%) and 367 male (44.7%) of different faculties of Anadolu University. In the course of data collection, the Positive-Negative Affect Scale (PANAS), Life Satisfaction Scale, Shyness Scale, Rosenberg Self-Esteem Scale, UCLA Loneliness Scale and Multidimensional Perceived Social Support Scale were used. The data were analyzed by structural equation modeling. Bootstrapping analysis was also conducted to test the significance of the indirect effects. According to the results of the study the model which revealed fully mediating role of self-esteem and perceived social support between shyness and subjective well-being (model 4) were the best fit. This model also indicated that self-esteem and perceived social support mediated between university students' loneliness and subjective well-being. Alternative model (Model 7) revealed that perceived social support and loneliness partly mediated the impact of self-esteem on university students' subjective well-being. Result of the bootstrapping analysis, the indirect effects were found to be significant. Findings of the study were discussed in the context of the related literature and the suggestions were offered.

Keywords: Subjective well-being, Shyness, Self-esteem, Loneliness, Perceived social support.

TEŞEKKÜR SAYFASI

Prof. Dr. A. Sibel Türküm Hocam, size ne kadar teşekkür etsem, duygularımı ne kadar anlatmaya çalışsam azdır. Lisansüstü eğitimimdeki en büyük şansım sizin öğrenciniz olmaktı. Sizin öğrenciniz olmaktan gurur duyuyorum. Akademik kariyerime olan katkınız çok büyük. Fakat insani gelişimime olan katkınız tarif edilemez derecede büyük. Sizin sevginizi ve desteğinizi bu akademik yolculuk boyunca hissettim. En zor ve kısıtlı zamanlarınızda bile bana her zaman ayıracak bir zaman dilimi oluşturdunuz. Şimdi ve bundan sonra her sorulduğunda gururla söyleyeceğim şey “ben Sibel Hoca’nın asistanıyım” olacaktır. Umarım ben de sizin gibi PDR alanına katkılar sunup mesleki mirasınızı geleceğe aktarmanın bir parçası olabilirim.

Bir teşekkürü de sayın Prof. Dr. Nilüfer Özabacı ve Doç. Dr. Bahtiyar Eraslan-Çapan Hocalarıma borçluyum. Hocalarım hem yüksek lisans hem doktora sürecimde her zaman destekleyici bir tutum sergilediniz, çalışmalarım boyunca cesaretlendirdiniz, en olmadık zamanlarda kendinizden feragat ederek bana zaman ayırdınız. Benim için yaptıklarınızı her zaman hatırlayacağım. Bütün destekleriniz, güveniniz ve cesaretlendirmeleriniz için teşekkürü bir borç bilirim. Sizleri tanıdığım ve sizlerle çalıştığım için kendimi şanslı görüyorum. Verdiğiniz tüm emekler için teşekkürlerimi ve şükranlarımı sunuyorum.

Yoğun programlarının arasında bana zaman ayırıp tez savunma jürimde yer alan kıymetli hocalarım Doç. Dr. Mücahit Kağan ve Doç. Dr. A. Ragıp Özpolat’a da tezime olan katkılarından dolayı şükranlarımı sunuyorum.

Lisansüstü eğitimin boyunca akademik ve insani yaşantıma oldukça önemli ve unutulmaz katkılar sunan değerli hocalarım Prof. Dr. Esra Ceyhan ve Prof. Dr. A. Aykut Ceyhan’a verdikleri tüm emekler ve içtenlikleri için teşekkürlerimi sunuyorum.

Teşekkür etmem gereken bir diğer kişi de onu tanıdıktan sonra insanlığa daha iyimser bakmamı sağlayan, insanlık ölmemiş dedirten, almam gereken bir karar olduğunda acaba bu durumda o olsaydı ne yapardı diye düşünerek mantıklı olanı seçmemi sağlayan, çevresine ilham veren, yol gösteren Dr. Öğrt. Üyesi Seydi Ahmet Satıcı’dır. Bir insan ancak bu kadar insan olabilir. İyi ki seni tanıdım ve iyi ki bir aradayız. Hem

akademik hem de gündelik yaşamda her dara düştüğümde koşan, kendi işi gibi bilen, hayatıma anlam ve kalite katan insan. Tüm yaptıkların için teşekkürlerimi sunuyorum.

Hayatıma yaptığı kendi için küçük ama benim için tarif edilemez derecede büyük ve önemli olayın adamı Dr. Öğrt. Üyesi A. Rıfat Kayış. Hem akademik hem serbest zamanlarımızı birlikte geçirmekten çok büyük keyif aldım. Umarım dostluğumuz ilelebet devam eder. Bütün yaptıkların için teşekkür ederim.

Anadolu üniversitesinde birlikte görev aldığım Arş. Gör. Mehmet Sarıçalı, Arş. Gör. Dr. Deniz Güler ve Dr. Öğrt. Üyesi İsmail Yelpaze sizleri tanıdığım için, hayatıma artı değer kattığınız için çok şanslıyım. Her zaman ve her koşulda yanımda oldunuz. Dostluğumuzun ilelebet devam etmesini temenni ediyorum.

Aziz babam ve annem, sizlerin evladı olmaktan gurur duyuyorum. Sizlerin hakkınızı hiçbir zaman ödeyemem. Ama yaşamım boyunca sizlere layık olmaya çalışacağım. Vermiş olduğunuz tüm emekler, yapmış olduğunuz tüm fedakârlıklar, aile olmanın ne demek olduğunu en güzel şekilde yaşatmış olmanız... Sizin gibi bir anne-babaya sahip olduğum için ne kadar şükretsem azdır...

Sevgili kardeşlerim özellikle lisansüstü eğitimim sürecinde sizlere yeterince zaman ayıramadım. Birlikte geçireceğimiz onca zamandan feragat ettiniz. Umarım bunun telafisini bundan sonra yapacağız. Gösterdiğiniz anlayış için çok teşekkür ederim.

Ve şimdi de sıra geldi en güzel teşekkürüme. Sen geldin ve dünyam güzelleşti. Eşim, en kıymetlim, ömür birlikteliğim, mutluluğum, Hatice'm... Bu süreçte birlikte geçireceğimiz zamanlardan çaldım. Sen de işini, gücünü, uykunu ve vaktini bana adadın, yaşantını bana göre planladın. Yapılabilecek ne kadar fedakarlık varsa hiç birini yapmaktan geri durmadın. Sevgini ve desteğini her zaman yüreğimde hissettim. Tüm fedakarlıkların için ne kadar teşekkür etsem azdır. Bundan sonra seninle daha çok zaman geçirebilecek olmaktan büyük heyecan ve mutluluk duyuyorum. Sağlıcakla, mutlulukla, huzur ve sevgiyle en güzel günlerimizi bir arada geçirmek dileğiyle...

Muhammet Fatih YILMAZ

Eskişehir, 2018

01/08/2018

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmamın Anadolu Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı”yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.



Muhammet Fatih YILMAZ

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
BAŞLIK SAYFASI	i
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI	ii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜR SAYFASI	vi
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ	viii
İÇİNDEKİLER	ix
TABLolar DİZİNİ	xiv
ŞEKİLLER DİZİNİ	xv
 1.GİRİŞ.....	 1
1.1. Amaç	12
1.2. Araştırmanın Önemi.....	14
1.3. Sınırlılıklar	16
1.4. Tanımlar	17
 2. KURAMSAL ÇERÇEVE	 18
2.1 Öznel İyi Oluşa İlişkin Kuramsal Açıklamalar.....	18
2.1.1. Diener’ın öznel iyi oluş kuramı	19
2.1.2. Erek kuramı	21
2.1.3. Etkinlik kuramı	23
2.1.4. Tabandan tavana ve tavandan tabana kuramları	24
2.1.5. Uyum kuramı	25
2.1.6. Yargı kuramları	26
2.2. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Faktörler	27

2.2.1. Öznel iyi oluş ve maddi gelir	28
2.2.2. Öznel iyi oluş ve yaş - cinsiyet	29
2.2.3. Öznel iyi oluş ve kültür	30
2.2.4. Öznel iyi oluş ve kişilik	31
2.3. Utangaçlık Kavramına İlişkin Kuramsal Açıklamalar	34
2.3.1. Utangaçlık kavramına ilişkin tanımlar	34
2.3.2. Utangaçlığın kaynağı	36
2.3.3. Utangaçlık sınıflandırmaları	39
2.3.4. Utangaç bireyin özellikleri	41
2.4. Benlik Saygısına İlişkin Kuramsal Açıklamalar	43
2.4.1. Benlik	44
2.4.2. Benlik saygısı	47
2.4.3. Düşük benlik saygısı	51
2.4.4. Yüksek benlik saygısı	52
2.5. Yalnızlık Kavramına İlişkin Kuramsal Açıklamalar	54
2.5.1. Yalnızlık kavramına ilişkin tanımlar	54
2.5.2. Yalnızlık	58
2.5.3. Yalnızlığa ilişkin sınıflamalar	62
2.5.4 Kendini yalnız hisseden bireyin özellikleri	67
2.6. Algılanan Sosyal Destek Kavramına İlişkin Kuramsal Açıklamalar	68
2.6.1. Sosyal destek	68
2.6.2. Sosyal destek türleri	69
2.6.3. Sosyal destek modelleri	70
2.6.4. Sosyal destek kaynakları	72

2.6.5 Algılanan sosyal destek	76
2.7. Öznel İyi Oluş ile Diğer Değişkenler Arasındaki İlişkiyi Ele Alan Araştırmalar	79
3.YÖNTEM.....	88
3.1. Araştırma Modeli.....	88
3.2. Çalışma Grubu	88
3.3. Veri Toplama Araçları	88
3.3.1. Pozitif ve negatif duygu durum ölçeği	89
3.3.2. Yaşam doyumu ölçeği	90
3.3.3. Utangaçlık ölçeği.....	90
3.3.4. Rosenberg benlik saygısı ölçeği	91
3.3.5. Yalnızlık ölçeği	92
3.3.6. Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği	93
3.3.7. Kişisel bilgi formu.....	94
3.4. Verilerin Toplanması.....	94
3.5. Verilerin Analizi.....	95
4. BULGULAR	99
4.1.Betimsel İstatistikler ve Değişkenler Arası İlişkiler	99
4.2. Ölçme Modelinin Test Edilmesi	102
4.3. Utangaçlığın Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Algılanan Sosyal Destek Aracılığı ile Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşları Üzerindeki Dolaylı Etkisinin İncelenmesi	105
4.4. Benlik saygısının Utangaçlık, Yalnızlık ve Algılanan Sosyal Destek Aracılığı ile Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşları Üzerindeki Dolaylı Etkisinin İncelenmesi	113
4.5. Model 4 (Hipotetik Model 1) ve Model 7'nin (Hipotetik Model 2) Karşılaştırılması	122

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	124
5.1. Utangaçlığın Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Algılanan Sosyal Destek Aracılığı ile Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarını Etkilemesine Yönelik Kurulan Modele İlişkin Tartışma	124
5.1.1. Modelde yer alan doğrudan etkilere ilişkin tartışma	124
5.1.1.1. Utangaçlığın yalnızlığı doğrudan yordamasına ilişkin tartışma	125
5.1.1.2 Utangaçlığın benlik saygısını doğrudan yordamasına ilişkin tartışma	126
5.1.1.3. Utangaçlığın algılanan sosyal desteği doğrudan yordamasına ilişkin tartışma	128
5.1.1.4. Utangaçlığın öznel iyi oluşu doğrudan yordamamasına ilişkin tartışma	130
5.1.1.5. Benlik saygısının öznel iyi oluşu doğrudan yordamasına ilişkin tartışma	131
5.1.1.6. Algılanan sosyal desteğin öznel iyi oluşu doğrudan yordamasına ilişkin tartışma	133
5.1.1.7. Yalnızlığın benlik saygısı, algılanan sosyal destek ve öznel iyi oluşu doğrudan yordamasına ilişkin tartışma	135
5.1.2. Modelde yer alan dolaylı etkilere ilişkin tartışma	139
5.2. Benlik Saygısının Utangaçlık, Yalnızlık ve Algılanan Sosyal Destek Aracılığı ile Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarını Etkilemesine Yönelik Kurulan Modele İlişkin Tartışma	143
5.2.1. Modelde yer alan doğrudan etkilere ilişkin tartışma	143
5.2.1.1. Benlik saygısının algılanan sosyal desteği doğrudan yordamasına ilişkin tartışma	143
5.2.1.2. Benlik saygısının yalnızlığı doğrudan yordamasına ilişkin tartışma	145

5.2.1.3. <i>Benlik saygısının utangaçlığı doğrudan yordamasına ilişkin tartışma</i>	146
5.2.1.4. <i>Yalnızlığın öznel iyi oluşu doğrudan yordamasına ilişkin tartışma</i>	148
5.2.2. Modelde yer alan dolaylı etkilere ilişkin tartışma	149
5. 3. Model 4 (Hipotetik Model 1) ve Model 7'nin (Hipotetik Model 2) Karşılaştırılmasına ilişkin tartışma	151
5.4. Sonuç	152
5.5. Öneriler	154
KAYNAKÇA	159
EKLER	
ÖZGEÇMİŞ	

TABLÖLAR DİZİNİ

	<u>Sayfa</u>
Tablo 2.1. Öznel iyi oluşun bileşenleri	21
Tablo 2.2. Benlik saygısı yüksek olan bireyler ile benlik saygısı düşük olan bireyler arasındaki farklar	54
Tablo 4.1. Betimsel istatistikler ve ilişkiler	101
Tablo 4.2. Ölçme modelinin standardize edilmiş regresyon katsayıları, açıklanan varyansları, çarpıklık ve basıklık değerleri	104
Tablo 4.3. Alternatif yapısal modellere ait uyum iyiliği indeksleri	111
Tablo 4.4. Tercih edilen modele ait bootstrapping sonuçları	112
Tablo 4.5. 1. Hipotetik modelin araştırma sorularına ait bulgular	113
Tablo 4.6. Alternatif yapısal modellere ait uyum iyiliği indeksleri	120
Tablo 4.7. Tercih edilen modele ait bootstrapping sonuçları	121
Tablo 4.8. 2. Hipotetik modelin araştırma sorularına ait bulgular	121
Tablo 4.9. Model 4 ve Model 7'ye ait uyum iyiliği indeksleri	122

ŞEKİLLER DİZİNİ

	<u>Sayfa</u>
Şekil 1.1. Öznel iyi oluşa ilişkin hipotetik model 1	12
Şekil 1.2. Öznel iyi oluşa ilişkin hipotetik model 2	13
Şekil 4.1. Ölçme modeli	103
Şekil 4.2. Üniversite öğrencilerinin utangaçlıkları algılanan sosyal destek, benlik saygısı ve yalnızlığın tam aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemesine ilişkin yapısal model	106
Şekil 4.3. Üniversite öğrencilerinin utangaçlıkları algılanan sosyal destek, benlik saygısı ve yalnızlığın kısmi aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemesine ilişkin yapısal model	107
Şekil 4.4. Üniversite öğrencilerinin utangaçlıkları algılanan sosyal destek ve benlik saygısının tam aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemesine ilişkin yapısal model	109
Şekil 4.5. Üniversite öğrencilerinin utangaçlıkları algılanan sosyal destek, benlik saygısı ve yalnızlığın tam aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemesine ilişkin yapısal model 2	110
Şekil 4.6. Üniversite öğrencilerinin benlik saygıları algılanan sosyal destek, utangaçlık ve yalnızlığın tam aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemesine ilişkin yapısal model	114
Şekil 4.7. Üniversite öğrencilerinin benlik saygıları algılanan sosyal destek, utangaçlık ve yalnızlığın kısmi aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemesine ilişkin yapısal model	115
Şekil 4.8. Üniversite öğrencilerinin benlik saygıları algılanan sosyal destek ve yalnızlığın kısmi aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemesine ilişkin yapısal model	117
Şekil 4.9. Üniversite öğrencilerinin benlik saygıları algılanan sosyal destek ve yalnızlığın tam aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemesine ilişkin yapısal model	119

1. GİRİŞ

Ruh sağığına ilişkin pozitif kavramların 2000’li yıllardan itibaren giderek artan bir şekilde incelendiğı gör÷lmektedir. Seligman ve Csikszentmihalyi’nin 2000 yılında yayımlamış oldukları “Pozitif Psikoloji” başlıklı makale ile psikoloji bilimine yeni bir boyut kazandırıldığı söylenebilir. Pozitif psikoloji, psikolojik sağığı açıklamada ruhsal hastalık yokluğunun önemli ama tek başına yeterli olmadığını öne sürmektedir. Diğer bir deyişle bireyin her hangi bir ruhsal hastalığının olmaması o bireyin psikolojik olarak iyi olduğu anlamına gelmemektedir. Pozitif psikoloji akımı ile birlikte sağığın tanımının değıştiğı söylenebilir. Sağık, 2000’li yıllara kadar hastalık yokluğu olarak tanımlanmaktayken Dünya Sağık Örgütü sağığın tanımını “Hastalık yokluğuna eşlik eden fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden bütüncül bir iyi oluş durumu” olarak değıştirmiştir (Ryff ve Singer, 2008). Bu bağlamda fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan bireyin kendine ilişkin değılendirmelerinin onun sağığı açısından önemli olduğu söylenebilir. Pozitif psikoloji akımı ile birlikte öznel iyi oluş, psikolojik sağıamlık, psikolojik iyi oluş, umut, iyimserlik, öz-anlayış ve yaşam doyumunu gibi ruh sağığını olumlu yönde etkileyen kavramlar daha sık biçimde incelenmeye başlanmıştır. Psikoloji bilimi açısından mutluluk kavramı, bireyin olumlu duygulanımının varlığı, olumsuz duygulanımın yokluğu/azlığı ve bireyin kendine özgü kriterlerini temel alarak, yaşam doyumunu bilişsel açıdan değılendirmesini içeren “Öznel İyi Oluş” (Subjective Well-Being) kavramı olarak açıklanmaktadır (Myers ve Diener, 1995).

Bireylerin mutluluğunu etkileyen faktörlerin neler olduğunu belirlemek geçmişten beri psikoloji biliminin temel amaçlarından birisi olmaktadır. Maddi kazanç, sosyo-ekonomik düzey, cinsiyet ve yaş gibi demografik değışkenler öznel iyi oluşun oldukça ufak bir kısmını açıklayabilmektedir (Diener, 1984). Ayrıca mutluluğun ne anlama geldiğini açıklamaya çalışan ilk araştırmalarda genellikle olumsuz duygulanım yokluğunun mutlulukla eşdeğer anlama geldiğı ifade edilmiştir. Fakat pozitif psikoloji akımının temel çıkış noktası olan olumsuz duygulanımın yokluğunun bireyin mutluluğunun tek açıklayıcısı olmadığı önerisi psikoloji alanyazınında büyük kabul görmüştür. Bu kabulle birlikte bireylerin mutluluğunu açıklamaya yönelik yapılan çalışmalarda yaşam doyumunu, zindelik, iyi oluş gibi pozitif kavramlarında ele alınmaya başlandığı gör÷lmektedir. Bireyin öznel iyi oluşunun değılendirilmesinde üç farklı boyutun göz önünde bulundurulması gerektiğı öne sür÷lmektedir (Diener ve Fujita,

1995). Bunlar (1) kişinin yaşamının özel ve genel yönlerinden sağladığı doyumu bilişsel açıdan değerlendirmesi, (2) olumlu duygulanımın varlığı ve (3) olumsuz duygulanımın azlığı (Diener, 1984; Lucas ve Gohm, 2000) şeklindedir.

Öznel iyi oluş, bireyin yaşamına ilişkin bilişsel ve duygusal değerlendirmelerini içermektedir (Bradburn, 1969; Bryant ve Veroff, 1982; Diener, 1984; Diener ve Fujita, 1995). Bireyler yaşam koşullarının uygun olduğunu hissettiklerinde (bilişsel iyi olma) ve güzel duyguları sıklıkla, huzursuzluk veren duyguları ise seyrek yaşadıklarında (duygusal iyi olma) öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu düşünülmektedir (Lucas ve Gohm, 2000).

Öznel iyi oluşun birinci boyutu bireyin yaşamdan elde ettiği tüm doyumlara yönelik genel değerlendirmesini ifade etmektedir. İkinci boyutu bireyin mutluluk ve dinginlik gibi olumlu duygularının niceliğini yansıtmaktadır. Üçüncü boyut ise bireyin depresyon ve anksiyete gibi olumsuz duyguları yaşama sıklığıyla ilişkilidir (Myers ve Diener, 1995). Dolayısıyla öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan kişilerin yaşam koşullarından daha çok doyum sağladığı ve pozitif duyguları daha sıklıkla, negatif duyguları ise görece daha az deneyimlediği söylenebilir.

Öte yandan Watson, Clark ve Tellegen (1988) olumlu ve olumsuz duygulanımın tam olarak birbirinin zıttı olmadığını da belirtmiştir. Bu iki duygulanım türü aslında, birbirlerinden bağımsız ölçümlenebilen farklı ölçütlerdir. Olumlu duygulanım kişinin aktiflik, hoşnutluk, isteklilik ve rahat hissetme düzeyini ifade ederken, olumsuz duygulanım sıkıntılı ve keyifsiz halini yansıtmakta ve öfke, suçluluk ve korku gibi bir dizi hoş olmayan duygu durumunu içermektedir (Watson, Clark ve Tellegen, 1988). Bu araştırmacılar yüksek olumlu duygulanım düzeyinin, yüksek enerji ve konsantrasyonla yapılan işlerden zevk alma, düşük olumlu duygulanım düzeyinin ise hüznün ve uyuşuklukla karakterize edilebileceğini savunmuştur. Bu bağlamda olumlu duygulanım ile olumsuz duygulanımın birbirinin karşıtı olmadığı, bireyin her iki duygulanımı da yaşayabileceği söylenebilir. Önemli olan birey tarafından hangi duygulanımın düzey olarak daha yüksek algılandığıdır (Myers ve Diener, 1995). Olumlu duygulanım düzeyi daha yüksek olan bireyler kendilerini daha güvende hissederken, olumsuz duygulanım düzeyi daha yüksek olan bireyler ise kendilerini daha stresli hissetmektedirler (Berry ve Hansen, 1996). Ayrıca literatürde sık kullanılan bir kavram olarak yaşam doyumunun,

olumlu ve olumsuz duygulanımdan farklı bir yapı olduğu da belirtilmektedir (Lucas, Diener ve Suh, 1996). Öznel iyi oluşu açıklarken yalnızca duygulanımı ele alıp, bireylerin yaşamları hakkındaki bilişsel süreçlerini diğer bir deyişle değerlendirmelerini ele almamak bireyin öznel iyi oluşunu açıklamada eksik kalınmasına neden olmaktadır (Diener, 1984). Öznel iyi oluşun bilişsel boyutu olarak değerlendirilen yaşam doyumu, bireyin kendine özgü ölçütlerini göz önünde bulundurarak, yaşamını değerlendirme sürecini ifade etmektedir. Birey yaşam olaylarını, kendi oluşturduğu bir dizi kişisel kritere bağlı olarak karşılaştırmaktadır. Bireyin yaşam koşulları ve deneyimleri, bu standartları karşıladığı sürece birey yüksek bir yaşam doyumuna sahip olacaktır (Pavot ve Diener, 1993). Diğer bir deyişle yaşam doyumu bireyin yaşam kalitesini kendi belirlediği kriterlere göre değerlendirmesi şeklinde ifade edilebilir.

Öznel iyi oluşun bileşenleri dikkate alındığında, üç varsayımın öne sürülebileceği belirtilmiştir (Diener, 1984). Birincisi öznel iyi oluş, bireye özgü ve bireyin içsel süreçleriyle ilişkili bir yapıdır. İkincisi öznel iyi oluş sadece olumsuz faktörlerin yokluğunda gerçekleşen bir yaşantı değil; olumlu duygulanımın da varlığını gerektiren bir yaşantıdır. Üçüncüsü ise öznel iyi oluş, bireyin tüm yaşamının bir fonksiyonudur. Bu nedenle öznel iyi oluşu inceleyen araştırmalar, kapsamlı ve bireyin yaşamının olumlu duygulanımı, olumsuz duygulanımı ve bilişsel süreçleri gibi çeşitli yönlerini değerlendiren bir çerçevede gerçekleştirilmelidir (Diener, 1984).

İhtiyaç kuramı, öznel iyi oluşun bireyin yaşam koşullarına bağlı olduğunu öne sürmektedir (Yetim, 2001). Diğer taraftan genetik ve kişilik eğilimleri kuramları, bireyin iyi oluşunun yaşam koşullarıyla açıklanamayan, kalıtsal ve sabit bir olgu olduğunu savunmaktadır (Gülaçtı, 2009). Bu bakış açısına göre bireyin, öznel iyi oluşu önemli oranda onun kişiliğiyle ilişkilidir. Ayrıca bu yaklaşımlar öznel iyi oluşun genetik yönünün de bulunduğunu, tutarlı ve sürekli bir eğilim olduğunu ve bazı bireylerin mutlu, bazılarının ise mutsuz olma eğiliminde olduğunu vurgulamaktadır.

Öznel iyi oluşu inceleyen üç temel araştırmanın (Diener, 2000; Diener vd., 1999; Myers, 2000) sonuçları şu şekilde özetlenmiştir; yaş, cinsiyet ve gelir düzeyi, bireyin mutluluğuyla ilgili çok az ipucu sağlamaktadır. Bireyin mutluluğunu açıklamada; kişilik özellikleri, işini ve serbest zamanlarını değerlendirme aktivitelerinin kalitesi ve yakın arkadaşlarıyla olan ilişkisinden elde ettiği doyum yaşam amaçlarına sahip olup olmadığı

gibi değişkenlerden daha çok ipucu elde edilmektedir (Myers, 2000). Ayrıca Diener (2000) uzun süreli mutluluğun kısmen, bireyin bir amaca ulaşmak için çalışma veya yakın sosyal ilişkilere katılma gibi yaşam aktivitelerinden elde edilebileceği sonucuna varmıştır.

Öznel iyi oluş kavramına ilişkin yapılan ilk araştırmaların 1960'lı yıllarda gerçekleştirildiği görölmektedir. Yapılan ilk araştırmaların neticesinde mutlu bireylerin genç, sağlıklı, iyi eğitim almış, kazancı iyi, dışa dönük, iyimser, anksiyete düzeyi düşük, dindar, evli, öz-saygısı yüksek, iş ahlakına ve orta düzeyde emellere sahip, cinsel kimliği kararlı ve entelektüel bireyler oldukları ileri sürölmüştür (Wilson, 1967). Ancak öznel iyi oluşun incelendiği daha sonraki araştırmalarda bu özelliklerin bazılarının bireyin öznel iyi oluşuna etkisinin ya hiç olmadığı ya da oldukça az bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Diener, 1984). Örneğin Wilson'un bulgularına göre bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinde yaşlanmaya paralel bir azalma olduğu belirtilmişken daha sonra yapılan araştırmalarda (Horley ve Lavery, 1995; Shmotkin, 1990) öznel iyi oluş ile yaşlanma arasında bir ilişki bulunamamıştır.

Öznel iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen araştırmalarda anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Myers ve Diener, 1995). Cinsiyet ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelendiği 146 araştırmanın dahil edildiği bir meta analiz çalışması sonucunda cinsiyetin iyi oluş üzerindeki açıklayıcılık gücünün %1 olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Haring, Stock ve Okun, 1984). Ayrıca maddi kazanç ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalar sonucunda da aralarında anlamlı ilişkinin olmadığı ve kazanç sağlamayı bir amaç edinen bireylerin dahi kazanç seviyelerinin düşmesi durumunda bu bireylerin iyi oluş düzeyleri üzerinde olumsuz etkileri olsa da bu etkinin sürekli ve güçlü bir etki olmadığı bulunmuştur (Nickerson, Schwarz, Diener ve Kahneman, 2003). Ayrıca öznel iyi oluş ile ırksal farklılık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar sonucunda da değişkenler arasında bir ilişki olmadığı görölmektedir (Myers ve Diener, 1995).

Peki demografik değişkenlerin öznel iyi oluş üzerindeki etkileri oldukça düşük ise o halde bireylerin iyi oluşlarını etkileyen faktörler nelerdir? Bu soruyu soran araştırmacıların öznel iyi oluşu açıklamaya ilişkin ilgilerini demografik değişkenlerden kültürel ve özellikle de kişisel faktörlere yönelttikleri görölmektedir. Örneğin ırksal

farklılıklarla öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, kültürel farklılıkların öznel iyi oluşu etkilediği ortaya çıkmıştır (Diener ve Diener, 1995). Yapılan diğer bir çalışmada ise bireyci kültürlerde yaşayan bireylerin toplulukçu (kolektivist) kültürlerde yaşayan bireylere göre anlamlı biçimde daha yüksek öznel iyi oluşa sahip oldukları bulunmuştur (Diener, Suh, Smith ve Shao, 1995). Ancak bazı kültürlerde kültürel yapının baskın bir biçimde toplulukçu ya da bireyci olduğundan söz etmek olası değildir. Türk kültürünün de ne tam bir toplulukçu yapıda, ne de bireyci bir yapıda olmadığı (Karadayı, 1996), Kağıtçıbaşı'nın (1996) var olan kültürün de *özerk-ilişkisel* bir yapısı olduğunu belirttiği bilinmektedir. Bu bağlamda Türk kültürüne göre bireylerin öznel iyi oluşlarını etkileyen etmenlerin ne tam toplulukçu yapıyla ne de tam bireyci yapıyla bire bir uyduğu söylenememektedir. Bu nedenle Türk kültüründe özerk-ilişkisel kültür yapısına sahip olan bireylerin öznel iyi oluşlarını açıklamasına ihtiyaç olduğu söylenebilir.

Özellikle 1990'lı yıllardan itibaren öznel iyi oluşu açıklamada üzerinde en çok durulan ve en çok incelenen asıl değişkenlerin ise kişilik özellikleri ile ilgili değişkenler olduğu görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde çeşitli kişilik özellikleri ve bu özelliklere bağlı olarak çeşitli durumların bireylerin öznel iyi oluşlarını etkilediği görülmektedir (Steel, Schmidt ve Schult, 2008). Alanyazında büyük beşli olarak bilinen dışadönüklük-içedönüklük, duygusal denge-nörotizim, yeni deneyimlere açıklık, sorumluluk ve uyumluluk kişilik özelliklerinin öznel iyi oluş ile ilişkisinin incelendiği birçok araştırmaya rastlanılmaktadır (Diener ve Larsen, 1993; Rusting ve Larsen, 1997; Watson ve Clark, 1992). Çeşitli araştırmalarda (Briggs, 1998; Diener ve Fujita, 1995; McCrae ve Costa, 1991) utangaçlığın içedönüklük ile eşanlamlı olarak kullanıldığı görülmekle birlikte, aslında bu iki kavramın birbirinin yerine geçmeyen, birbirinden bağımsız kavramlar olduğu vurgulanmıştır (Fordham, 2001; Henderson ve Zimbardo, 1998).

Bir kişilik özelliği olarak utangaçlığın bireylerin öznel iyi oluş düzeylerine etki edebilen özelliklerden biri olduğu söylenebilir. Nitekim birçok kişilik kuramcısı utangaçlığın zekâ ve boy gibi doğuştan gelen bir özellik olduğunu ve kalıtsal olarak utangaçlığın genlerle taşındığını ileri sürmektedirler (Zimbardo, 1990). Örneğin bir görüş soydan gelen özelliklerin çevresel özelliklere göre utangaçlığa daha büyük katkı sağladığını belirtmektedir (Plomin ve Rove, 1977). Diğer bir görüş ise bir kişilik özelliği olarak nitelendirilen utangaçlığın süregelen bir özellik olduğunu, en çok sosyal ortamlarda

ortaya çıktığını ve birbiriyle bağlantılı davranış ve yaşantıların sonucu olarak algılanması gerektiğini ifade etmektedir (Asendorpf, 1990).

Utangaçlığın diğerleriyle tanışmayı, arkadaşlık ilişkileri kurmayı ya da yeni ya da farklı deneyimlerden haz almayı güçleştirdiği söylenebilir. Utangaçlık bireyin duygu, düşüncelerini ve değerlerini ifade etmesini engelleyen, kişinin haklarını dile getirmekten ya da savunmaktan alıkoyan, net bir şekilde düşünmeyi ve etkili bir iletişimi güçleştiren bir yapıdır ve ayrıca depresyon, kaygı ve yalnızlık gibi olumsuz duygulara sebep olduğu ifade edilmektedir (Zimbardo, 1990). Utangaçlık (Shyness) kavramının tanımlanmasına ilişkin çeşitli açıklamalar şu şekildedir; yeni tanıştığı ya da tanımadığı kişiler karşısında tedirgin ve çekingen olmak (Türkçapar, 1999), kişinin yeni durumlardan sakınması ve davranışsal olarak geri durmak (Crozier ve Birdsay, 2003), diğerlerinin yanında rahat olamamak ve bu yüzden de iletişim kurmaktan kaçınmak, aşırı derecede içine kapanık ve tedbirli olmak, ihtiyatlı ve kuşkulu olmak (Wlash, 2002) ve sosyal anksiyete ile çekingen davranışı birleştiren bir kişilik özelliğidir (Hoffman ve Moscovitch, 2004).

Çeşitli kuramcılar tarafından doğuştan gelen bir özellik olduğu öne sürülen utangaçlık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri inceleyen araştırma bulgularına göre, utangaç olan bireylerin utangaç olmayan bireylere göre daha az olumlu duygulanım yaşadığı, daha çok olumsuz duygulanım yaşadığı ve yaşam doyumlarının daha düşük olduğu görülmektedir (Eisenberg, Fabes ve Murphy, 1995; Findlay, Coplan ve Bowker, 2009; Gross ve John 2003). Alanyazındaki sonuçlara göre utangaç olan bireylerin utangaç olmayan bireylere göre öznel iyi oluşlarının daha düşük olduğu sonucu çeşitli araştırmalarla desteklenmiştir (Findlay ve Coplan 2008; Gross ve John 2003; Neto 1993; Rapee vd., 2011).

Utangaç kişilerin özelliklerine bakıldığında bu kişilerin genel olarak konuşmayı başlatamadıkları, göz kontağı kuramadıkları ve düşük bir ses tonu ile konuşma eğiliminde oldukları görülmektedir. Ayrıca, ricada bulunma, bir şeyi reddetme, eleştiride bulunma, olumlu veya olumsuz duygularını açığa vurabilme ve spontane olarak tepki verme gibi eylemlerde bulunmak için cesaretlerinin olmadığı belirtilmektedir (Gökçe, 2002). Utangaç kimselerin yeni ve belirsiz bir çevreye alışma evreleri utangaç olmayan kişilere göre daha zor geçmektedir (Carducci ve Zimbardo, 1995). Ayrıca, kendi düşünce ve davranışlarına fazla odaklanmakta, sosyal ortamlardaki hatalar için kendilerini

suçlamakta ve başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmekten korkmaktadırlar. Yaşadığı bu gibi kaygılar nedeniyle kişide kendine dair olumsuz ve yanlış inançlar oluşabilmektedir (Henderson ve Zimbardo, 1998). Yapılan araştırmalar sonucu utangaç bireylerde görülen en yaygın özelliklerden birinin düşük benlik saygısı olduğu görülmektedir (Kemple, 1995).

Öznel iyi oluşla bağlantılı olabilen kişilik özelliklerinden biri olan benlik saygısı, bireyin benlik kavramını oluşturan parçalarına ilişkin beslediği hoşnutluk, değer ve saygı yani genel olarak bireyin kendini değerlendirmesi sonucu oluşturduğu değerlilik, önemlilik ve saygıdeğerlik yargısı olarak nitelendirilmektedir (Arıcak, 1999). Rosenberg (1986) benlik saygısını bireyin kendi benliğine ilişkin genel tutumu şeklinde açıklamıştır. Alanyazında söz konusu iki değişken arasındaki ilişkilerin ele alındığı çalışmalarda, benlik saygısı ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin bulunduğu araştırmalara (örn., Bosson vd., 2000; Chen et al. 2006; Diener ve Diener 1995, Kwan vd.. 1997; Neto 2001; Oishi vd., 1999; Zhang ve Leung 2002) rastlanılmaktadır. Bu araştırma bulgularına göre benlik saygısı öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısıdır. Bir başka deyişle, benlik saygısı düzeyi yüksek olan bireylerin benlik saygısı düzeyi düşük olan bireylere göre öznel iyi oluşları anlamlı derecede daha yüksektir.

Ayrıca alanyazındaki benlik saygısı ile utangaçlık arasındaki ilişkiye ilişkin açıklamalara göre bu iki kavramında birbiriyle ilişkili olduğu görülmektedir. Bununla birlikte her ne kadar iki kavram arasında anlamlı bir ilişki olduğu birçok araştırma tarafından bulunmuş olsa da, hangisinin diğerinin daha çok etkilediğine ilişkin bir netlik olmadığı söylenebilir. Kemple (1995) alanyazındaki bulguları inceleyerek, utangaçlık ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin döngüsel bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Diğer bir deyişle alanyazında utangaçlığın bireylerin benlik saygısının düşmesine neden olabileceğine yönelik teorik açıklamalar olmakla birlikte, düşük benlik saygısının da bireylerin utangaçlık düzeyini artırdığına ilişkin açıklamaların olduğu da görülebilmektedir.

Utangaçlığın bireylerin benlik saygısını olumsuz yönde etkilemesine ilişkin açıklamalara göre (Carducci, 2000; Zhao, Kong ve Wang, 2012) utangaç bireyin kendini suçlaması ve kendini olumsuz biçimde değerlendirmesi kendine ilişkin olumsuz ve/veya yanlış inançların ortaya çıkmasına etki edebilir. Bu durum kişinin benlik saygısının

olumsuz yönde gelişmesine ve benlik saygısının giderek düşmesine sebep olabilir. Bu olumsuz düşünce ya da inançların sonucunda kişi, kendisine ilişkin olumsuz değerlendirmeler yaparak, kendisini engeller (Henderson ve Zimbardo, 1998). Diğer bir deyişle utangaç kişilerin kendilerine yönelik algıları olumsuz yöndedir ve bu olumsuz algılar kişinin sosyal çevresindeki davranışlarını da negatif biçimde etkileyebilmektedir. Bu durum da utangaç kişilerin benlik saygılarının azalmasına etki etmektedir (Henderson ve Zimbardo, 2001).

Benlik saygısının utangaçlığı etkilediğine yönelik bir görüş de şu şekildedir; benlik saygısı düşük olan bireylerin sosyal etkileşime girmede daha tereddüt içerisinde olup, hoş olmayan mahcubiyet yaşantıları geçirmesi nedeni ile bu bireylerde utangaçlığın ortaya çıkacağı öne sürülmektedir (Crozier, 1990). Bu görüşün utangaçlığın duyuşsal ve bilişsel yapısını öne çıkarttığı söylenebilir. Hem utangaçlığı hem de benlik saygısını açıklayan literatür çevreden alınan geribildirimlerin önemli ölçüde ilişkili olduğu şeklindedir. Bu bağlamda benlik saygının, utangaçlık açısından tetikleyici bir etken olması olasılığını artırdığı ifade edilmektedir (Yüksel, 2002). Yapılan bir araştırmada (Carducci, 2000) katılımcıların önemli bir oranı utangaçlıklarının kendilerinden kaynaklanan içsel nedenlere bağlı olduğunu belirtmiştir. Ayrıca aynı çalışmada utangaç katılımcıların çoğunun kendi benlik saygılarının düşük olduğunu düşündükleri belirlenmiştir.

Yapılan açıklamalar göz önüne alındığında, “bireyler utangaç bir yapıya oldukları için mi benlik saygıları düşmektedir yoksa benlik saygıları düşük olduğu için mi utangaç olurlar?” sorusunun mevcut literatür açısından yanıtlanamamasıyla birlikte, fikir birliğine varılan nokta olarak utangaçlık ve benlik saygısı arasında bir ilişki olduğu söylenebilir. Bununla birlikte mevcut literatür ışığında her iki kavramında öznel iyi oluş ile ilişkili olduğu söylenebilir. Fakat hangisinin öznel iyi oluşu daha iyi açıkladığına yönelik net bir şey söyleyebilmek için yeterli verilerin henüz elde edilemediği görülmektedir.

Bireylerin yaşamlarına ilişkin bilişsel ve duygusal değerlendirmelerini içeren öznel iyi oluşun belirleyicilerinin neler olduğu, araştırmacılar açısından merak konusu olmaya devam etmektedir. Alanyazında öznel iyi oluşun belirleyicilerinin iki başlık altında toplandığı görülmektedir. Bireylerin öznel iyi oluşunu etkileyen etmenler içsel nedenler ve dışsal nedenler olarak ikiye ayrılmaktadır (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999; Myers, 1992). Bireyde kalıtsal olarak kazanılan ya da kişilik özellikleri gibi bireyde yerleşmiş

olan özellikler içsel nedenler olarak adlandırılmakta ve değiştirilmesi daha zor olan özelliklerin bu grupta yer aldığı belirtilmektedir. Utangaçlık ve benlik saygısı gibi kişilik özelliği ya da kişinin tutumu olan kavramların öznel iyi oluşu etkileyen içsel nedenler arasında yer aldığı söylenebilir. Ancak bireyin öznel iyi oluşunu değerlendirmesinde içsel nedenlerin yanında dışsal nedenler de rol oynamaktadır. Öznel iyi oluşu etkileyen dışsal nedenlerin içerisinde bireyin ihtiyaçlarını karşılayabileceği sosyal çevreye sahip olması bulunmaktadır. Birçok araştırmacı bireyin sosyal çevresinin onun öznel iyi oluşunu olumlu yönde etkileyecek bir neden olduğunu belirtmektedir (Diener, 1984; Yoon, Hacker, Hewitt, Abrams ve Cleary, 2012). Bu bakımdan bireyin sosyal bir çevreye sahip olduğunu düşünmesinin ve çevresinden destek hissetmesinin bireyin öznel iyi oluşunu etkileyen dışsal nedenler açısından önemli rol oynadığı söylenebilir.

Her birey var olan ilişkileri ile idealinde var olmasını dilediği ilişkiler arasındaki farkı sorgulayabilir. Bireyin sahip olmak istediği ilişkiler ile mevcut ilişkileri arasındaki fark ne kadar çok ise kişi kendisini o kadar yalnız hissetmektedir (Peplau ve Perlman, 1982). Yalnızlık (loneliness), bireyin gereksinim duyduğu sosyal ilişkilerin olmaması ya da çeşitli sosyal ilişkileri olmasına rağmen, bu ilişkilerinde samimiyetin, yakınlığın ve duygusal bağın bulunmamasıdır (Weiss, 1973). Yalnızlık duygusu öznel bir deneyimdir ve sosyal izolasyondan farklı bir kavramdır. İnsan kendini kalabalık arasında da yalnız hissedebilmektedir (Kozaklı, 2006). Yalnızlık duygusu hoş olmayan ve rahatsız edici bir durumdur (Oruç, 2013). Yalnızlığın, insanların anlamlı bir çoğunluğu için ciddi ve kalıcı bir sorun olduğunu belirtilmektedir (Hsu, Hailey ve Range, 1987). Öznel iyi oluş ile yalnızlık arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalarda kavramlar arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir (Tümekaya, Aybek ve Çelik, 2008). Bu bağlamda birey kendini ne kadar az yalnız hissederse, öznel iyi oluşunun da buna paralel olarak artacağı söylenebilir.

Alanyazın incelendiğinde utangaçlık ve benlik saygısı ile yalnızlık arasında da bir ilişkinin olabileceği görülmektedir. Yalnızlık yaşayan kişiler, sıklıkla kızgınlık, depresyon öfke gibi olumsuz duygular yaşayan ve ayrıca çevresinde olanları yanlış anlama ihtimali yüksek olan kişilerdir (Kozaklı, 2006). Kendilerini yalnız hisseden bireylerin kendilerine ilişkin olumsuz çıkarımları neticesinde kendini eleştirme, aşırı duyarlı olma, kendine acıma ve diğer bireyler tarafından benimsenmediğini varsayan özelliklere sahip oldukları öne sürülmektedir (Erözkan, 2009). Yalnız bireyler, genellikle

zayıf ilişkiler geliştirir ve bu nedenle güçlü ilişkiler geliştiren çevrelerindeki diğer kişilerden daha çok yalnızlık duyarlar (Santrock, 1993). Yalnızlık hissinin bireyin hem benlik saygısı, hem de utangaçlık düzeylerini etkileyebileceği söylenebilir. Yapılan birçok araştırma sonucunda utangaçlık ve benlik saygısının yalnızlıkla doğrudan ilişkili olan kişisel özellikler olduğu belirtilmektedir (Rubin, LeMare ve Lollis, 1998). Bu bakımdan utangaçlık ve benlik saygısının bireylerin öznel iyi oluşuna etkisini açıklamada, dışsal bir faktör olarak yalnızlığın aracı bir rol üstelenebileceği öne sürülebilir.

Bireyin yalnızlık hissetmesinde ve negatif duygu durumunu geliştirmesinde önemli olan etkenlerden birinin, azalan algılanan sosyal destek olduğu ifade edilmektedir (Hagerty ve Williams, 1999). Algılanan sosyal destek (perceived social support), sosyal ağın kişinin istediği ölçüde destekleyici olması noktasında kişinin genel değerlendirmesi ya da kişinin kendisine biçtiği değer olarak tanımlanabilir (Aksüllü, 2002). Sosyal destek stresli bir çevreye karşı kişiler arası ilişkilerde tampon mekanizma olarak yaygın bir şekilde kullanılmaktadır (Sorais, 1989). Bu bağlamda algılanan sosyal desteğin, bireyin ailesi ve yakın çevresi tarafından özellikle önemli yaşam olayları ve kriz durumlarında kendisini iyi hissetmesi için potansiyel bir anahtar olduğu söylenebilir. Sosyal desteğin, psikososyal kriz ya da stres durumlarında tampon bir görev üstlendiği ifade edilmektedir (Cohen ve Wills, 1985). Diğer bir deyişle algılanan sosyal desteğin bireyin diğerlerinden yardım alabilmesi ile strese neden olan olayın daha az tehlikeli ve bu stresle mücadele edebilme potansiyelinin daha yüksek görülmesini sağladığı öne sürülmektedir (Krespi, 1993). Bu bağlamda algılanan sosyal desteğin kişinin psikolojik sağlığı için koruyucu, önleyici ve tedavi edici bir işlevinin olduğunun öne sürüldüğü söylenebilir (Murray, 2003; Pearson, 1986).

Bireyin çevresinden algıladığı sosyal desteğin bireyin öznel iyi oluşuna etki eden dışsal faktörlerden olabileceği düşünülebilir. Bireyin algıladığı sosyal destek ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalarda algılanan sosyal destek ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğuna yönelik araştırma bulguları (Kahn, Hessling ve Russell, 2003; Karademas 2006; Kong ve You 2011) olduğu görülmektedir. Bu bulgular bağlamında bireyin algıladığı sosyal destek arttıkça öznel iyi oluşunun da artacağı söylenebilir.

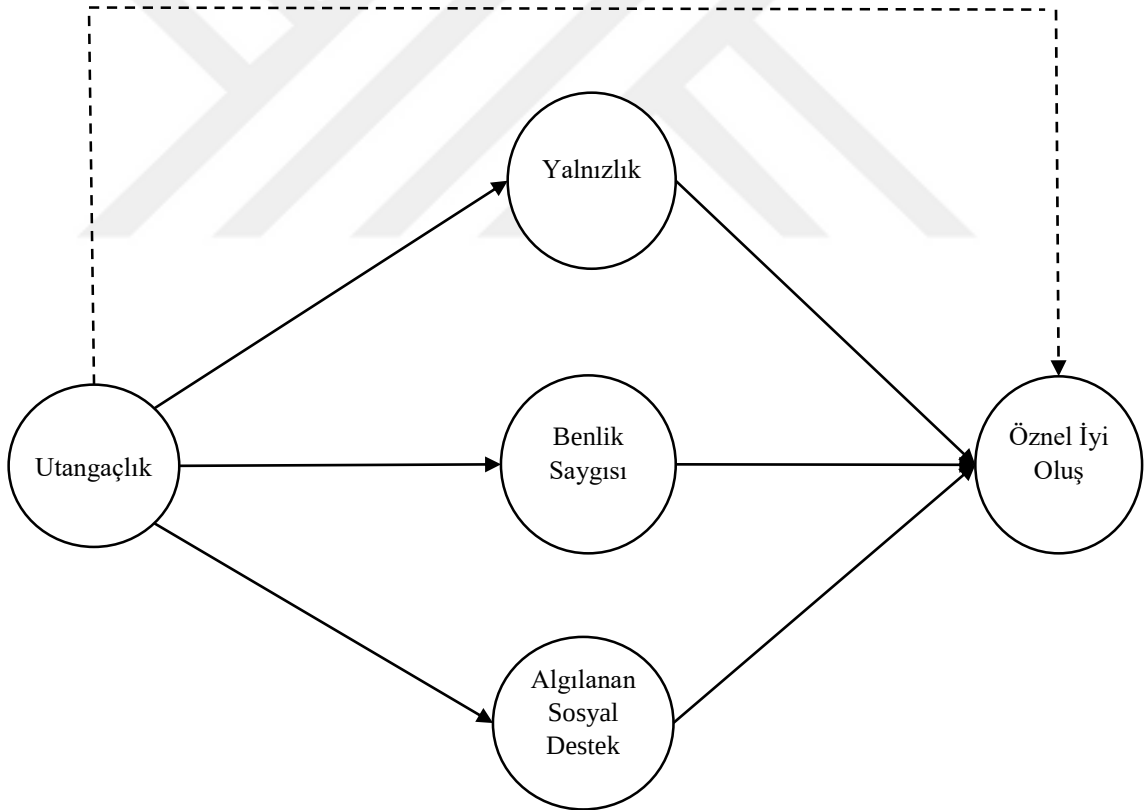
Öte yandan bireyin algıladığı sosyal desteğin yüksek olması ile birey, sosyal bakımdan kabul gördüğünü düşündüğü için kendisine olan saygısı artmakta ve sosyal ilişkilerinden doyum sağladığı için yalnızlık duygusundan uzaklaşmaktadır (Krespi, 1993). Alanyazın incelendiğinde algılanan sosyal destek ile utangaçlık ve benlik saygısı arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalara rastlanılmaktadır. Algılanan sosyal destek ile utangaçlık arasındaki ilişkinin ele alındığı araştırmalar, (Gökhan, 2010; Jackson vd., 2002; Zhao, Kong ve Wang, 2013) iki kavram arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu yansıtmaktadır. Algılanan sosyal destek ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma bulgularına (Kahrman ve Polat, 2003; Lakey, Tardiff ve Drew, 1994; Nolen-Hoeksema ve Davis, 1999) göre ise iki kavram arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki görülmektedir.

Sonuç olarak öznel iyi oluşa ilişkin kuramsal açıklamalar göz önüne alındığında, öznel iyi oluşu etkileyen etmenlerin içsel nedenler ve dışsal nedenler olarak iki ana grupta toplandığı görülmektedir. İçsel nedenler utangaçlık ve benlik saygısı gibi kişilik özellikleri ile ilgili olup, değiştirilmesi daha zor olan durumları kapsamaktadır. Dışsal nedenler ise yalnızlık ve algılanan sosyal destek gibi bireyin ihtiyacını dışarıdan giderebileceği sosyal yaşama ilişkin ve değiştirilmesi görece daha kolay olan durumları kapsamaktadır. Bu bağlamda yalnızlık ve algılanan sosyal desteğin, bireylerin utangaçlığı ve benlik saygısı ile öznel iyi oluşu arasındaki ilişkilerin açıklanmasına aracılık edip etmeyeceğini belirlemenin önemli olduğu söylenebilir. Bu bağlamda bu çalışmada bireylerin utangaçlık ve benlik saygıları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkilerinde yalnızlık ve algılanan sosyal desteklerinin aracılık rollerinin olabileceği hipotetik bir model öne sürülmüştür.

Öte yandan alanyazındaki utangaçlık ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye dair kuramsal açıklamalar iki kavram arasında döngüsel bir etkileşim olduğunu göstermektedir. Ayrıca utangaçlık ve benlik saygısı kavramlarından hangisinin diğeri aracılığı ile öznel iyi oluşa daha çok etki ettiğine dair bir bulguya da rastlanılmamaktadır. Dolayısıyla hangisinin diğeri aracılığı ile öznel iyi oluşu daha iyi açıkladığını belirlemek için de ikinci bir model öne sürülmüştür.

1.1. Amaç

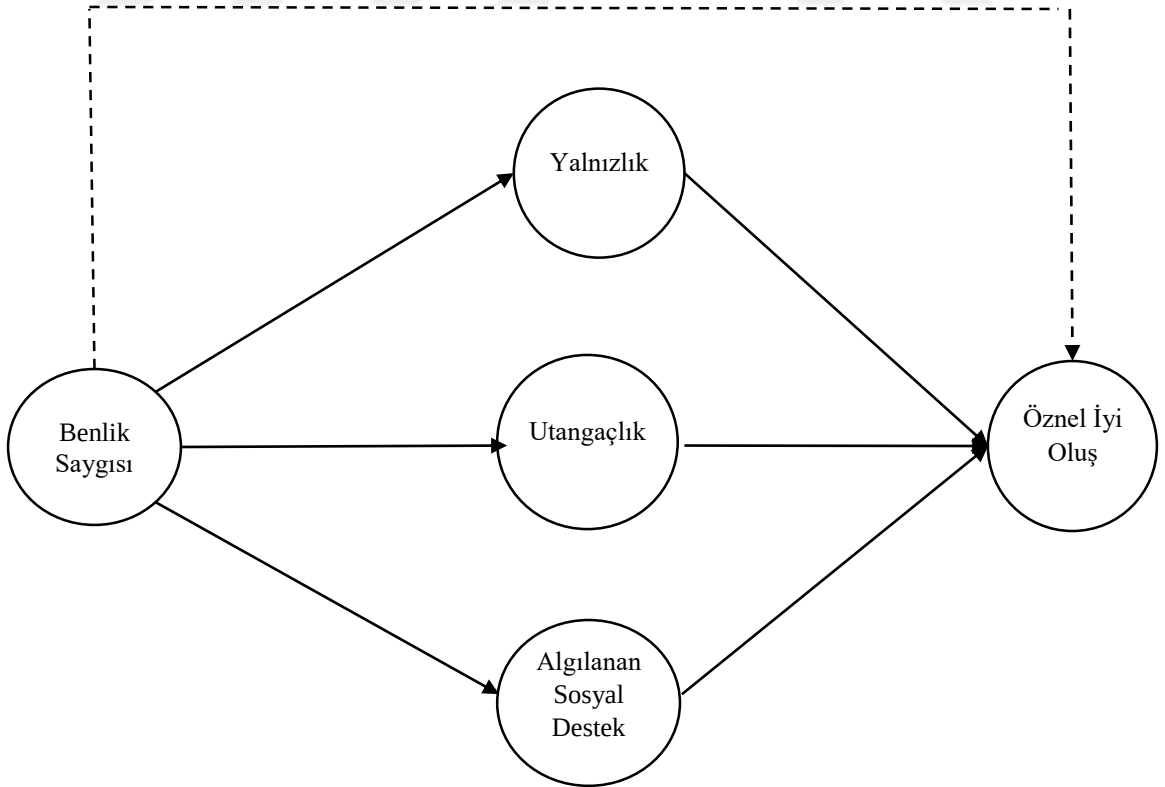
Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin utangaçlık, benlik saygısı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek düzeyleri ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkileri ortaya koymaktır. Bu kapsamda utangaçlığın benlik saygısı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek aracılığı ile üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşları üzerindeki dolaylı etkisini incelemek üzere ilgili alanyazın çerçevesinde önerilen hipotetik model Şekil 1.1’de sunulmuştur. Ayrıca utangaçlık ve benlik saygısı değişkenlerinden hangisinin diğeri aracılığı ile öznel iyi oluşu daha iyi açıkladığını belirlemeye yönelik bir karşılaştırma yapabilmek içinde ilgili alanyazın çerçevesince önerilen ikinci hipotetik model Şekil 1.2’de sunulmuştur. Ardından her iki hipotetik modelden hangisinin en iyi uyum iyiliği indekslerine sahip olduğunu belirlemek için modellerin karşılaştırılması yapılmıştır.



Şekil 1.1. Öznel iyi oluşa ilişkin hipotetik model 1

Şekil 1.1.'de belirtilen modeli test etmek amacıyla şu araştırma sorularına cevap aranacaktır:

1. Utangaçlık benlik saygısını anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır?
2. Utangaçlık yalnızlığı anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır?
3. Utangaçlık algılanan sosyal desteği anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır?
4. Utangaçlık öznel iyi oluşu anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır?
5. Benlik saygısı öznel iyi oluşu anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır?
6. Yalnızlık öznel iyi oluşu anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır?
7. Algılanan sosyal destek öznel iyi oluşu anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır?
8. Utangaçlık benlik saygısının aracılığı ile öznel iyi oluşu anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır?
9. Utangaçlık yalnızlığın aracılığı ile öznel iyi oluşu anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır?
10. Utangaçlık algılanan sosyal destek aracılığı ile öznel iyi oluşu anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır?



Şekil 1.2. Öznel iyi oluşa ilişkin hipotetik model 2

Şekil 1.2’de belirtilen modeli test etmek amacıyla şu araştırma sorularına cevap aranacaktır:

1. Benlik saygısı utangaçlığı anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır?
2. Benlik saygısı yalnızlığı anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır?
3. Benlik saygısı algılanan sosyal desteği anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır?
4. Benlik saygısı öznel iyi oluşu anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır?
5. Utangaçlık öznel iyi oluşu anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır?
6. Yalnızlık öznel iyi oluşu anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır?
7. Algılanan sosyal destek öznel iyi oluşu anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır?
8. Benlik saygısı utangaçlığın aracılığı ile öznel iyi oluşu anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır?
9. Benlik saygısı yalnızlığın aracılığı ile öznel iyi oluşu anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır?
10. Benlik saygısı algılanan sosyal destek aracılığı ile öznel iyi oluşu anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır?

Şekil 1 ve Şekil 2’de sunulan hipotetik modellerden hangisinin en iyi uyum iyiliği indekslerine sahip olduğunu belirlemek için şu araştırma sorusuna cevap aranacaktır:

1. Öznel iyi oluşa yönelik önerilen hipotetik modeller karşılaştırıldığında hangi model daha iyi uyum vermektedir?

1.2. Araştırmanın Önemi

Mutluluğu etkileyen etmenlerin neler olduğu geçmişten beri psikolojinin temel araştırma konularından biri olmaktadır. Öznel iyi oluşu açıklamada maddi kazanç, yaş ve cinsiyet gibi demografik değişkenlerin oldukça kısıtlı rolü bulunmaktadır (Diener, 1984). Ayrıca ruh sağlığı açısından, psikolojik bir rahatsızlığın yokluğunun psikolojik sağlığı açıklamada gerekli ama tek başına yeterli olmadığı bilinmektedir. Pozitif psikoloji yaklaşımında da olumsuz duygulanımın yokluğunun bireyin mutluluğunun tek açıklayıcısı olmadığı öne sürülmektedir. Bu bağlamda bireylerin öznel iyi oluşlarına etki eden etmenlerin incelenmesinin amaçlandığı bu çalışmada ne sadece olumlu kavramlar, ne de sadece olumsuz kavramlar ele alınmaktadır. Bireyin olumlu ve olumsuz

duygulanımına ilişkin ve bilişsel süreçlerine ilişkin öznel yüklemelerinin görülebileceği kavramlar ele alınarak öznel iyi oluş incelenmiştir.

Çalışmanın psikolojik danışma ve rehberlik alanı açısından da önemli olduğu söylenebilir. Şöyle ki araştırmanın bulgularının psikolojik danışmanların, danışanlarının öznel iyi oluşları ile ilgili ilişkiler ağının açıklanmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca araştırma bulgularının, gelecekte öznel iyi oluşu artırmaya yönelik hazırlanabilecek müdahale programları için zemin oluşturma açısından faydalı olacağı söylenebilir. Diener’ın öznel iyi oluş kavramsallaştırmasının benimsendiği bu çalışmada öznel iyi oluşun çeşitli kişilik özellikleriyle bağlantılarının irdelenmesinin gereğine dayanarak (Diener, 2009), görece üzerinde az durulmuş utangaçlık, benlik saygısı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek değişkenleriyle bağlantısına ışık tutulmaya çalışılmıştır.

Öznel iyi oluşa etki eden etmenlerin içsel ve dışsal etmenler olarak iki ana grupta toplandığı belirtilmektedir (Myers, 1992). Bu çalışmada bireylerin iyi oluşları, öznel iyi oluşa etki ettiği düşünülen hem içsel hem de dışsal nedenlerle açıklanmaya çalışılmıştır. Bu araştırmada öznel iyi oluşa etkileri merak edilen utangaçlık ve benlik saygısı kavramlarının içsel nedenlerin; algılanan sosyal destek ve yalnızlık kavramlarının ise dışsal nedenlerin içerisinde yer aldığı bilinmektedir. Bununla birlikte öznel iyi oluşa etki eden içsel nedenlerin dışsal nedenlere göre değiştirilmesinin daha zor olduğu bilinmektedir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Bu bakımdan algılanan sosyal destek ve yalnızlık algısına müdahale etmenin, bireyin utangaçlığına ve benlik saygısına müdahale etmekten daha kolay olacağı söylenebilir. Bu nedenle utangaçlık ve benlik saygısı kavramlarının öznel iyi oluşa etkileri açıklanırken algılanan sosyal destek ve yalnızlığın aracılık rollerinin olup olmadığını belirlemenin önemli olduğu söylenebilir. Çünkü bireylerin utangaçlıklarına ve benlik saygılarına müdahale etmenin, algılanan sosyal desteklerine ve yalnızlıklarına müdahale etmekten daha zor olduğu görülmektedir. Bu bağlamda şayet algılanan sosyal destek ve yalnızlık kavramları utangaçlığın ve benlik saygısının öznel iyi oluşu açıklamasına aracılık eden kavramlarsa, bireylerin öznel iyi oluşlarını artırmada yeni yollar olduğu ifade edilebilecektir. Şöyle ki, öznel iyi oluşu artırmaya yönelik hazırlanabilecek müdahale programlarında bireylerin değiştirmesi zor olan içsel nedenlerine etki edebilecek ve değiştirmelerine yardımcı olabilecek bir takım dışsal faktörlerinde olduğu görüşüne katkı sağlanabilecektir. Dışsal faktörlere göre içsel

faktörlere müdahale etmek her ne kadar daha zor olsa da algılanan sosyal destek ve yalnızlık gibi dışsal faktörlere yönelik müdahale programları ile bireylerin hem öznel iyi oluşlarını artırmaya hem de daha temelde yatan içsel faktörlerini artırmaya aracılık edeceği görüşüne de katkı sağlanabilecektir.

Sosyal bir çevreye sahip olma, yakın arkadaşlıklar kurma ve romantik ilişki kurma gibi gelişimsel görevleri bulunan üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını açıklamada utangaçlık, benlik saygısı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek kavramlarının önemli bir yer tutacağı söylenebilir. Gerek yurt dışı, gerekse yurtiçinde yapılan araştırmalar incelendiğinde bu değişkenlerin bir arada incelendiği bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Bu bakımdan öznel iyi oluşun doğasının açıklanması bakımından yalnızlık ve algılanan sosyal destek kavramlarının aracılık rolleri ile utangaçlık ve benlik saygısı kavramlarının ele alındığı öncü bir çalışma olduğu söylenebilir. Bu çalışmanın utangaçlık ve benlik saygısı kavramlarından hangisinin diğeri aracılığı ile öznel iyi oluşu daha iyi yordadığının belirlenmesi açısından da öncü olduğu da söylenebilir.

Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının doğasını incelemeye çalışan bu araştırmanın birkaç açıdan önemli olduğu ifade edilebilir. Bireylerin öznel iyi oluşlarını yordayan faktörlerin demografik değişkenlerden çok kişisel özelliklerle ilgili olduğu görülmektedir. Bu çalışmada da bireylerin benlik saygıları, utangaçlıkları, yalnızlıkları ve algıladıkları sosyal destek düzeyleri gibi kişisel özellikleriyle öznel iyi oluşları arasındaki ilişki örüntülerine dair modeller test edilmektedir.

1.3. Sınırlılıklar

1. Çalışma grubunun üniversite öğrencileri olmaları nedeniyle, öznel iyi oluşun boyutlarından biri olan alan doyumları araştırma dışı tutulmuş ve bu değişken olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu olmak üzere üç boyut ile sınırlandırılmıştır.

2. Araştırmada ele alınan değişkenler, bireyin kendini değerlendirmesini içeren (self-report) ölçeklerin sınırlılığı ile ölçülmüştür.

1.4. Tanımlar

Öznel İyi Oluş: Kişilerin olumlu ve olumsuz duygularına ve yaşamlarından elde ettikleri doyuma ilişkin yaptıkları öznel bir değerlendirmedir (Diener, 2009).

Utangaçlık: Utangaçlık bireyin yeni insanlarla tanışmasını, arkadaşlık ilişkisi geliştirmesini zorlaştıran, haklarını savunmaktan ya da talep etmekten alıkoyan, düşüncelerini ifade etmesini engelleyen ve iletişimi güçleştiren bir faktördür (Zimbardo, 1990).

Benlik Saygısı: Bireyin kendinden genel olarak hoşnut olması, kendini kabul etmesi ve kendini değerli bulma düzeyidir (Rosenberg, 1986).

Yalnızlık: Bireyin mevcut sosyal ilişkisi ile olmasını istediği sosyal ilişkileri arasındaki farklılıktan kaynaklanan, birey için acı ve rahatsızlık verici olan öznel bir duygu durumudur (Peplau ve Perlman, 1984).

Algılanan Sosyal Destek: Kişinin diğer bireyler ile arasında güçlü bağlar olduğuna inanması ve zor durumlarda bu kişilerden destek göreceğine ilişkin bilişsel algılamalarıdır (Park, 2007).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Öznel İyi Oluşa İlişkin Kuramsal Açıklamalar

Bir kavram olarak öznel iyi oluş 1980’li yıllarda ortaya çıksa da kavramın tarihsel gelişimi antik Yunan’dan beri araştırılmaktadır (Akın, 2009). Hatta Antik Yunan öncesinden beri “mutlu bir yaşam nedir?” sorusuna insanoğlunun cevap aradığı belirtilmektedir (Buckingham, 2012). Bu sorunun altında yatan temel düşüncenin “iyi bir yaşamın mutlu bir yaşamdan geçtiği” düşüncesi olduğu söylenebilir. Nitekim Aristoteles, Sokrates, Aristippus ve Epikuros gibi Antik Yunan filozofları hayatın amacını “mutlu bir yaşam” olarak görmektedirler (Buckingham, 2012; Ryan ve Deci, 2000). Alanyazın incelendiğinde de psikolojiden ekonomiye, tıptan mimarlığa bütün disiplinlerde yapılan araştırmaların insanoğlunun mutluluğuna yönelik bir çaba içinde olduğu söylenebilir.

Psikoloji bilimi açısından “mutluluk” kavramının özellikle 20. yüzyılın ikinci yarısından itibaren daha çok araştırılmaya başlandığı görülmektedir (Diener, 1984). Alanyazında mutluluğun kapsamlı bir şekilde ele alınarak öznel iyi oluş olarak kavramsallaştırıldığı söylenebilir. Öznel iyi oluş en basit şekilde ifade edildiğinde, bireyin diğer insanların ne düşündüğüne bakmaksızın yaşadığı hayatın mutlu bir yaşam olduğunu düşünmesi ve hissetmesi şeklinde açıklanabilir (Diener, 2009). Fakat bu ifadenin öznel iyi oluşu açıklamada yeterli olmadığı, çünkü kavramın oldukça geniş bir geçmişe sahip olduğu göz önünde bulundurulmalıdır.

Mutluluğu ilk kez öznel iyi oluş olarak kavramsallaştıran kişilerden biri olan Warner Wilson “Correlates of Avowed Happiness” adlı eserinde mutlu bireyi “genç, sağlıklı, iyi eğitilmiş, iyi geliri olan, dışadönük, iyimser, endişesiz, dindar, öz-saygısı yüksek, evli ve zeki” bireyler olarak ifade etmiştir. Bu ifadeden öznel iyi oluşa ilişkin günümüzde güncelliğini koruyan en önemli nokta öznel iyi oluşa etki eden değişkenlerin tek bir boyuta bağlı olmamasıdır. Bu bağlamda bireylerin öznel iyi oluşunu tek bir boyuta dayandırmanın doğru olmadığı söylenebilir. Bunun dışında eğitim düzeyi, maddi gelir, yaş ve cinsiyet gibi demografik değişkenlerin bireylerin öznel iyi oluşu ile ilişkili olmadığı ya da düşük bir ilişkiye sahip olduğu da daha sonraki yıllarda yapılan birçok araştırma ile kanıtlanmıştır (Diener, 2009).

2.1.1. Diener'in özneî iyi oluş kuramı

Özneî iyi oluş kavramını en kapsamlı şekilde açıklayarak kavramsallaştıran kişi Ed Diener'dır. Diener'a (2000) göre psikoloji biliminde mutluluk kelimesinin eşanlamlısı özneî iyi oluştur. Özneî iyi oluş kavramı mutluluğun daha sistemli ve bilimsel bir şekilde açıklanabilmesine olanak sağlamaktadır (Diener, 1984). Günümüzde Diener'ın özneî iyi oluş kavramını ele aldığı yirmiye yakın kitabı ve yüzden fazla makalesi olduğu ayrıca bu eserlerin binlerce atıf aldığı görölmektedir. Bu bağlamda özneî iyi oluş kavramının alanyazında mutluluğu açıklaması açısından kabul gördüğü söylenebilir.

Diener (1984) özneî iyi oluşun üç farklı bileşenden meydana geldiğini ifade etmektedir. Bu bileşenler pozitif duygulanım, negatif duygulanım ve yaşam doyumudur. Pozitif duygulanım ve negatif duygulanım özneî iyi oluşun duyuşsal boyutunu oluşturmaktadır (Park, 2004). Duygulanım bireylerin içinde bulundukları anda yaşamlarındaki olaylara dair yaşadıkları özneî duygu değerlendirmelerini ifade etmektedir (Tuzgöl-Dost, 2004). Sevgi, neşe, coşku, şefkat, güven, ümit ve gurur gibi duygular pozitif duygulanım olarak adlandırılırken; üzüntü, kaygı, öfke, suçluluk, pişmanlık, korku ve kıskançlık gibi duygular ise negatif duygulanım olarak adlandırılmaktadır.

Pozitif duygulanım ile negatif duygulanım birbirinden bağımsızdırlar, birbirlerinin karşıtı değildirler ve birey aynı anda her iki duygulanım içinde de olabilir (Myers ve Deiner, 1995). Bu bağlamda bireyin aynı anda hem neşe hem de kaygı hissetmesinin olağan bir durum olduğu söylenebilir. Özneî iyi oluşun duyuşsal boyutunun değerlendirilmesinde önemli olan nokta bireyin hangi duygulanımı daha yüksek hissettiği ile ilgilidir. Eğer birey içinde bulunduğu anda olumlu duyguları, olumsuz duygulara göre daha yüksek biçimde algılıyorsa bireyin olumlu duygulanımının daha yüksek, olumsuz duygulanımının ise daha düşük olduğu söylenebilir. Eğer birey içinde bulunduğu anda olumsuz duyguları olumlu duygulara göre daha yüksek biçimde algılıyorsa da bireyin olumsuz duygulanımının daha yüksek, olumsuz duygulanımının ise daha düşük olduğu söylenebilir. Pozitif duygulanımı daha yüksek olan bireyler kendilerini daha neşeli ve huzurlu hissederken, negatif duygulanımı daha yüksek olan bireyler ise kendilerini daha endişeli ve sinirli olarak hissetmektedirler (Diener, 2000).

Bireylerin öznel iyi oluşlarını incelerken sadece duyuşsal bileşen olan pozitif duygulanım ile negatif duygulanımı ele almak öznel iyi oluşu açıklamada yeterli değildir. Bunun yanında bireyin yaşamının tüm alanlarına ilişkin genel bir yaşam doyumu değerlendirmesi de söz konusudur. Bu bağlamda öznel iyi oluşun üçüncü bileşeninin yaşam doyumu olduğu görülmektedir. Bilişsel bileşen olan yaşam doyumu, kişinin kendi belirlediği doyum alanları ve ölçütleri çerçevesinde yaşamının kalitesini değerlendirdiği bilişsel bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Diener, Lucas ve Oishi, 2002). Doyum alanlarına örnek olarak para, spor, sağlık, aile, serbest zaman gibi kişinin kendi belirlediği alanlar gösterilebilir. Ölçütlere örnek olarak ise aylık gelirini asgari ücretin altına düşürmemek ya da günde en az on kilometre koşmak gibi kişinin kendi belirlediği ölçütler gösterilebilir. Bu bağlamda bireyin belirlemiş olduğu yaşam alanlarında belirlediği hedeflere ulaştığında ya da ulaşabileceğini düşünmesi, günlük aktivitelerinden zevk alması, kendine dair iyimser bir algıya sahip olması bireyin yüksek bir yaşam doyumuna sahip olduğunun göstergeleri olarak söylenebilir. Bunun yanında şayet birey belirlediği doyum alanlarına ilişkin olumsuz bir bilişsel değerlendirmeye sahip ise bireyin düşük bir yaşam doyumuna sahip olduğu söylenebilir.

Öznel iyi oluşu yüksek olan bireylerin diğer bir deyişle mutlu bireylerin yaşamlarının iyi gittiğine dair bir bilişsel değerlendirmeye sahip olan ve kendilerinde olumlu duyguları olumsuz duygulara göre daha yüksek hissedenden bireyler olduğu söylenebilir. Diğer bir deyişle birey neşe, sevinç, huzur ve coşku gibi olumlu duyguları; öfke, nefret, kızgınlık, pişmanlık gibi olumsuz duygulara göre daha çok hissediyor ve yaşamından doyum aldığını ifade ediyorsa öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan bir bireydir. Şayet birey öfke, nefret, kızgınlık, pişmanlık gibi olumsuz duyguları; neşe, sevinç, huzur ve coşku gibi olumlu duygulara göre daha çok hissediyor ve yaşamından doyum almadığını ifade ediyorsa da öznel iyi oluş düzeyi düşük olan bir bireydir (Diener, Suh ve Oishi, 1997). Diener ve diğerlerine (1997) göre öznel iyi oluşun bileşenlerine ilişkin bilgiler Tablo 2.1’de verilmektedir.

Tablo 2.1. *Öznel iyi oluşun bileşenleri (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999)*

Olumlu Duygulanım	Olumsuz Duygulanım	Yaşam Doyumu	Alan Doyumları
Neşe	Suçluluk ve utanç	Yaşamı değiştirme isteği	İş
Coşku	Üzüntü	Güncel yaşam doyumu	Aile
Hoşnutluk	Kaygı ve endişe	Geçmişten doyum	Serbest zaman
Gurur	Öfke	Gelecekte doyum	Sağlık
Şefkat	Stres	Önemli kişilerin bireyin yaşamına ilişkin görüşleri	Finans
Mutluluk	Depresyon		Benlik
Coşkunluk	Kıskançlık		Arkadaş grubu

Birey öznel iyi oluşunu incelerken öznel değerlendirmelerini ele almaktadır. Bu bağlamda öznel iyi oluşun her bir birey için öznel olduğu söylenebilir. Nitekim Diener (2000) öznel iyi oluşun üç önemli kavramını dile getirmektedir. Bunlar öznel iyi oluşun 1) öznel oluşu, 2) pozitiflik ve 3) bireyin tüm yaşamının değerlendirilmesidir. Öznel oluşu ile bireyin sübjektif değerlendirmelerini içermesi vurgulanmaktadır. Pozitiflik ise o zamana kadar “pozitif ruh sağlığı tanımlarındaki olumsuz bir özelliğin yoksun olması”na dair ifadelerin aksine, pozitif olarak eklemelerin yapılmasına, bireylerin olumlu duygular yaşamalarına yapılan atıflar içeriyor olmasıdır (Diener, 1984). Bireyin tüm yaşamının genel değerlendirilmesi ise bireyin belirli bir zaman ve duruma yönelik değerlendirmelerini değil, tam anlamıyla yaşamlarını göz önüne alarak tüm bunlara ilişkin genel doyum değerlendirmeleri yapması ifade edilmektedir.

Her ne kadar bu çalışmada öznel iyi oluş kavramı Diener’in kavramsallaştırmasından yola çıkılarak incelenmiş olsa da, mutluluğu açıklayan farklı kuramlar da bulunmaktadır. Aşağıda mutluluğu açıklayan farklı kuramlara değinilecektir.

2.1.2. Erek kuramı

Erek kuramı (Wilson, 1967) mutluluğu gereksinimlerin giderilmesi ya da amaçlara ulaşabilme ile açıklamaktadır. Bireyin yemek yeme gibi doğuştan sahip olduğu ya da saygı elde etme gibi sonradan öğrendiği bir takım gereksinimleri bulunmaktadır. Bu gereksinimler neticesinde birey karnını doyurma ya da saygı kazanma gibi amaçlar edinmektedirler. Erek kuramına göre amaçlar öğrenilmiş ihtiyaçlardır (Reisoğlu, 2014). Bu amaçla bireyin günlük yaşamı içerisinde ortaya çıkabilecek olan hedefleri, planları ya

da mücadeleleri olabilir. Bu bağlamda bireyin amaçları ve gereksinimlerinin birbiri ile ilişkili olduğu söylenebilir. Erek kuramına göre bireyler gereksinimlerini ne kadar çok karşılayabilirlerse, diğer bir deyişle amaçlarına ne kadar çok ulaşabilirlerse o kadar mutlu olurlar (Diener, 2009). Çünkü bireyler kendilerince önemli olan amaçları gerçekleştirmek için bilinçli bir çabada bulunarak yaşamını düzenler ve planlar. Böylelikle amaçlar bireyin geleceğe odaklanmasını ve yaşamına anlam katmasını sağlayarak öznel iyi oluşunu artırmaktadır (Eryılmaz, 2009). Ayrıca bireyin yaşamında bir amaca sahip olması gündelik yaşamında karşılaşılabileceği problemlerin üstesinden gelmede ona mücadele gücü vermekte ve böylelikle çözümü kolaylaştırabilmektedir. Böylelikle birey karşısına çıkan engelleri aşabildiğini gördüğü için öznel iyi oluşu artabilmektedir.

Bu kurama göre amaçlar bilinçli isteklerdir ve bireyler bu amaçlarına ulaştıklarında mutluluk ve doyum yaşarlar (Diener, 2000). Bu bakımdan bireyin amaçları ile öznel iyi oluşları arasında bir ilişki olduğu söylenebilir. Diener'a (1984) göre öznel iyi oluş kuramlarının çoğu bu kurama dayanmaktadır ve öznel iyi oluşu etkileyen üç etmen bulunmaktadır. Birincisi kısa süreli mutluluk getiren amaçlardır. Bireyler genellikle kısa süreli amaçlar belirlerler ve bu kısa dönemli amaçların getirdiği mutluluk uzun dönemli amaçlara yönelik zorluk yaratacak nedenlere sebep olmaktadır. İkincisi bireylerin ihtiyaçları ve buna bağlı olarak amaçları çelişkili ya da çatışma içinde olabilir. Bu çelişki ya da çatışmalar nedeniyle bireylerin amaçları arasında bir seçim yapması gerekebilir. Bu nedenle bireylerin amaçlarının tamamına ulaşmaları mümkün olmayabilir. Son etmen ise bireylerin bir amaca sahip olmaması sonucu, bireyler mutluluktan mahrum kalabilirler ya da sınırlı koşullar nedeniyle amaçlarına ulaşamayabilirler.

Eğer birey amacının kendisi için çok önemli olduğuna ve bu amacı gerçekleştirebileceğine inanıyorsa birey yüksek öznel iyi oluş düzeyine sahip olmaktadır. Fakat birey ulaşması kendisi için çok zor bir amaç belirlemiş ve bu amacına ulaşacağına dair inancı düşük ise öznel iyi oluş düzeyi de düşük olmaktadır (Diener, 2009). Bu bakımdan bireyin belirlediği amaçların her zaman öznel iyi oluşlarını arttıracığı söylenememektedir. Bu açıdan bireyin ulaşabileceği, gerçekleştirebileceği amaçlar belirlemesinin önemli olduğu söylenebilir.

2.1.3. Etkinlik kuramı

Etkinlik kuramına (Csikszentmihalyi ve Figurski, 1982) göre bir amaca ulaşmaya çalışırken yapılan aktivitelerden duyulan mutluluk amaca ulaşınca duyulan mutluluktan daha doyum sağlayıcıdır (Diener, 2009). Örneğin yaz tatili planı yapmak, tatilde nerelere gidileceğini araştırmak, tatil yolculuğuna hazırlık yapmak ve yolculukta geçen etkinlikler tatil noktasına ulaşmaktan daha keyifli bir süreç olarak gösterilebilir. Etkinlik kuramının temelini Aristoteles'in fikirlerine dayandığı söylenebilir. Aristoteles'e (1997) göre mutluluk yapılan erdemli etkinlikler ile elde edilmektedir. Bu kurama göre mutluluk, amaca ulaşmaktan ziyade, amaca ulaşma sürecinde gerçekleştirilen etkinliklerden duyulan haz ile ilişkilidir.

Erek kuramında mutluluk amaca ulaşıldığında elde edilirken Etkinlik Kuramına göre mutluluk amaca ulaşırken gerçekleştirilen etkinliklerden elde edilir. Sadece Erek ya da Etkinlik Kuramı ile öznel iyi oluşu açıklamanın yeterli olmadığı ve bu iki kuramın bütünleştirilebileceği öne sürülmüştür (Diener,1984).

Etkinlik kuramına göre birey gerçekleştirmek istediği etkinlik için yeterli beceri düzeyine sahip ise ve etkinlikleri gerçekleştirmesi sırasında karşılaşabileceği güçlükleri aşabilirse yaptığı etkinlikten doyum sağlayacağı için öznel iyi oluş düzeyi yükselecektir. Fakat birey gerçekleştirmek istediği etkinlik için yeterli beceri düzeyine sahip değilse ya da etkinlik kendisi için çok zor ya da çok kolay ise öznel iyi oluş düzeyi düşecektir. Bu bağlamda bireyin kendi yetenekleriyle örtüşen amaçlar seçmesi ve bu amaçlara ulaşabilmesini sağlayacak etkinlikler gerçekleştirmesi birey için doyum sağlayıcı olmaktadır.

Etkinlik kuramları içerisinde yer alan en güncel kuramlardan birisi Akış kuramıdır. Csikszentmihalyi tarafından ortaya konan kurama göre akış, bireylerin bir aktiviteye tamamen kendilerini verdiklerinde hissettikleri yüksek düzeydeki hoşnutluk halidir. Akış hali bireyin katıldığı bir etkinlikte etkinlik dışındaki başka hiçbir şeyi umursamayacak kadar kendini etkinliğe vermesi olarak açıklanabilir. Akış kuramına göre bireylerin yapmış oldukları etkinlikler beceri düzeylerinin altında kalırsa sıkılırlar, beceri düzeylerinin üstündeyse kaygılanırlar, beceri düzeylerine uygun ise akış duygusu yaşarlar(Csikszentmihalyi, 1990). Bu bağlamda bireylerin öznel iyi oluşlarının beceri ve meydan okuma arasındaki dengeye göre değiştiği söylenebilir. Birey ne kadar çok kendini

akışta hissederse olumlu duygulanımı o kadar artacak ve olumsuz duygulanımı azalacaktır. Böylelikle öznel iyi oluş düzeyi yükselecektir.

2.1.4. Tabandan tavana ve tavandan tabana kuramları

Tabandan Tavana ve Tavandan Tabana kuramlarının bakış açıları arasındaki farklar modern psikoloji açısından oldukça popülerdir (Diener, 2009). Öznel iyi oluşun bu kuramlarca açıklanmasında ayırt edici en temel nokta bireyin mutluluğunu içsel olaylara göre mi, yoksa dışsal olaylara göre mi değerlendirdiği ile ilgilidir. Diğer bir deyişle mutluluk bireyin günlük yaşantısında yaşadığı haz verici olaylardan elde ettiği küçük doyumlarla mı mutlu olmaktadır yoksa bireyin kendini mutlu hissetmesi sonucunda mı yaşantılarından haz aldığı ile ilgilidir.

Tabandan tavana kuramında bireyin gündelik yaşamında yaşadığı olayların haz ya da acı verici olmasının bir değerlendirmesini yaparak mutlu ya da mutsuz olduğuna karar vermesi söz konusudur (Öztürk, 2013). Mutluluğun yaşanılan küçük doyumlardan elde edilen hazların toplamı olduğu ifade edilmektedir (Yetim, 2001). Buna göre mutlu bir birey yaşamında defalarca mutluluk verici deneyimler yaşamış olan bir bireydir. Aile yaşamı, iş yaşamı, serbest zaman vb. gibi yaşam alanlarından gerçekleştirdiği etkinlikler toplamının değerlendirmesi sonucunda birey mutlu ya da mutsuz olmaktadır. Birey yaşamında ne kadar çok haz veren yaşantı biriktirirse, o kadar mutlu olacaktır. Eğer birey kendisi için acı veren anlar biriktiriyor ise de kendini mutsuz hissedecektir.

Tavandan tabana kuramına göre mutluluk bireyin mutluluğa yatkınlığı ile alakalıdır. Bu kurama göre bireyin mutluluk yaşamaya dair sahip olduğu genel bir eğilimi söz konusudur (Nur-Şahin, 2011). Diğer bir deyişle birey yaşamın haz veren yanlarını gördüğü, haz veren yanlarına odaklandığı için mutludur. Bu kuram açısından bireyin kişisel özellikleri yaşayacağı olaylardan edineceği izlenimleri etkilemektedir.

Tavandan tabana kuramı açısından birey olayları kişilik özelliklerine göre yorumlamaktadır (Diener, 2009). Tavandan tabana kuramını açıklayan bir örnek olarak birbirine eşit yaşam koşulları ve benzer yaşantıları olan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin birbirinden farklı oluşu gösterilebilir. Ayrıca bireylerin eğilimlerinin bir kişilik özelliği olduğu düşünüldüğünde, öznel iyi oluş düzeylerinin istikrarlı ve uzun soluklu olduğu söylenebilir (Tuzgöl-Dost, 2004). Örneğin kaygılı bireyler yaşadıkları

olayları sürekli kaygı verici yanları açısından yorumlayacakları için bu bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin neşeli bireylere göre daha düşük olacağı söylenebilir.

Öznel iyi oluşu açıklamada Tabandan Tavana ve Tavandan Tabana Kuramlarını tek başına ele almak yerine Tabandan Tavana ve Tavandan Tabana Kuramlarının bütünleştirilebileceği öne sürülmüştür (Brief vd., 1993; Diener, 2009). Bu önerinin çıkış noktası ise olayları sadece kişisel yatkınlara ya da sadece objektif durumlara göre değerlendirmenin yeterli olmayacağıdır. Çünkü bireylerin öznel iyi oluş hem objektif yaşam koşullarından hem de bireylerin kişisel özelliklerinden etkilenmektedir.

2.1.5. Uyum kuramı

Uyum kuramına göre bireyler yaşadıkları olay ya da durumlara uyum gösterme gücüne sahiptirler. Kuram bireyin yaşadığı hoş ya da acı verici olayların etkisinin birey üzerinde uzun süre kalıcı olmadığını ifade etmektedir (Diener vd, 1999). Birey değişen yaşam koşullarına uyum sağlama becerisi göstermektedir.

Kurama göre birey bir olay yaşadığında bu olayın kendisi için iyi ya da kötü olmasına göre mutluluk ya mutsuzluk yaşayabilir, fakat olayın bireyde oluşturduğu etki zamanla gücünü yitirecektir. Çünkü birey yaşadığı olaya zaman içinde uyum geliştirmiş olacaktır. Her ne kadar bireyin yaşadığı olay kendisi için çok üzücü ya da çok mutluluk verici bir olay olsa da, bireyde zamanla bu olayın etkisi azalacaktır. Diğer bir deyişle yaşanan olayların etkisinin bireyde sürekli olarak aynı yoğunlukta kalmadığı, giderek azaldığı öne sürülmektedir. Bu duruma örnek olarak bir trafik kazası geçiren bireyin ilk günlerde yoğun bir şekilde üzümlük hissetmesine rağmen zaman içerisinde daha az üzümleri ve ilk zamanlardaki duygu yoğunluğunun azalması gösterilebilir. Çünkü geçen zaman içerisinde birey daha farklı olaylar yaşamaktadır. Kurama göre son gerçekleşen olaylar önceden gerçekleşmiş olan olayların etkisini azaltmaktadır (Diener vd., 1999).

Uyum kuramına göre mutluluk bireyin kendi belirlediği standartlarla ilişkilidir. Eğer bireyin yaşadığı olay belirlediği standartın üstünseyse birey mutlu olacaktır. Fakat birey arka arkaya mutluluk veren olaylar yaşadığında ise birey bu yeni olayların getirdiği mutluluğa uyum sağlayacağı için standartları yükselecektir (Yıldız, 2014). Benzer şekilde birey arka arkaya mutsuzluk veren olaylar yaşadığında ise yine bu yaşantılara uyum sağlayacağı için standartlarını düşürecektir.

Uyum kuramı açısından bireylerin öznel iyi oluşları yaşamda meydana gelen durum ve olaylara uyum sağlama gücü ile ilişkilidir (Diener, 2009). Uyum sağlama gücü ile birey yaşadığı bir olaydan sonra ne sürekli mutlu olmakta, ne de sürekli mutsuz kalmaktadır. Bu güç ile bireyler yaşamda meydana gelen olumlu ya da olumsuz yaşantılar olsa da öznel iyi oluş dengesini koruyabilmektedir.

2.1.6. Yargı kuramları

Yargı kuramlarında mutluluğun bireyin bir takım standartları ile gerçek koşullar arasında yaptığı karşılaştırmanın sonucu ile ilgili olduğu öne sürülmektedir (Diener, 1984). Eğer gerçek durum bireyin belirlemiş olduğu standartın üstünde ise birey mutlu olacaktır. Şayet gerçek durum bireyin belirlemiş olduğu standartın altında kalıyor ise birey mutsuz olacaktır. Bununla birlikte bireyin mutluluk düzeyine ilişkin bir yargıya varması için belirleyeceği standartların ne olduğuna ilişkin farklı görüşler bulunmaktadır. Bu görüşlerden biri Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı diğeri ise Sosyal Karşılaştırma Kuramıdır.

Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramına göre bireyler öznel iyi oluş düzeylerini belirlemek için kendilerini önceki halleriyle, geçmiş yaşantılarıyla, ideal doyum düzeyleriyle, yaşam doyumlarıyla ve diğer bireylerin standartlarıyla karşılaştırırlar. Diğer bir deyişle iyi oluş bireyin içinde bulunduğu koşullar ve ölçüt aldığı kişiler ile kendi belirlediği standartlar arasında yaptığı karşılaştırmanın sonucudur. Birey ne kadar iyi olduğuna içinde bulunduğu durum ile standartlarını karşılaştırarak karar vermektedir. Eğer birey yaptığı karşılaştırma sonucu kendi durumunu standartlarından yüksek bulursa kendini iyi, altında bulursa kendini kötü hissetmektedir (Diener, 1984). Bu bağlamda bireyin yapmak istedikleriyle yapabilecekleri arasındaki fark ne kadar büyük olursa bireyin cesaretinin de o oranda kırılaacağı da ifade edilmektedir (İlhan, 2009).

Sosyal Karşılaştırma Kuramına göre ise birey kendi durumunu değerlendirirken diğer bireyleri ölçüt almaktadır. Bu kurama göre bireylerin öznel iyi oluşlarını yaptıkları sosyal karşılaştırmalar etkilemektedir (Nur-Şahin, 2011). Birey kendi durumunu, ölçüt aldığı bireylerin durumundan daha iyi bulursa mutlu, kendi durumunu ölçüt aldığı bireylerin durumundan daha kötü bulursa mutsuz olmaktadır.

Bireyler kendilerini diğer bireylerle karşılaştırırken aradaki benzerlik ve farklılıkları yorumlama şekillerine göre tepkide bulunurlar. Mutlu olan bireyler,

kendilerini karşılaştırmak için kendilerinden daha kötü durumda gördükleri bireyleri tercih ederken, mutsuz olan bireylerin ise kendilerini karşılaştırmak için kendilerinden daha iyi durumda olan bireyleri tercih etmektedirler (Lyubomirsky ve Ross, 1997). Bireyler yapacakları karşılaştırmaları da eğer kendilerini iyi hissedeceklerini düşünüyorlarsa karşılaştırma yapmaya eğilimlidirler fakat yapacakları karşılaştırma sonucunda kendilerini kötü hissedeceklerini düşünüyorlarsa karşılaştırma yapmaktan kaçınabilmektedirler (Brown ve Dutton, 1995). Bu kaçınmanın nedeninin bireyin kendini diğer bireylerle karşılaştırma amacının doğasına aykırı olmasından kaynaklı olduğu söylenebilir. Çünkü bireyler sosyal karşılaştırmayı öncelikli olarak kendilerini daha iyi hissetmek için yapmaktadırlar (Festinger, 1954).

Bireylerin öznel iyi oluşunu açıklamaya yönelik farklı yaklaşımlar olduğu görülmektedir. Bu yaklaşımların her birinin öznel iyi oluşu farklı bakış açılarıyla ele aldığı söylenebilir. Bu kuramların her birinin eleştirilebileceği kısımları olmakla birlikte, her biri öznel iyi oluş kavramının anlaşılmasına katkı sağlamaktadır (Diener, 2009). Fakat öznel iyi oluşu açıklama da tek bir boyut açısından açıklama getirmenin yeterli olmadığı söylenebilir. Örneğin Erek Kuramına göre bireyin bir amacının olması ve amacına ulaşması neticesinde mutluluğa ulaşacağı ya da Sosyal Karşılaştırma Kuramında bireyin kendini diğer bireylerle yaptığı karşılaştırmalar sonucu daha mutlu yahut mutsuz göreceği belirtilmektedir. Fakat bireyin içinde bulunduğu kültür, demografik değişkenler ve kişilik özellikleri gibi günlük yaşam olaylarına etki eden kısımların göz ardı edildiği söylenebilir. Bu bağlamda öznel iyi oluşu açıklarken kuramların yanı sıra öznel iyi oluşa etki eden faktörlerin de göz önünde bulundurulmasının önemli olduğu söylenebilir.

2.2. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Faktörler

Öznel iyi oluşa ilişkin kuramsal açıklamalarda bireylerin öznel iyi oluşlarının tek bir faktöre bağlı olmadığı, bireylerin öznel iyi oluşlarını etkileyen birçok faktörün bulunduğu anlaşılmaktadır. Öznel iyi oluşu etkileyen faktörleri etkileyen etmenler maddi gelir, yaş, medeni hal gibi dışsal faktörler olabileceği gibi kişilik özellikleri gibi içsel faktörler de olabilmektedir. Bu bağlamda bu başlık altında öznel iyi oluşu etkileyen faktörler ele alınacaktır. Öznel iyi oluş kavramının ele alınmaya başladığı dönemlerde ilk olarak maddi gelir, yaş ve cinsiyet gibi demografik değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir. Öznel iyi oluşun kişilik özellikleriyle bağlantılarına ise daha ilerleyen yıllarda

odaklanılmıştır. İlgili değişkenlerin öznel iyi oluşla bağlantıları benzer bir sırayla aşağıda sunulmuştur.

2.2.1. Öznel iyi oluş ve maddi gelir

1960'lı yıllarda öznel iyi oluşa ilişkin yapılan ilk araştırmalarda öznel iyi oluş ile maddi gelir arasında güçlü bir ilişki olacağı düşünülmekteydi. Öznel iyi oluş alanında yapılan öncü çalışmalardan biri olarak kabul edilen Wilson'un (1967) çalışmasında öznel iyi oluşu yüksek olan bireylerin iyi bir maddi kazançla sahip olduğu rapor edilmiştir. Fakat daha sonra yapılan araştırmalar bu varsayımı tamamen doğrulamamaktadır. Öznel iyi oluş ile maddi gelir arasındaki ilişki halen bir tartışma konusu olmaktadır (Myers, 2000).

Düşük maddi gelire sahip olan bireyler için maddi gelir öznel iyi oluşu yüksek düzeyde pozitif yönde etkilerken, yüksek maddi gelire sahip olan bireylerde maddi gelir öznel iyi oluşu daha az etkilemektedir (Compton ve Hoffman, 2013). Diğer bir deyişle az bir gelire sahip olan bireylerin öznel iyi oluşları için maddi gelir önemli iken, yüksek gelire sahip olan bireyler için daha az önem arz etmektedir. Maddi gelirin öznel iyi oluşa etkisini araştırıldığı bir çalışmada (Kahneman ve Deaton, 2010) yıllık 75.000 doların üstünde gelir elde eden bireyler için maddi gelirin öznel iyi oluşa etki etmediğini ifade edilmektedir. Ayrıca boylamsal bir çalışmaya (Stevenson ve Wolfers, 2008) göre de Amerika Birleşik Devletlerinde 1946 yılından itibaren bireylerin maddi gelir düzeyleri yükselmiş olmakla beraber, mutluluk düzeylerinde anlamlı bir değişiklik yaşanmadığı ifade edilmektedir.

Bireysel bazda maddi gelir ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin ele alındığı bir çalışmada (Diener vd. 1993), on yıl boyunca maaşına zam yapılan bireylerin mutluluk düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanılmamıştır. Bu durum maddi gelirin artması ile birlikte bireyin yaşam standardının ve dolayısıyla istek ve ihtiyaçlarının farklılaşması ile açıklanmaktadır (Biswas-Diener, Diener ve Tamir, 2004).

Öznel iyi oluş ile maddi gelir arasındaki ilişkilerin incelenmesinde de ortaya çıkan sonuçlarda da tam bir uzlaşma olduğunu söylenememektedir. Maddi gelir seviyesi yüksek olan ülkelerin öznel iyi oluş düzeyinin maddi gelir seviyesinin düşük olan ülkelere göre daha yüksek olduğunu ifade eden açıklamalar olmakla birlikte (Diener ve Biswas-Diener, 2002), Kostarika ve Şili gibi maddi kazanç düzeyi düşük ülkelerin mutluluk sıralamasında ilk yirmiye girdiği görülmektedir (Helliwell, Layard ve Sachs, 2017).

Öznel iyi oluş ile maddi gelir arasındaki ilişkiler ele alındığında genel olarak gelirin bireylerin öznel iyi oluşlarını genellikle pozitif yönde etkileyen bir etmen olduğu söylenebilir. Bununla beraber artan maddi gelir düzeyinin bireyin öznel iyi oluşu için risk olabileceği de öne sürülmektedir (Compton & Hoffman, 2013). Bu durum bireyin artan maddi geliri ile birlikte beklentilerinin yükselmesi ile açıklanmaktadır. Ayrıca bireyin maddi gelirini neye harcadığı da öznel iyi oluşunu etkileyen etmenlerden biri olduğu söylenebilir. Örneğin yüksek maddi gelire sahip olan bir birey kazancını kendi istekleri yerine başkalarının isteklerine göre harcıyorsa birey bu durumdan hoşnut olmayabilir. Bu bağlamda maddi gelirin öznel iyi oluş üzerinde doğrudan bir etkisi yerine dolaylı bir etkisinin söz konusu olabileceği söylenebilir (Diener ve Biswas-Diener, 2002).

2.2.2. Öznel iyi oluş, yaş ve cinsiyet

Öznel iyi oluş ile yaş arasındaki ilişkiye ilişkin genel beklenti yaşlı bireylerin daha düşük, genç bireylerin ise daha yüksek öznel iyi oluşa sahip olacağı yönündedir. Fakat birçok araştırma bu genel beklentiye doğrulamamakta hatta tam ters yönde bulgulara rastlanılmaktadır. Eğitim düzeyi, cinsiyet ve maddi gelir gibi değişkenlerin kontrol altında tutularak gerçekleştirilen araştırmalarda (Diener ve Suh, 2008; Yang, 2008) yaşlı bireylerin yaşamlarından daha memnun oldukları görülmektedir. Bu durum genç bireylerin yaşlı bireylere göre daha sık biçimde olumsuz durumlarda karşılaşması ve bu durumlara karşı daha az deneyime sahip oluşu ile açıklanmaktadır (Csikszentmihalyi ve Larson, 1984).

Yaşlanma ile birlikte ortaya çıkan sağlık sorunları ve fiziksel aktivitelerdeki azalmaya rağmen bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinde büyük bir değişim yaşanmadığı ileri sürülmüştür (Diener ve Suh, 1998). Peki yaşlı bireyler bir takım sağlık sorunları ya da fiziksel hareketlerde kısıtlanmalar yaşamaktayken, öznel iyi oluşlarında bir değişiklik olmamasının nedeni nasıl açıklanmaktadır? Yaşlı bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir düşüş olmaması bireylerin yaşadıkları değişimlere uyum sağlaması ile açıklanmaktadır (Diener vd., 1999). Birey yapabileceklerini ve beklentilerini gözden geçirerek hedeflerini ve isteklerini yeni durumlarına uygun hale getirebilmektedirler.

Alanyazın incelendiğinde öznel iyi oluşun yaş ile birlikte artacağını gösteren bulgular olduğu gibi, anlamlı ilişkiler olmadığını ya da öznel iyi oluşun azaldığını ifade

eden bulgulara da rastlanılmaktadır. Bu bağlamda öznel iyi oluş ile yaşlanma arasındaki ilişkilerin farklı faktörlerden etkilendiği söylenebilir.

Öznel iyi oluş ile cinsiyet arasındaki ilişkiler açısından da farklı bulgulara ulaşıldığı söylenebilir. İki kavram arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmaların çoğunda anlamlı ilişkiye rastlanılmamıştır (Çelik, 2008; Çevik, 2010; Saygın, 2009). Yapılan bazı araştırmalarda ise (Eryılmaz ve Ercan, 2011; Haring, Stock ve Okun, 1984) erkeklerin öznel iyi oluş düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte yapılan bazı araştırmalarda (Boysan, 2012; Dilmaç ve Bozgeyikli, 2009) ise kadınların öznel iyi oluş düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek çıktığı bulgusuna rastlanılmaktadır. Bu bağlamda öznel iyi oluş ile cinsiyet arasındaki ilişkileri etkileyen daha farklı etmenler olabileceği söylenebilir.

2.2.3. Öznel iyi oluş ve kültür

Bireyin kültürel arka planı öznel iyi oluşunun biçimlenmesine etki eden önemli faktörlerden biridir (Akın, 2009). Kültür bir insan topluluğunun geleneklerini, değerlerini, düşünce biçimini, yaşam tarzını, inançlarını ve alışkanlıklarını şekillendiren bir yapıdır. Bireyler farkında olarak ya da olmayarak içinde bulundukları kültürün öğelerini öğrenir ve kendilerini şekillendirirken kültürel öğelerden etkilenirler. Bu bağlamda bireylerin öznel iyi oluşunu değerlendirirken, kültürel donelerden etkilenerek bir değerlendirmede bulundukları söylenebilir. Öznel iyi oluşun tanımlanması ve algılanmasında kültürün önemli olduğu ifade edilmektedir (Christopher, 1999).

Bir kültürde mutluluk kavramının içinin nasıl doldurulduğunu anlamak için o kültürün öğelerini iyi anlamak gerekmektedir (Lu vd., 2001). Öznel iyi oluş açısından kültürün incelendiği çalışmalar incelendiğinde kültürün toplulukçu kültür ve bireyci kültür olarak iki farklı kültürün öznel iyi oluşa etkilerinin karşılaştırılması şeklinde açıklandığı görülmektedir (Çevik, 2010). İki kültürde mutluluğa ilişkin farklı bakış açısına sahiptir. Toplulukçu kültürlerde diğer bireyler ile uyumlu olma, sosyal rolleri yerine getirme ve topluma uyum ile bireyler mutluluk sağlanmaktayken, bireyci kültürlerde ise diğer bireylere bağlı olmama, yaşamdan haz alma ve bireysel hareket edebilme ile bireyler mutlu olmaktadır. Çünkü toplulukçu kültürlerde mutluluk bireyin sosyal ilişkilerindeki uyumu olarak algılanmakta iken bireyci kültürlerde ise birey başkaları için değil kendisi için yaşadığı için mutlu olmaktadır.

Bireyci kültürlerde bireyin bağımsızlığı pekiştirilmekte ve duygularını ifade etmesi desteklenmektedir (Saygın, 2008). Ancak toplulukçu kültürlerde ise kişisel amaçlar yerine ortak amaçlar önemlidir ve bireyin yaşamına yön veren kültürel normlardır (Kağıtçıbaşı, 1996). Örneğin Japonya gibi toplulukçu kültürlerdeki bireylerin duygularını ikinci plana alması ve toplumla uyumlu bir gelişim göstermesi gerektiğine dair bir algıya sahip oldukları söylenebilir.

Her ne kadar bireyci kültürlerde yaşayan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin toplulukçu kültürlerde yaşayan bireylere göre daha yüksek olduğu söylenmekteyse de (Diener, Oishi ve Lucas, 2003), hangi kültür de yaşayan bireylerin daha mutlu olduğunu net bir şekilde ortaya koymanın güç olduğu söylenebilir. Çünkü toplulukçu kültürlerde yetişen bireyleri mutlu eden faktörler ile bireyci kültürlerde yetişen bireyleri mutlu eden faktörler farklılık göstermektedir. Bu nedenle öznel iyi oluş açısından her kültürü kendi içinde değerlendirmenin daha işlevsel olacağı söylenebilir. Diğer bir deyişle bireyci kültürlerde öznel iyi oluşu ölçmek için kullanılacak ölçütler ile toplulukçu kültürlerde öznel iyi oluşu ölçmek için kullanılacak ölçütlerin birbirinden farklı ölçütler olabileceği söylenebilir. Bu çalışmada öznel iyi oluşu ölçmek için Türk kültürüne uyarlanan ölçeklerin kullanımı tercih edilmiştir.

2.2.4. Öznel iyi oluş ve kişilik

Aynı olaya iki farklı birey farklı anlamlar yükleyebilir. Bu farklılığın nedeni ne olabilir? Aynı olaya ilişkin farklı bireylerin farklı duygular yaşamalarının nedenlerinden biri olarak her bireyin biricik oluşu gösterilebilir. Her bireyi kendisi yapan şey kendi kişiliğidir. Bireyi diğer bireylerden ayıran özelliklerin tamamına kişilik denmektedir (Burger, 2008). Öznel iyi oluşu açıklamaya yönelik yapılan ilk araştırmalarda öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş, maddi gelir, eğitim durumu vb. gibi demografik değişkenler ile açıklanmaya çalışıldığı görülmektedir (Lucas ve Diener, 2009).

Demografik değişken açısından ele alınan öznel iyi oluş çalışmalarında bu değişkenlerin öznel iyi oluşu açıklamada %10-15 arasında bir varyansı geçemediği çeşitli araştırmalar sonucunda fark edilmiştir (Diener, 1984). O halde öznel iyi oluşu açıklamada gözardı edilen etmenler hangi etmenlerdir sorusu sorulmuştur. Bu bağlamda araştırmacılara farklı etmenler olabileceği düşüncesinden hareketle kişilik özellikleri ile öznel iyi oluş arasında bir ilişki olup olmadığını merak etmişlerdir. Kişilik özelliklerinin

öznel iyi oluşa etkisi incelendiğinde demografik değişkenlere göre öznel iyi oluşu açıklamada daha güçlü bir yapı keşfettiklerini fark etmişlerdir.

Günümüzde kişilik özellikleri öznel iyi oluşun güçlü yordayıcılarından biri olarak görülmektedir (DeNeve ve Cooper, 1998). Diener (1995) öznel iyi oluşun yaş, cinsiyet, gelir vb. gibi demografik değişkenler ile daha az ilişkili olduğunu, dışadönüklük, özgüven ve iyimserlik gibi kişilik özellikleri ile daha çok ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Demografik değişkenlerin öznel iyi oluşu açıklama varyansları %15'te kalırken kişilik özelliklerinin öznel iyi oluşun yarıya yakınına açıkladığı ifade edilmektedir (Eryılmaz, 2009; Steel, Schmidt ve Shultz, 2008).

Tavandan Tabana Kuramından vurgulandığı üzere, birbirine eşit yaşam koşulları ve benzer yaşantıları olan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin birbirinden farklı oluşu gösterilebilir (DeNeve ve Cooper, 1998). Bireylerin öznel iyi oluş düzeylerindeki bu farklılığın kişilik özellikleri ile açıklanabileceği söylenebilir. Çünkü kişilik özellikleri kararlı, tutarlı ve değişmesi zor olan özelliklerdir (Burger, 2006). Ayrıca kişilik özellikleri kararlı ve değişmesi zor olan özellikler olduğu için bireyler yaşamları süresince olumlu ya da olumsuz bir takım olaylar yaşamalarına rağmen uzun vadeli öznel iyi oluş düzeylerinde büyük değişikliklerin meydana geleceğini söylemenin zor olacağı ifade edilebilir.

Alanyazında öznel iyi oluş ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalara göre genellikle büyük beşli kişilik özellikleri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelendiği görülmektedir (Gutierrez, Jimenez ve Hernandez, 2005). Büyük beşli olarak ifade edilen kişilik özellikleri dışadönüklük, yeni deneyimlere açıklık, nörotisizm, bilinçlilik ve uyumluluktur. Bu araştırmalarda özellikle dışadönüklük ile nörotisizm özelliklerinin diğer değişkenlere göre öznel iyi oluş ile daha güçlü ilişkilere sahip oldukları görülmektedir (Costa ve McCrae, 1980; Diener ve Lucas, 1999). Dışadönüklük öznel iyi oluşun olumlu duygulanım boyutunu yordamakta iken nörotisizm ise olumsuz duygulanım boyutunu yordamaktadır (Costa ve McCrae, 1980; DeNeve ve Cooper, 1998).

Dışadönük bireyler pozitif duygu eğilimine sahiptirler ve bu bireyler aktif, enerjik, istekli, açıkyürekli, konuşkan, iddialı bir birey olarak tanımlanabilir (Costa ve McCrae, 1980). Dışadönüklüğün öznel iyi oluşun olumlu duygulanım boyutu ile pozitif yönde

anlamalı ilişkilere sahip olması bireyin sahip olduğu bu özellikler ile açıklanabilir. Nevrotik bireyler ise negatif duygu eğilimine sahiptirler ve bu bireyler sinirli, kötümser, karamsar ve bıkkın bireyler olarak tanımlanabilir (Costa, Terracciano ve McCrae, 2001). Nörotisizmin öznel iyi oluşun olumsuz duygulanım boyutu ile pozitif yönde anlamalı ilişkilere sahip olması bireyin sahip olduğu bu özellikler ile açıklanabilir.

Büyük beşli kişilik özelliğinin diğer boyutları da öznel iyi oluşun belirleyicileri arasında yer almaktadır. Uyumluluk ile negatif duygulanım arasında negatif yönde, buna karşın pozitif duygulanım ile pozitif yönde bir ilişkili olduğu görülmektedir (Vaidya vd., 2002). Deneyime açıklık ve sorumluluğun ise pozitif duygulanım ile pozitif ilişkili olduğu belirtilmektedir (Gutierrez vd., 2005; Haslam, Whelan ve Bastian, 2009).

Öznel iyi oluş ile büyük beşli kişilik özellikleri arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalarda yeni deneyimlere açıklık, bilinçlilik ve uyumluluk yerine daha çok dışadönüklük ve nörotisizme ile ilişkilerin incelenmesinin nedeninin bu iki kişilik özelliğinin diğerlerine göre öznel iyi oluş varyansını daha çok açıklaması ile ilgili olduğu söylenebilir. Bununla birlikte kişilik özellikleri büyük beşli kişilik özelliklerinden ibaret değildir. Fakat öznel iyi oluş ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalarda diğer kişilik özelliklerinin göz ardı edilerek araştırmaların çoğunlukla büyük beşli kişilik özellikleri üzerinde durduğu söylenebilir.

Sonuç olarak kişilik özelliklerinin öznel iyi oluşun güçlü yordayıcılarından biri olarak görülmesinin yeni sayılabilecek bir durum olduğu söylenebilir. Çünkü alanyazın incelendiğinde bireylerin öznel iyi oluşunu etkileyen faktörlerin incelendiği çalışmaların çoğunlukla demografik değişkenler gibi dışsal faktörlere ilişkin kavramlarla gerçekleştirildiği görülmektedir. Öznel iyi oluşun belirleyicileri olarak demografik değişkenler %10'luk bir varyansa sahipken kişilik özelliklerinin %50'lik bir varyansa sahip olduğu düşünüldüğünde öznel iyi oluş ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalara gereksinim olduğu söylenebilir. Ayrıca kişilik özellikleri olarak da büyük beşli kişilik özelliklerinin yanında daha farklı kişilik özellikleri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesinin alanyazına katkı sunacağı söylenebilir.

2.3. Utangaçlık Kavramına İlişkin Kuramsal Açıklamalar

Utangaçlık kavramı alanyazında birçok kez tanımlanmış bir kavramdır. Utangaçlığın ne olduğu, neden kaynaklandığı, belirtilerinin neler olduğu ve utangaç bireylerin ne gibi özellikler taşıdığı araştırmacılar tarafından açıklanmaya çalışılmıştır. Bu kısımda ilk olarak alanyazında yer alan utangaçlık tanımlarına ardından utangaçlığın kaynağına, utangaçlık sınıflandırmalarına ve utangaç kişinin özelliklerine yer verilecektir.

2.3.1. Utangaçlık kavramına ilişkin tanımlar

Utangaçlık kavramının bilimsel şekilde incelenmeye başlanmasında Philip G. Zimbardo'nun 1970'li yıllarda gerçekleştirdiği çalışmalarının önemli bir yere sahip olduğu söylenebilir. Utangaçlığı çekingenlik ve güvensizlik nedeniyle kişinin sosyal alanlarda bulunmakta güçlük yaşaması şeklinde ifade eden Zimbardo (1990), utangaçlığın orta düzeyde çekimserlikten sosyal fobiye uzanan geniş bir ranjının olduğundan bahsetmektedir. Bir başka tanımda utangaçlık sosyal etkileşimden kaçınma eğilimi ve sosyal ortamlara katılmada başarısızlık olarak ifade edilmektedir (Carducci ve Zimbardo, 1995). Farklı bir tanımda ise kişinin kendisini başkalarının yanında rahat hissedememesi olarak ifade edilmiştir (Stevens, 1997). Başka bir tanımda ise bireyin yeni durumlardan sakınması ve davranışsal olarak geri durması olarak ifade edilmiştir (Crozier ve Birdsay, 2003). Utangaçlık hem çocuklar hem kadınlar hem de erkekler için ortak bir sosyal problem olarak tanımlanmaktadır (Crozier, 2005).

Utangaçlık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma sayısının büyük beşli olarak bilinen kişilik özellikleri ile öznel iyi oluşu inceleyen araştırma sayısına göre oldukça düşük oranda olduğu söylenebilir. İçe dönüklük kavramı her ne kadar zaman zaman araştırmacılar tarafından utangaçlık kelimesinin yerine kullanmış olsa da, utangaçlık (shyness) ve içedönüklük (introversion) aynı kişilik özelliğini ifade etmemektedir (Henderson ve Zimbardo, 1998). İçedönüklük sosyal olmayan bireysel etkinlikleri, diğer bir deyişle yalnız kalmayı tercih etme durumuyken, utangaçlık ise diğerleri ile birlikte olmayı, zaman geçirmeyi istemeye rağmen, bunu yapamamayı ifade etmektedir (Fordham, 2001). Diğer bir deyişle utangaç bireyler için sosyal ortamlardan uzak kalmak bir tercih değildir.

Utangaçlık sosyal anksiyete ve çekingen davranışı birleştiren bir kişilik özelliği olarak ele alınmakta (Hoffman ve Moscovitch, 2004) ve kişilik psikolojisi içinde tartışılan bir kavram olarak yerini almaktadır (Scott, 2006). Topluluk önünde konuşma endişesinden daha fazlasını ifade etmekte olan utangaçlık, bireyin kendisine aşırı şekilde dikkat etmesi ve kendine ilişkin olumsuz yargılarının karışımıyla ortaya çıkmaktadır (Kashef, 2001). Utangaçlık bireyin yeni insanlarla tanışmasını, arkadaşlık ilişkisi geliştirmesini zorlaştıran, haklarını savunmaktan ya da talep etmekten alıkoyan, düşüncelerini ifade etmesini engelleyen ve iletişimi güçleştiren bir faktördür (Zimbardo, 1990). Utangaçlığın pek çok araştırmacı (Antony ve Swinson, 2000; Crozier ve Birdsey, 2003; Zimbardo, 1990) tarafından bir kişilik özelliği olarak değerlendirildiği görülmektedir.

Utangaçlık her kültürde aynı ifadelerle tanımlanmasa ya da aynı şekilde davranışa dönüşmese de evrensel bir durum olarak görülmektedir (Carducci ve Zimbardo, 1995). Utangaçlık bireylerin yaşamlarını kısıtlayan ya da engelleyen, kişinin tedirginlik ve huzursuzluk yaşamasına yol açan bir olgu olduğu için genellikle olumsuz bir özellik olarak değerlendirilmektedir.

Utangaçlığın belirli bir tanımının olmadığı, bireyler için utangaçlığın farklı anlamlara gelebileceği ifade edilmektedir (Zimbardo, 1990). Utangaçlık, sosyal ortamlardan kaçınma ya da katılmada başarısız olma (Carducci ve Zimbardo, 1995), bireyin diğerleri ile olan ilişkilerinde doğru davranışları göstermesini engelleyen rahatsız edici durum (Enç, 1980), yeni ortam ya da yeni insanlarla karşılaşınca bireyin tedirginlik ve çekingen davranması (Türkçapar, 1996) olarak farklı şekillerde tanımlanmıştır. Utangaçlık kavramına ilişkin tanımlarda utangaçlığın bireyin kişilerarası ve sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkileyen, kişinin olumsuz duygular yaşamasına sebep olan, istenmeyen, huzursuz edici, duygu, düşünce ve davranışlara etki eden bir durum olduğu ve bir kişilik özelliği olarak değerlendirildiği söylenebilir. Utangaçlığın birey üzerindeki etkilerine bakıldığında, psikolojik olarak kaygı hissetmek, davranışsal olarak kaçınmak ve bilişsel olarak ise kendini olumsuz şekilde değerlendirmek gibi çeşitli açılardan bireyin yaşamını olumsuz yönde etkilediği söylenebilir.

2.3.2. Utangaçlığın kaynağı

Utangaçlık toplumun hemen her kesiminde ve her yaş grubunda yaygın şekilde görülebilen, anlaşılması güç olan ve bireylerin genellikle kendi içlerinde yaşadıkları bir duygudur (Zimbardo, 1990). Toplumda sıkça rastlanan bir özellik olan utangaçlığın nereden kaynaklandığı, nasıl ortaya çıktığı araştırmacılar için merak konusu olmaktadır.

Utangaçlığın bireyin kendisi için yeni olan ortam, olay ya da gelişmelerde sıklıkla yaşanan ya da değerlendirilme kaygısı yaşandığında ortaya çıkan bir duygu (Crozier, 2001) olsa da bu yeni ortam, olay ve gelişme ya da değerlendirilme kaygısının utangaçlığın sadece gün yüzüne çıkmasına etki ettiği söylenebilir. Diğer bir deyişle, buzdağının suyun altında kalan kısımlarının bir kısmının suyun yüzüne çıkmasına etki ettiği söylenebilir. Burada utangaçlığın nereden kaynaklandığı ya da nasıl ortaya çıktığından kastedilen bireyde utangaçlığın nasıl oluştuğu yani kaynağının ne olduğudur.

Utangaçlığın kaynağı olarak görülen faktörlerden birisi kalıtsal faktörlerdir. Bir çok araştırmada (Kagan, 1998; Kagan ve Snidman, 1999; Kagan vd., 1991) utangaçlığın kalıtsal bir özellik olduğundan bahsedilmektedir. Utangaç çocuklara sahip olan ebeveynlerin utangaç bireyler oldukları ve bu ebeveynlerin kendi ebeveynlerinin de utangaç bireyler olduklarından bahsedilmektedir (Rosenbaum vd., 1991). Ayrıca erken çocukluk dönemlerinde utangaç olan bireylerin yaşamlarının daha sonraki yıllarında kaygı bozukluğu geliştirme risklerinin daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (Rosenbaum vd., 1993). Ayrıca utangaç bireyler beyinlerinin sağ loblarını daha fazla kullanmaktayken utangaç olmayan bireylerin ise beyinlerinin sol lobunu daha fazla kullandıkları vurgulanmaktadır (Fox ve Davidson, 1988). Bununla birlikte tek yumurta ikizlerinin utangaç davranışlarının çift yumurta ikizlerinin utangaçlık davranışlarına göre daha çok benzerlik gösterdiği ifade edilmektedir (Fyer, 1993). Bu bağlamda genetik geçişi destekleyen araştırmacılara göre utangaçlık kalıtsal bir özelliktir.

Utangaçlığın kaynağı olarak görülen diğer bir faktör ise çevresel faktörlerdir. Utangaçlığın çevresel bir özellik olup olmadığının araştırıldığı çalışmalarda (Carducci ve Zimbardo, 1995; Gard, 2000) utangaçlığın kaynağında çevresel faktörlerin olmasından bahsedilmektedir. Diğer bir deyişle, bireyin ailesi ve içinde bulunduğu sosyal ve kültürel çevrenin, utangaçlığın kaynağı olarak görüldüğü ifade edilmektedir. Örneğin bireyin davranışlarının şekillenmesinde ailesinin davranış kalıplarının önemli olduğu

söylenbilir. Zimbardo (1990), utangaçlığın sonradan öğrenilmiş bir tepki olduğunu ifade etmektedir. Bu öğrenmenin gerçekleşmesinin nedenlerini ise, diğerleriyle iletişim kurmak için gerekli olan sosyal becerilerin öğrenilmemiş olması, bireyin geçmişinde yaşadığı olumsuz yaşantılar ya da model aldığı birisinin yaşadığı olumsuz yaşantıyı görmek, bireyin kendine ilişkin olumsuz pekiştireçler yüklenmiş olması ve bir alanda başarısız olması sonucu bu başarısızlığını her alana genellemesi ve sürekli kaygı yaşamaya başlaması şeklinde açıklamıştır.

Utangaçlık bilişsel yönden ele alındığında ise, utangaç bireylerde görülen en belirgin akılcı olmayan inançlar olarak bireyin kendisinin işe yaramaz, beceriksiz ve başarısız olduğuna dair inançları ve bu inançları sıklıkla düşünüyor olmaları göze çarpmaktadır (Van der Molen, 1990). Utangaç bireylerin kendilerine ilişkin olumsuz değerlendirmeleri ve sosyal beceri eksiklikleri yaşamalarının nedenleri düşünüldüğünde, bireyin yetiştiği ailenin nasıl bir ebeveyn tutumuna sahip olduğunun önemli olduğu söylenebilir. Ebeveynlerin tutarsız davranışları, ilgisiz ya da aşırı koruyucu tutumları veya utangaç anne-babayı rol model alma gibi tutumlar nedeniyle doğuştan utangaç olmayan bireyin bu tutumlar sonrası utangaçlığı öğrenebileceği ifade edilmektedir (Zolten ve Long, 1997). Ayrıca bireyin çocukluk yıllarında ailesi ya da sosyal çevresi tarafından sürekli azarlanması, beceriksiz olduklarının söylenmesi, sık sık eleştirilmesi, dışlanması ve yeni deneyim geçirme isteklerinin kabul görmemesi gibi nedenlerden dolayı da bireylerde utangaçlığın sonradan gelişebileceği ifade edilmektedir (Henderson ve Zimbardo, 2001).

Utangaçlık her ne kadar bireyde yaşamın ilk yıllarından itibaren ortaya çıkabilen bir özellik olsa da, utangaçlığın tek nedeninin genetik faktörler olmayabileceğini ifade eden birçok araştırmacı bulunmaktadır. Bu araştırmacılar utangaçlığın kaynağında kişinin daha çocuk yaşlarda aile yapısını gözlemlemesi sonucunda ailesinin davranış kalıpları ile şekillendiğini belirtmektedirler (Crozier, 2001). Ebeveynleri düşüncelerini rahat ifade edemeyen, davranışlarının arkasında duramayan, sosyal becerilerini geliştirmemiş bireylerin utangaç bireyler olma ihtimallerinin yüksek olduğu belirtilmektedir (Crawford ve Taylor, 2001). Hatta benlik saygısı doğuştan normal ya da yüksek olan bireylerin bile yetiştirilme dönemlerinde anne-babasının utangaç davranışlarını gözlemleyerek ve yetiştirilerek büyüyen bireylerde benlik saygılarının düşeceği ve utangaç bireyler haline gelebileceği söylenebilir (Yılmaz, 2011).

Utangaçlığın sonradan öğrenilen fobik tepkiler olduğunu ifade eden davranışçılar, ilerleyen yaşlarla birlikte utangaç bireylerin sayısının artmasının sebebi olarak utangaçlığın sonradan öğrenilen bir özellik olduğunu ifade etmektedirler (Carducci ve Zimbardo, 1995). Yetişkinlerde geriye dönük yapılan bir çalışmada sosyal fobi tanısı alan bireylerin ailelerinin genellikle aşırı koruyucu ya da reddedici anne-baba tutumu sergiledikleri bulunmuştur (Öztürk vd., 2005). Ayrıca utangaçlığın gelişiminde en çok etkili olan ebeveyn tutumunun aşırı koruyucu ve otoriter ebeveyn tutumu olduğu belirtilmiştir (Crawfor ve Taylor, 2001).

Her iki bakış açısı da göz önüne alındığında utangaçlığın sadece kalıtsal faktörlerden kaynaklandığı ya da sadece çevresel faktörlerden kaynaklandığını söylemenin yeterli olmadığı görülmektedir. Utangaçlıkla ilgili yapılan çalışmalar birlikte ele alındığında utangaçlığın kalıtsal faktörler ve çevre etkileşiminin gerçekleşmesiyle ortaya çıktığı sonucuna varılmaktadır çünkü yeni doğan bazı çocuklarda utangaçlığa ilişkin güçlü genetik yatkınlıklar bulunmaktayken, bazı ergen ve yetişkin bireylerde ise utangaçlığın çevresel faktörlerden kaynaklandığı bulunmuştur (Henderson ve Zimbardo, 1998). Bireyde genetik olarak utangaçlık olsa bile çevresel faktörler bu utangaçlığı beslemiyorsa, utangaçlık bireyin yaşamının kısa bir döneminde etkili olmaktadır. Diğer bir deyişle birey doğuştan utangaç bir yapıya sahip olsa bile demokratik ebeveyn tutumu ve destekleyici sosyal ve kültürel çevre ile birlikte sosyal becerilerini geliştirebileceği ve utangaçlık düzeyinin düşeceği belirtilmektedir (Aksoy, 2012). Utangaçlığın olası nedenlerini inceleyen birçok araştırmacının (Asendopf, 1990, Zolten ve Long, 1997) hem genetik faktörlere hem de çevresel faktörlere bir arada yer verdiği görülmektedir.

Sonuç olarak utangaçlığın kaynağını sadece genetik faktörlerle ya da çevresel faktörlerle açıklamanın mümkün olmadığı görülmektedir. Utangaçlığın kaynağında genetik faktörlerin olduğunu savunan araştırmacılar çevresel faktörlerin utangaçlığı artırabileceğini ya da azaltabileceğini kabul etmekte iken, utangaçlığın kaynağı olarak çevresel faktörleri etkili gören araştırmacıların ise genetik faktörlerin etkisini tamamen göz ardı etmedikleri söylenebilir. Ayrıca farklı yaklaşımlar utangaçlığa ilişkin farklı açıklamalarda bulunmuş olsalar da bütün yaklaşımlar, utangaçlığın hemen herkes tarafından ve her yaşam döneminde yaşanabileceğini, bireyin kişilerarası iletişimini ve yaşamının birçok alanını olumsuz yönde etkileyebilecek bir özellik olduğunu belirtmişlerdir.

2.3.3. Utangaçlık sınıflandırmaları

Alanyazında yer alan utangaçlık sınıflandırmalarında etkili olan etmenlerden birinin utangaçlık kaynakları olduğu görülmektedir. Birçok araştırmacı (Asendorpf, 1990; Crozier, 1990; Henderson ve Zimbardo, 1998) utangaçlığı bir kişilik özelliği diğer bir deyişle kalıtsal faktörlere bağlı utangaçlık ve durumsal utangaçlık ya da diğer adıyla sonradan gelişen utangaçlık olmak üzere ikiye ayırmışlardır.

Durumsal utangaçlık, özgül bir duruma ilişkin geçici olarak başkaları üstünde olumlu bir etki oluşturmaya çalışılan fakat bunu gerçekleştirmeye dair kaygı yaşanan durumlarda ortaya çıkan bir utangaçlık türüdür (Asendorpf, 1990). Bireyin kalıtsal özelliği olarak değil de sonradan geliştirdiği utangaçlıkta, bireyin kendisini aşırı bir şekilde değerlendirmesi ve bu değerlendirmelerinde genellikle kendine ilişkin olumsuz inançlara sahip olmasından bahsedilmektedir (Buss, 1980). Durumsal utangaçlık daha çok bireyin yaşadığı olumsuz yaşantılar sonucu ortaya çıkmaktadır. Ayrıca durumsal utangaçlıkta geçici bir duygusal durumdan bahsedilmekte ve bu tür utangaçlıkların gündelik hayatın normal bir parçası olduğu ifade edilmektedir (Cheek ve Briggs, 1990).

Bir kişilik özelliği ya da kalıtsal faktörlere bağlı utangaçlığın ise alanyazında sıklıkla eğilimsel utangaçlık olarak adlandırıldığı görülmektedir (Crozier, 1990). Eğilimsel utangaçlık bireyin kişiliğinin bir parçasıdır ve yaşamın ilk yıllarından itibaren kendini göstermektedir (Buss, 1980). Eğilimsel utangaçlığın diğer bireyler tarafından fark edilmemek ya da olumsuz değerlendirilmemek için pasif ya da sessiz kalma gibi çeşitli durumlarda devamlı gözlemlenebilen bir kişilik özelliği olduğu vurgulanmaktadır (Asendorpf, 1990).

Eğilimsel utangaçlık ile durumsal utangaçlık arasındaki farklara bakıldığında; eğilimsel utangaçlığın kalıcı, durumsal utangaçlığın geçici olduğu söylenebilir. Ayrıca durumsal utangaçlık olumsuz yaşam deneyimlerinin bir sonucuyken eğilimsel utangaçlığın bireyin olumsuz yaşantılarının nedeni olduğu ifade edilebilir. Bununla birlikte durumsal utangaçlığın sadece sosyal ortamlarda ortaya çıkan bir durum olduğu belirtilebilir. Eğilimsel utangaçlıkta bireyin duygularının genelde olumsuz olduğu ama durumsal utangaçlıkta bireyin olumlu duyguları nedeniyle de utangaçlık yaşayabileceği söylenmektedir (Asendorpf, 1990). Bununla birlikte hem eğilimsel utangaçlığın hem de durumsal utangaçlığın bireyin tanımadığı ya da yüksek statüde gördüğü insanların

yanında ya da resmi durumlarda yaşadığı bir rahatsızlık olduğu belirtilmektedir (Page, 1990).

Utangaçlığa ilişkin bir başka sınıflandırma da ise (Zimbardo, 1986) utangaçlık içedönük utangaçlık ve dışa dönük utangaçlık olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. İçedönük utangaç olan bireyler bir kişilik özelliği olan içedönüklükte olduğu gibi kendisine yönelmekte ve sosyal ortamlara girmeyi tercih etmemektedir. Bu nedenle sosyal becerileri gelişmemektedir. Dışadönük utangaç olan bireyler ise içedönük utangaç bireylere göre utangaçlıklarından rahatsızlık duymakta ve sosyal becerilerini geliştirme eğilimine sahip olmaktadır. Zorunda kaldıkları durumlarda gelişen sosyal becerilerini kullanarak beklentileri yerine getirebilmektedirler.

Diğer bir utangaçlık sınıflandırması ise utangaçlığın olumlu ve olumsuz yönlerine ilişkin bir sınıflandırmadır. Utangaçlık kavramına genel olarak bakıldığında utangaçlığın olumsuz bir özellik olduğu akla gelmektedir. Utangaçlığın birey üzerindeki olumsuz yönlerine; yeni arkadaşlıklar kurmayı, yeni insanlar ile tanışmayı ya da farklı yaşantılar geçirmeyi zorlaştırdığı söylenebilir. Ayrıca kişinin haklarını talep etmesini ya da koruyabilmesini zorlaştırması, etkili bir iletişim kurmayı güçleştirmesi, beraberinde yalnızlık, kaygı ya da depresyon gibi durumların eşlik etmesi ve bireyin güçlü yanlarını görmezden gelmesine neden olması örnek olarak verilebilir (Zimbardo, 1990).

Utangaçlığın insan hayatına etkilerinin çoğunlukla olumsuz yönde olduğu bilinse de bazı olumlu yönlerinin de olduğu ifade edilmektedir. (Kemple, 1995). Utangaçlığın olumlu bir yönü olarak, utangaçlık bireyin içinde bulunduğu toplumda kabul görmeyecek davranışlarını önleyebilmekte ve bu da insanların toplu halde bir düzen içerisinde yaşamlarını devam ettirmelerine yardımcı olabilmektedir (Ford, 1997). Ayrıca utangaçlık hemen herkes tarafından yaşanan bir özellik olduğundan toplum tarafından kabul gören ve hatta tercih edilen bir özellik olabilmektedir (Arrends, 2000). Bununla beraber utangaç bireyler kendilerine daha çok vakit ayırabilmektedir. Ayrıca utangaç bireyler kolay kolay saldırgan davranışlarda bulunmamakta, diğerlerini incitmemekte ve daha kolay uyum sağlayabilmektedirler. Bununla birlikte iyi birer gözlemci ve dinleyici oldukları için arkadaşlık ilişkilerinde daha seçici davranarak daha uzun süreli arkadaşlıklar geliştirebilirler. Fakat utangaçlığa ilişkin bu olumlu yönlerin düşük düzeydeki ya da belirli durumlardaki utangaçlıklar için geçerli olduğu düşünülmektedir (Zolten ve Long, 1997). Bireyin kendi mutluluğu, sosyal, toplumsal ve mesleki yeterliliği gibi konular

açısından utangaçlığını kendisini rahatsız eden, istenmeyen ve başa çıkılmak istenen bir özellik olarak görmesi nedeniyle utangaçlığın olumsuz yönde etkilerinin bireyin hayatına daha çok etki ettiği iddia edilmiştir (Cheek ve Briggs, 1990).

2.3.4. Utangaç bireyin özellikleri

Utangaçlığın sınırlı biçimde olumlu yönleri olduğu belirtilmekle birlikte, ağırlıklı bir biçimde insan yaşamını birçok açıdan olumsuz yönde etkileyen bir özellik olduğu bilinmektedir. Utangaçlık, kişinin mevcut sosyal ortamında ya da özellikle yeni gireceği sosyal ortamlarda ve büyük topluluklar içinde sosyal ve de bireysel iletişim becerilerini sergilemesinde, girişkenlik göstermesinde ve kendi cinsiyetinden ya da karşı cinsiyetten bireylerle kuracağı ilişkilerde kaygı yaşamasına neden olan çok değişkenli bir kişisel özelliktir (Zimbardo, 1990). Utangaç bireylerin fizyolojik, davranışsal, duygusal ve bilişsel açıdan çeşitli özelliklere sahip oldukları görülmektedir.

Utangaç bireylerin topluluk önünde konuşma, yeni biri ile tanışma ya da duygu ve düşüncelerini ifade etme gibi çeşitli durumlarda bir takım fizyolojik belirtiler gösterdikleri ifade edilmektedir (Zimbardo, 1990). Utangaç bireylerin sosyal ilişkilerinde kendisi için kaygı yaratıcı durumlarla karşılaştığında kalp atışlarının hızlanması, kekelemesi, ağzının kuruması, soğuk soğuk ya da aşırı terlemesi, başının dönmesi, midesinin bulanması, baygınlık yaşaması ve karın ağrıları gibi çeşitli fizyolojik rahatsızlıklar yaşadıkları söylenebilir.

Utangaç kişilerde gözlenen beceri eksikliklerinde ise en önemli güçlüklerinden birinin bir ilişkiyi başlatamamak olduğu görülmektedir (Carducci ve Zimbardo, 1995). Utangaç bireylerin yeni bir ortama girdiklerinde ortama alışma süreleri normal bireylere göre daha uzun olmaktadır. Bireylerin utangaçlık düzeyleri arttıkça sosyal ortama alışma ya da ilişkiyi başlatma ve sürdürme becerileri yaşadıkları kaygı nedeniyle düşmektedir (Carducci, 2000). Utangaç birey kendilerini içinde bulundukları topluluktaki sosyal yönden başarılı diğer bir deyişle atılgan bireylerle karşılaştırarak, giderek daha artan bir şekilde kendisine ilişkin olumsuz yargılara varmakta, kendisini yetersiz bulmakta ve davranışlarını kısıtlamaktadır.

Ayrıca utangaç bireyler çevresindeki kişilerin kendisi hakkında ne düşündüklerini, çevresinde nasıl bir intiba bıraktıklarını sürekli merak ederler. Bu nedenle çevresinden

alacağı geri bildirimleri oldukça önemserler. Fakat genellikle olumlu geribildirimleri önemsiz görme ya da yok sayma eğilimindeyken, olumsuzları daha çok duymak istemekte ve daha fazla dikkate almaktadırlar. Öyle ki alacağı her olumsuz geri bildirimini doğru olup olmadığını düşünmeden doğru olarak kabul edip, hatasını bir an önce telafi etme ve daha fazla utanma eğilimine yönelirler (Henderson ve Zimbardo, 1998).

Utangaç bireyler bir kişi üzerinde bile olumsuz bir intiba bırakmaktan endişelendikleri için genellikle iletişime geçtiği kişiler ile nazik biçimde konuşma, kırıncı olmama ve genellikle uzlaşma ya da uyum gösterme eğiliminde oldukları söylenebilir. Ayrıca utangaç bireylerin konuşmayı başlatamama, rica ya da istekte bulunmakta zorlanma, istemediği bir şeye hayır diyememe, eleştiride bulunamama, duygularını olumlu da olsa olumsuz da olsa ifade etmekte zorlanma, göz teması kurmakta zorlanma ve spontan tepkiler verememe gibi davranışsal güçlükler yaşadığı ifade edilebilir (Gard, 2000).

Utangaç bireylerde olduğu düşünülen bilişsel özelliklere bakıldığında ise kendileri hakkında gerçekçi olmayan düşüncelere sahip oldukları görülmektedir. Utangaç birey kendini çevresinde popüler olarak gördüğü kişilerle karşılaştırarak kendisine ilişkin olumsuz yargılar geliştirmektedir. Örneğin çevresinde popüler olarak gördüğü bir kişi ile kendini karşılaştırarak “benim ağzım hiç iyi laf yapmıyor, kimse benim anlattıklarım ile ilgilenmez” gibi olumsuz yargılara varabilmektedir.

Ayrıca utangaç bireyler başarılarını kendileri ile ilgili faktörlerle açıklamak yerine dış kaynaklı faktörlerle açıklarken, dış kaynaklı başarısızlıklarının ise kendileri ile ilgili faktörlerden kaynaklandığını düşünürler (Henderson ve Zimbardo, 1998). Utangaç olmayan bireylerde ise durum bunun tersi şeklindedir. Diğer bir deyişle başarısızlıklarının kendilerinden kaynaklandığını düşünürken ise başarılarının genellikle dış faktörlerden kaynaklandığını düşünürler. Örneğin sınavdan yüksek not alan öğrencinin “ben aldım” demesi, aynı öğrencinin düşük not alması durumunda ise “dersin öğretim elemanı düşük not verdi” demesi gibi.

Utangaç bireylerde görülen bir diğer bilişsel özellik olarak genellikle içinde bulundukları anı yaşayamamaları gösterilebilir (Carducci ve Zimbardo, 1995). Bu durum bireyin içinde bulunduğu anda geçmişe odaklanması ya da geleceğe odaklanması ya da her ikisini bir arada yapması şeklinde yaşanabilmektedir. Bu duruma örnek olarak bireyin

önceden yapmış olduğu bir sunumun nasıl geçtiğini düşünüp durması ya da ileride yapacağı bir sunumun nasıl olacağını düşünüp durması gösterilebilir.

Utangaç bireylerde gözlenen bir diğer bilişsel özellik ise obsesyona varacak biçimde sürekli kendileri hakkında düşünceleridir. Dikkatlerini sürekli kendi düşünceleri üzerlerine odakladıkları için de kendilerine ilişkin farkındalıklarının yüksek olduğu iddia edilmektedir (Carducci ve Zimbardo, 1995). Bu bireyler sürekli olarak eksik ya da zayıf yanlarını aradıkları için kendilerine oldukça yoğunlaşırlar ve o an çevresinde olup bitenlerden kopmalar yaşayabilirler. Kendilerine ilişkin farkındalıklarının yüksek olması nedeniyle sosyal yaşamlarını kendi kendilerine engelleyebilmektedirler. Ayrıca empati yeteneklerinin yüksek olduğunu düşündükleri için karşılarındaki kişilerin zihinlerini okudukları ve zihin okurken genellikle olumsuz cevaplar alacaklarına inanma eğiliminde oldukları söylenebilir (Durmuş, 2006). Bu bağlamda utangaç bireylerde olduğu düşünülen genel bilişsel özelliğin, kendilerine ilişkin geliştirdikleri olumsuz akılcı olmayan inançlar ve otomatik düşünceler olduğu söylenebilir.

Duygu boyutundan bakıldığında ise utangaç bireylerin genellikle olumsuz duygular yaşadığı ya da olumsuz duyguları olumlu duygulara göre daha sıklıkla yaşadıklarına dair alanyazında ortak bir görüş olduğu söylenebilir. Utangaç bireylerin yaşadıkları duygular sıklıkla utanç, üzüntü, acı çekme, kaygı, endişe, kendine kızgınlık, korku, güvensizlik, öfke gibi olumsuz duygulardır (Zimbardo, 1990). Eşlik eden bu duygularla birlikte utangaç kişilerde düşük benlik saygısı, beraberinde yalnızlık ve sonucunda depresyon yaşama gibi durumlar söz konusu olabilmektedir (Henderson ve Zimbardo, 1998; Kemple, 1995).

2.4. Benlik Saygısına İlişkin Kuramsal Açıklamalar

Benlik saygısı, bireyin kendi benliğini değerlendirmesine ilişkin bir kavramdır. Alanyazın incelendiğinde benlik saygısı, özsaygı, benlik değeri gibi farklı kelimelerle ifade edildiği görülmekle birlikte en yaygın kullanım olarak benlik saygısının tercih edildiği söylenebilir (Avcı, 2015). Benlik saygısı kavramına ilişkin değerlendirmelere başlamadan önce benlik kavramına ilişkin açıklamaları ele almanın benlik saygısı kavramını daha anlaşılır kılacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda ilk olarak benlik kavramı, sonrasında benlik saygısı kavramı açıklanacaktır.

2.4.1. Benlik

Benlik bireyin duygu, düşünce, davranış ve kişiliğini etkileyen ve temel faktörlerden biridir. Benliğin oluşumu doğumdan başlayarak ergenlik döneminin sonuna kadar devam etmektedir. Benlik kavramına ilişkin birçok tanım bulunmaktadır. Benlik bireyin kendine ilişkin algılarının, kendine dair yüklemelerinin, önceki deneyimlerinin, gelecek hedeflerinin ve sosyal rollerinin zihin dünyasında temsil edilmesi ve kavramsal olarak “ben” şeklinde odaklaşması şeklinde tanımlanmaktadır (Aydın, 2005). Benliğe ilişkin başka bir tanımda ise, doğumla birlikte bireyin kendisi ve çevresiyle etkileşimi sonucunda edindiği yaşantılarıyla oluşan kendisine ilişkin algı ve görüş biçimi olduğu vurgulanmaktadır (Yenidünya, 2005). Diğer bir tanımda ise kişinin çevresiyle etkileşimleri sonucu elde ettiği duygu, biliş, değer ve kavramlar sistemi olarak açıklanmıştır (Sharf, 2014).

Ben, benlik ve kişilik kavramlarının birbirlerinin yerine kullanılabilen kavramlar olduğu ve benlik kavramının bireyin kendi benliğini algılayış biçimi olarak tanımlandığı da ifade edilmektedir (Yörükoğlu, 1990). Bir başka tanıma göre de benlik psikolojik açıdan bireyin çevresinde olup bitenleri algılamasında, değerlendirmesinde ve bu olup bitenlere tepki vermesi açısından güçlü dayanaktır ve kişilik, kimlik ve benliği bünyesinde barındıran kişiye dair tüm ayırt edici özelliklerdir (Kulaksızoğlu, 2002). Bu bağlamda benlik ile kişilik kavramlarının birbiriyle ilişkili kavramlar olduğu söylenebilir. Kişilik, doğuştan var olan ve hayat boyunca oluşmaya devam eden, kolay değişmeyen ve davranışlara yön veren içsel bir yapı iken, kişiliğin odağında yer alan benlik ise bireyin kendini tanımasına imkan veren kendi kişiliğine ilişkin görüşlerdir (Köknel, 1985). Benliğin ne olduğuna dair birçok açıklama bulunmakla birlikte bütün bu açıklamalardaki ortak noktanın benliğin bireyin kendini nasıl algıladığı ile ilgili bir kavram olduğu söylenebilir.

Benliğe ilişkin ilk sistematik çalışmanın 1890’lı yıllarda William James tarafından yapıldığı bilinmektedir (Lopez ve Snyder, 2009). James “The Principles of Psychology” adlı eserinde benliği kavramsal bir şekilde açıklamalar getirmiştir (Sarıkaya, 2015). James bireylerin birden fazla benlik yapısının olduğunu öne sürmüştür (Bacanlı, 1997).

Freud Yapısal Kişilik Kuramında kişiliğin alt-benlik (id), benlik (ego) ve üst-benlik(süper ego) olmak üzere farklı katmanlarının olduğunu ifade etmektedir. Alt-benlik

doğumla birlikte harekete geçer ve bireyi haz ilkesine göre yönlendirir. Alt-benlik içgüdüsel ihtiyaçları doyumaya çalışmaktadır. Haz ilkesi ile kast edilen içgüdülerin herhangi bir engelleme ve sınırlama olmaksızın doyurulmasını talep edilmesidir (Sardoğan ve Karahan, 2007). Benlik Psiko-Dinamik Yaklaşımda alt-benlik ile gerçeklik arasında denge kurucu bir rol üstlenir. Benlik haz ilkesine gerçeklik ilkesi ile cevap verir (Yeşilyaprak, 2009). Benlik bireyin dış dünya ile ilişki kurma ihtiyacı ile gelişmeye başlar. Gerçeklik ilkesi haz ilkesini ihtiyacın giderileceği bir obje buluncaya kadar geçici olarak engeller ve ihtiyaç duyulan obje bulunduğunda haz ilkesi ön plana çıkarak haz elde edilir. Benlik içgüdülere hangi yollarla ve nasıl doyum sağlanacağına karar vermektedir. Ayrıca alt-benlik ile üst-benlik arasındaki çatışmalar arasında da denge bulucu bir rol üstlenir. Üst benlik kusursuzluk ve ahlak ilkesine göre çalışır ve alt-benliği bastırmaya çalışır. Alt-benliğin ihtiyaçları cinsellik ve saldırganlık gibi içgüdüler olduğundan bu dürtülerin toplum tarafından hoş karşılanmayacağını söyler. Bu bağlamda benlik kişilik açısından bir yönetici rolü üstlenerek alt-benlik ile üst-benlik arasındaki doyum/haz ve ahlak dengesini kurucu ve koruyucu bir rol üstlenir.

Benlik kavramına yönelik açıklamalar getiren bir diğer kuramcı ise Kişilik Kuramı ile Alfred Adler'dir. Adler benliği, kişiye anlamlı bir hayat sağlayan ve karar verme yeteneğine sahip olan bir sistem olarak açıklamaktadır (Sharf, 2014). Bu sistemi açıklamak gerekirse, birey dünyaya yetersizlik ve eksiklik duyguları ile gelmektedir. Birey kendisindeki eksiklik ya da yetersizlikleri fark ettikçe aşağılık duygusu gelişmektedir. Bu olumsuz duygularla başa çıkabilmek için birey bir üstünlük çabası içine girmekte ve benliğini üstünlük kurabileceği alanlara yöneltmektedir. Böylelikle Adler "Yaratıcı Benlik" kavramını öne sürmüştür (Sarıkaya, 2015). Yaratıcı benlik ile birey karşılaştığı güçlüklerle baş edebilmekte ve benliğini güçlendirmekte böylelikle de aşağılık duygularından uzaklaşmaktadır. Yaratıcı benlik yorumlama yeteneğine sahiptir ve çevresinde gelişen olayları göz önünde bulundurarak diğer bireylere karşı geliştirilecek olan tutumları belirlemektedir. Adler benliği açıklarken sadece bireyin kendi iç dünyasında olanlarla sınırlandırmamıştır. Bireyin çevresinde meydana gelen olayların da benlik gelişimine etki ettiğini öne sürmüştür.

Benliğe ilişkin farklı bir bakış açısı da Fenomenolojik Benlik Kuramı ile Carl Rogers'a aittir. Rogers'a göre benliği bireyin kendisi hakkındaki düşünce ve inançları oluşturmaktadır (Aydemir, 2014). Benlik çocuğun kendi yaşantıları ile anne ve babası

gibi önemli olan diğer bireylerin kendi benliğine olan tepkileri ile oluşmaktadır. Benlik ile kişilik arasındaki ilişkide benlik kişiliğin gelişiminde aktif, kontrol edici ve tamamlayıcı bir unsurdur. Her birey daha olumlu bir benliğe sahip olma çabası içerisinde. Rogers ayrıca “İdeal Benlik” ile “Gerçek Benlik” kavramlarını öne sürmüştür (Çetin, 2015). Gerçek benlik, bireyin deneyimleri sonucunda oluşan ve sahip olduğu benliği; ideal benlik ise bireyin sahip olmak, ulaşmak istediği benliğidir. Bireyin sahip olmak istediği ile sahip olduğu benlik arasındaki fark azaldıkça benlik uyumu, fark attıkça ise benlik uyumsuzluğu olacağı öne sürülmektedir (Aydın, 2005). Ayrıca Freud ve Adler gibi kuramcılar benlik oluşumunun yaşamın ilk yıllarında tamamlandığını ifade ederken Rogers, benliğin değişime ve gelişime açık olduğunu ifade etmektedir (Yanbastı, 1996).

Karen Horney ise Kişilik Kuramında gerçek benliği, kişinin kendini kabul etmesi, bütünleştirebilmesi ve kendini gerçekleştirebilmesiyle ilişkilendirmiştir (Altıntaş ve Gültekin, 2005). İdeal benlik kavramını ise bireyde ebeveyn imgesinin etkisiyle ve mükemmelliğe karşı kişinin benlik sisteminde geliştirilen ütöpik bir amaç olarak açıklamaktadır (Geçtan, 2016). Birey kendine yabancılaştıkça benlik bütünlüğü bozulmaktadır. Benlik bütünlüğünü sağlamak için birey hoşlanmadığı benliği ile özdeşleşebilmektedir. Fakat bireyler ideal benliklerine uygun düşmeyen davranışlarda bulunduklarında kendi davranışlarını beğenmeyebilirler. Bu süreç benlik çatışmasının temel nedenini oluşturmaktadır (Yanbastı, 1996). Sağlıklı bir benlik gelişimi için destekleyici ebeveyn tutumlarının önemi vurgulanmaktadır. Destekleyici bir ebeveyn tutumu ile yetişmeyen bireylerin yoğun anksiyete duyguları yaşayacağı ve çocukta anksiyete ile baş edebilmek için saldırganlık ve içe kapanma gibi nevrotik tutumların ortaya çıkabileceği belirtilmektedir (Geçtan, 2005).

Sullivan ise Kişilik Kuramında yer verdiği benliğe ilişkin açıklamalarında kişilerarası ilişkilerin önemli bir faktör olduğunu öne sürmektedir (Kadıoğlu, 2014). Sullivan’a göre benlik gelişimi kişilerarası sosyal ilişkilere dayanmaktadır. Bireyin erken çocukluk yaşantıları yine ön plandadır. Çocukluk yıllarında oluşan üç tür benlik söz konusudur. Bunlar; iyi ben, kötü ben ve ben olmayan bendir (Sarıkaya, 2015). İyi ben, anne ile olan ilişki de hoş karşılanmayla ilgilidir. İyi ben de çocuk kendine ilişkin pozitif duygular oluşturur ve kendilik saygısı artar. Kötü ben ise annenin hoşlanmadığı davranışlarla ilgilidir. Kötü bende bir endişe durumu söz konusudur fakat bu kaygının

düzeyi çok yüksek değildir. Bununla birlikte çocuk kendine karşı negatif duygular geliştirir. Ben olmayan ben de ise annenin çocuğa karşı fazlasıyla hoşnutsuzluğunu göstermiş olması söz konusudur. Bu durum çocukta kuvvetli bir kaygıya neden olur ve iyi ben ya da kötü ben benlikleri ile bağını kopartır. Benliğin bu kısmı bilinçaltı düzeydedir ve bireyin ben olmayan beni hatırlatan olaylarla karşılaşması durumunda aşırı düzeyde bir kaygı yaşaması söz konusudur. Birey ben olmayan benliğini sadece uykuda ya da şizofren olması durumunda fark edebilir (Burger, 2006). Sullivan'a göre benliğin oluşumu sadece erken aile yaşantılarını kapsamamaktadır. Bireyin çevresindeki insanlarla olan sosyal ilişkilerinin de benlik üzerinde etkili olabileceğini öne sürmektedir (Kadioğlu, 2014).

Benlik kavramına ilişkin kuramsal açıklamalar incelendiğinde görülmektedir ki, benliğin oluşumu doğumdan itibaren başlamaktadır. Ayrıca ilk kuramsal açıklamalarda benlik gelişiminin erken çocukluk yaşantıları ile sınırlı olması öne sürülmüşken, daha sonraki kuramsal açıklamalarda benlik gelişiminin yaşam boyu devam eden dinamik bir yapı olduğu vurgulanmaktadır. Ayrıca benlik gelişiminin ne sadece bireyin kendisi ile alakalı olduğu ne de sadece bireyin çevresinde yer alan diğer bireyler ya da olaylar neticesinde şekillendiği söylenememektedir. Benlik kavramına ilişkin kuramsal açıklamalara göre benliğin oluşumunda hem bireyin kendine ait faktörlerin diğer bir deyişle içsel faktörlerin, hem de çevresinde yer alan yani dışsal faktörlerin etkisi bulunduğu ve bu faktörlerin etkileşim halinde olduğu söylenebilir. Bununla birlikte benliğin, çok boyutlu bir yapı olduğu ve bireyin çevresiyle etkileşimi sonucunda oluşturduğu kendisine ilişkin algılarıyla (gerçek benlik) ve gelecekte kendini görmek istediği (ideal benlik) benliğiyle bütünleşen dinamik ve kararlı bir yapı olduğu ifade edilebilir.

2.4.2. Benlik saygısı

Benlik saygısı benlik ile ilişkili bir kavramdır. Fakat birbirlerinin yerine kullanılabilecek kavramlar değildir. Benlik kişinin kim olduğu ile ilgili fikirlere sahip olması ile ilgili iken, benlik saygısı kişinin benliğine ilişkin duygularıyla ilişkilidir. Diğer bir deyişle benlik kendi özelliklerimizi nasıl gördüğümüz, ne olduğumuz, neleri yapip yapamadığımıza ilişkin düşüncelerimiz ile ilgili iken, benlik saygısı kendi benliğimizi

değerlendirmemizle ilgili bir kavramdır. Benlik saygısı benliğimizi nasıl bulduğumuza ilişkin duygu ve düşüncelerimizle ilgilenmektedir. Birey kendi benliğini değerlendirerek bir kanıya ulaşır. Benlik saygısı bu değerlendirme sonucu bireyin benliğine ilişkin memnuniyet ya da memnuniyetsizlik durumudur (Cevher ve Buluş, 2007). Diğer bir deyişle benlik saygısı kişinin benliğini beğenme derecesidir.

Alanyazın incelendiğinde benlik saygısının özsaygı olarak da ifade edildiği görülmektedir. Benlik saygısına ilişkin çeşitli tanımlamalar bulunmaktadır. Bu tanımlardan birinde benlik saygısının kişinin kendinden hoşnut olma ve kendini değerli görme düzeyi olarak ifade edilmektedir (Adams, 1995). Diğer bir tanım da ise benlik saygısının bireyin kendine ilişkin kişisel değerlendirmeleri neticesinde ortaya çıkan benlik algısının onaylaması ile oluşan memnuniyet durumu olduğu ifade edilmektedir (Özer, 2013). Farklı bir tanım da ise kişinin imgesel benliği ve ideal benliği arasındaki farkları değerlendirmesi şeklinde ifade edilmiştir (Pişkin, 2003). Diğer bir deyişle kişinin gerçek benliği ile ideal benliği arasındaki farkın değerlendirilmesi sonucu ortaya çıkan memnuniyet ya da memnuniyetsizliktir. Gerçek benlik ile ideal benlik arasındaki fark ne kadar dar olursa kişinin benlik saygısı o ölçüde yüksekken, aradaki farkın geniş olması durumunda ise benlik saygısı düşmektedir (Geçtan, 2016). Başka bir tanım da ise benlik saygısının benliğin duygusal tarafı olduğu ve kişinin benliğini beğenme derecesi olduğu söylenmektedir (Kulaksızoğlu, 2002).

Benlik saygısı kişinin özerkliğini kazanması, yaşamından keyif alması, hedefe yönelik davranışlarda bulunması, diğer bireylerle sağlıklı ilişkiler kurması, değerler sistemini geliştirmesi ve geleceğini planlayabilmesi açısından önem arz etmektedir (Erşan vd., 2009). Benlik saygısı bireyde sonradan gelişen ve bireyin yaşamı boyunca devam eden bir yapıdadır. Kişinin gündelik yaşamında alacağı kararlarda ya da yapacağı tercihlerde ve yaşama bakış açısında benlik saygısının etkili olduğu söylenebilir.

Benlik saygısı olaylara ya da durumlara göre ani değişimlerin olduğu bir tutum değildir. Bu bağlamda benlik saygısının genel bir kişilik özelliği olduğu ve uzun süre değişmeden kalabildiği ifade edilmektedir (Işın, 2015). Örneğin benlik saygısı düzeyi yüksek olan bireyler kötü bir gün geçirirler de genel olarak kendilerine dair olumlu duygular içerisinde oldukları için benlik saygıları gün içinde yaşadıkları olumsuz olaylardan hemen etkilenmemektedir. Bireyin gün içinde yaşadığı ani duygu dalgalanmaları benlik saygısı ile karıştırılmamaktadır. Çünkü bireyin kendi benliğine

duyduğu saygı kararlı öz-değerlendirmelerle oluşmaktadır (Burger, 2006). Bununla birlikte bireyin genel benlik saygısı düzeyini etkileyen etmenler kişiden kişiye farklılıklar göstermektedir. Örneğin kimi bireyler benlik saygısını maddi kazançla ilişkilendirebilirken, kimi bireyler ise sağlıklı yaşama ile ilişkilendirebilirler ya da kimi bireyler matematik alanında çok başarılı iken kimileri hiç başarılı olmayabilir. Eğer birey benlik saygısını matematik alanına hakimiyet ile ilişkilendirmiyorsa bu alandaki başarısızlık bireyin benlik saygısını etkilemeyecektir. Benlik saygısını sağlıklı yaşam ile ilişkilendirmiş biri için ise sağlığını yitirdikten sonra ne kadar zengin olduğu benlik saygısı için bir anlam ifade etmeyebilir. Bu bağlamda bireyin benlik saygısını etkileyen etmenlerin kendi öznel değerlendirmeleri ile ilgili olduğu söylenebilir. Bununla birlikte bireyin genel benlik saygısı kendi belirlemiş olduğu belli alanlarındaki benlik saygılarının basit bir toplamı ya da ortalaması değildir (Burger, 2006). Bireyin kendi belirlemiş olduğu belli alanlarına ilişkin değerlendirme ölçütlerinin genel benlik saygısını nasıl etkileyeceği bu alanlara vermiş olduğu öneme bağlıdır (Crocker ve Wolfe, 2001). Bu çalışmada bireyin sosyal beceri ya da akademik başarısı gibi belli bir alanına ilişkin benlik saygısı değil, genel benlik saygısına ilişkin bir değerlendirme söz konusudur.

Benlik saygısı alanında önemli kuramcılardan biri olan Rosenberg'e göre birey çevresindeki tüm nesnelere ilişkin bir tutuma sahip olduğu gibi, kendi benliğine karşı da bir tutuma sahiptir (Aydemir, 2014). Rosenberg benlik saygısını bireyin kendisine ilişkin algılarından memnun olma düzeyiyle ilgili olduğunu ifade etmektedir (Kadioğlu, 2014). Ayrıca benlik saygısının sosyal yeterlilik, beden algısı ve kişisel değer gibi farklı bileşenleri olduğu belirtmiştir. Birey benlik saygısı hakkında bilgi edinmek için benlik saygısı bileşenlerine atfettiği değerleri gözden geçirmektedir. Fakat her birey için bu bileşenlerin önem düzeyi farklılık göstermektedir. Bu değerlendirme sonucunda birey kendisi ile ilgili olumlu bir sonuca ulaşıyorsa benlik saygısı yüksek, olumsuz bir sonuca ulaşıyorsa da benlik saygısı düşük olmaktadır (Kadioğlu, 2014). Rosenberg'e (1986) göre yüksek benlik saygısına sahip olmak bireyin kendini kusursuz bulması, üstün görmesi, çok yetenekli veya başarılı olması anlamına gelmemektedir. Benlik saygısı yüksek olan bireyler kendilerini toplumun değerli bir üyesi şeklinde değerlendirmektedirler (Saygın, 2008)

Benlik saygısı araştırmaları alanında önemli bir diğer isim olan Coopersmith ise benlik saygısını kişinin kendisine ilişkin yaptığı değerlendirmeler olarak görmesinin

yanında diğer bireylerden onay almanın önemini de vurgulamaktadır (Bal, 2003). Benlik saygısının gelişimi hakkındaki çalışmalarında benlik saygısının ön koşullarını; aile tarafından çocuğun tam kabulü, ailenin belirlediği kurallara uyarken ailenin esnekliğe ve bireysel girişkenliğe saygı göstermesi olarak belirtmiş ve benlik saygısının doğumdan itibaren gelişmekte olan bir yapı olduğunu öne sürmüştür (Körükçü, 2004). Ayrıca benlik saygısını gerçek benlik saygısı ve savunmacı benlik saygısı olmak üzere ele almaktadır. Gerçek benlik saygısını sahip olan kişiler kendilerinden memnunken, savunucu benlik saygısına sahip olan kişiler ise kendilerinden memnun olmamakla birlikte bu durumu kabul etmemektedirler. Gerçek benlik saygısı yüksek olan bireyler kendilerini değerli görürken savunmacı benlik saygısına sahip olan bireyler ise kendilerini değersiz bulmakta fakat bunu kabul etmekte zorlanmaktadırlar (Gazioğlu, 2015).

Coopersmith benlik saygısının bileşenlerini diğer bireylerin kendisi hakkındaki düşüncelere verdiği tepkiler, değer verdiği insanlar tarafından onaylanma, başarıları ve statüsü ve hedeflerine ulaşma durumu olmak üzere dört gruba ayırmaktadır. Bireyin diğer kişilerin kendisi hakkındaki görüşlerine verdiği tepkiler, kişinin başkaları tarafından değerlendirilmesine nasıl tepkiler verdiği ile ilgili bir bileşendir. Eğer birey diğer kişilerin değerlendirmelerine açık bir bireyse gerçek benlik saygısına sahip olmakta, kapalı ise savunmacı benlik saygısına sahip olmaktadır. Değer verdiği insanlar tarafından onaylanma ise kişinin çevresinden kabul edici, saygılı ve ilgili bir iletişim görmesi ile ilgilidir. Bireyin çevresinden aldığı bu kabul edici iletişimden benlik saygısı olumlu yönde etkilenmektedir. Diğer bir bileşen ise bireyin başarıları ve statüsüdür. Başarılar bireyin diğer insanlar tarafından fark edilmesine olanak sağlayacağı için benlik saygısının yükselmesinde rol oynamaktadır. Son bileşen ise bireyin kendi belirlediği ya da başkalarının koymuş olduğu hedeflere ulaşmış olmasıdır. Böylelikle birey kendini güçlü ve başarılı bularak benlik saygısına olumlu bir katkı sağlamış olacaktır (Kadioğlu, 2014).

Bununla birlikte benlik saygısının gelişiminde sadece bu bileşenler söz konusu değildir. Benlik saygısının bireyin gündelik yaşamını birçok açıdan etkilediği ve gündelik yaşam içindeki yaşam olaylarından da etkilendiği söylenebilir. Coopersmith'e göre bireyin aile, okul, arkadaşlık yaşantıları gibi diğer bireylerle olan etkileşimleri de benlik saygısı açısından önemli bir rol oynamaktadır (Aksaray, 2003). Benlik saygısı görece kalıcı bir yapıya sahip olmakla birlikte, birey değer verdiği kişiler tarafından ne kadar değer gördüğünü hissederse, benlik saygısına ilişkin görüşlerinin de o oranda geliştiği

söylenbilir. Coopersmith benlik saygısı yüksek olan kişilerin kişilerarası ilişkilere daha açık, katılımcı, istekli, olaylara pozitif bakan, kendini ifade etme yeteneği gelişmiş, gelecek hakkında iyimser olan bireyler olduklarını ifade etmektedir (Arıcak, 1999). Düşük düzeyde benlik saygısına sahip olan kişilerin ise kendilerini güçsüz ve değersiz hissetme eğiliminde olduğu, yakın ilişkiler kurmaktan kaçınan ve kendinden emin olamayan bireyler oldukları ifade edilmektedir (Kılıç, 2015).

Benlik saygısının bireylerin gündelik yaşamlarını birçok açıdan etkilediği düşünülmektedir. Örneğin topluluk önünde konuşmak, yeni insanlarla tanışmak ve hayır diyebilmek gibi sosyal becerileri sergileyebilmekte bireyin benlik saygısını düzeylerinin önemli bir rol oynadığı söylenebilir. Benlik saygısı düzeyi, düşük benlik saygısı ve yüksek benlik saygısı şeklinde sınıflandırılmaktadır. Peki, bireyin benlik saygısının düşük ya da yüksek olmasının, bireyin gündelik yaşamına etkileri nelerdir?

2.4.3. Düşük benlik saygısı

Düşük benlik saygısı kişinin kendisi hakkında sahip olduğu olumsuz duygu ve düşünceleri ifade etmektedir (Taşpınar, 2015). Benlik saygıları düşük olan bireyler de kendilerini değersiz hissetme durumu söz konusudur. Diğer bir açıklamaya göre ise düşük benlik saygısı kalıcı ve sürekli biçimde bireyin kendini olumsuz değerlendirmesi olarak açıklanmaktadır (Fennell, 1997). Bireyde düşük benlik saygısının oluşu, bireyin kendisini yetersiz görmesine, başa çıkma yeteneklerinin olmadığını düşünmesine, çevresinden kolay etkilenmesine, düşünce ve tutumlarını kolay değiştirmesine neden olabilmektedir (Gençal-Yazıcı, 2015). Düşük benlik saygısına sahip bireyler, stresle başa çıkmakta ve duygularını yönetebilmekte zorlanmaktadırlar. Bu kişiler dışlanma tehlikesi ve başaramama endişesi nedeniyle risk almak istememektedirler. Ayrıca benlik saygısı düşük olan bireylerin diğer kişilerden aldığı övgü ya da eleştiriyi kabul etmekte zorlandığı ifade edilmektedir (Yavuzer, 2003). Benlik saygısı düşük olan bireyler hem kendilerine, hem de diğer bireylere karşı olumsuz bir bakış açısına sahiptirler. Kendilerine ya da diğer bireylere güven duymakta zorlanmakta ve sosyal ilişkilerinde yetersiz hissetmektedirler. Ayrıca zarar görme endişesi ile samimi ilişkiler geliştirmekten kaçınmaktadırlar. Kendilerini geliştirmek ya da benlik saygılarını yükseltmek için yapması gereken eylemlerden uzak durmayı tercih etmektedirler.

Bireyin gerçek benliği ile ideal benliği arasındaki fark arttıkça benlik saygısı da azalmaktadır. Bu fark yükseldikçe birey kendisini daha yetersiz ve olumsuz biçimde algılamaktadır. Benlik saygısı düşük olan bireylerde değersizlik duygusu baskın biçimde hissedilmektedir. Bu durumun bireyin gündelik yaşamının birçok alanını etkilediği söylenebilir. Bireyde düşük benlik saygısı, kendini ifade etmekte zorlanma, sosyal ilişkilerde çekingenlik, alkol ve sigara gibi zararlı alışkanlar edinme gibi durumların ortaya çıkmasına yol açmaktadır (Taşpınar, 2015). Ayrıca benlik saygısı düşük olan bireyler yüksek olan bireylere göre intihara daha eğilimlidirler (Yıldız ve Çapar, 2010). Benlik saygısının düşük olmasının temel nedenlerinden birisi bireyin yetiştiği ailesidir (Şenocak, 2015). Birey gelişiminin ilk yıllarında ailesinden gelen olumsuz değerlendirmeler ve kabul görmeme gibi nedeniyle benlik saygısı zarar görmektedir.

Düşük düzeyde benlik saygısı kişinin yaşamında bir boşluk oluşturmaktadır. Ayrıca düşük benlik saygısı uyum bozukluklarına yol açmakta ve kişinin ruhsal sağlığının bozulmasına neden olmaktadır (Kılıç 2015). Düşük benlik saygısı hem depresyon ve kaygı bozuklukları gibi içsel problemlere hem de madde kullanımı, anti-sosyal davranışlar, şiddet, akademik başarısızlık gibi dışsal problemlere neden olabilmektedir (Güloğlu ve Kararımak 2010).

2.4.4. Yüksek benlik saygısı

Yüksek benlik saygısı, bireyin kendini yeteri kadar iyi hissetmesi duygusunu ifade etmektedir (Kılıç, 2015). Bireylerin ideal benlikleri ile gerçek benlikleri arasındaki fark azaldıkça bireylerin benlik saygısı yükselmektedir. Çünkü birey kendini olduğu gibi görmekte ve kabul etmektedir.

Benlik saygısı yüksek olan bireyler hem kendilerine hem de diğerlerine karşı daha iyimser, rekabet etmekten ve risk almaktan kaçınmayan, karşılaştığı güçlüklerden hemen kaçmayan, yaşamı daha anlamlı bulan bireylerdir (Yörükoğlu, 1990). Bu bireyler daha bağımsız ve yaratıcıdır. Ayrıca sosyal ilişkileri güçlü, ilişkilerde tolerans gösterebilen ve atılgan davranışa sahip bireylerdir.

Bireyin benlik saygısının yüksek olmasının temel nedenlerinden biri ailedir. Çocuklarına güven veren, koşulsuz sevgi gösteren, çocuğun okul içi ya da dışı başarı beklentilerini sağlayacağına inandığını gösteren ebeveyn tutumlarının çocukların yüksek

benlik saygısına sahip olmasında önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir (Kılıççı, 1992).

Benlik saygısı yüksek olan bireyler kendilerine dair pozitif bir algıya sahiptir ve kendilerine olan saygıları da yüksektir (Taşpınar, 2015). Birey karşılaştığı bir güçlük olduğunda kaygılanmak yerine soruna bir çözüm bulmaya yönelmektedir (Işın, 2015,). Ayrıca hem kendileriyle, hem de çevresiyle barışıktırlar ve eleştirileri olumlu biçimde kabul etme eğilimine sahiptirler. Arkadaşlık kurmakta zorlanmazlar ve toplum tarafından daha çabuk kabul görürler (Aydemir, 2014).

Benlik saygısı yüksek olan bireyler güçlü ve güçsüz yönlerinin farkındadırlar ve bu farkındalık sayesinde kendilerine güvenirler. Kendisi ve yapabildikleri hakkında gerçekçi ve olumlu bir yargıya sahiptirler (Gençal-Yazıcı, 2015) Bireyin benlik saygısının yüksek olması yaşamında bir değişiklik istemediği anlamına gelmemektedir. Benlik saygısı yüksek olan bireyler kendilerini yeterince güçlü hissetmedikleri ya da eksik hissettikleri alanlarda gelişime açıktırlar. Başarısız olduklarında başka bir yöntem arayışına girerek başarısızlığı bir hata değil, kendilerini geliştirmek için bir fırsat olarak görmektedirler (Soytetir, 2005).

Benlik saygısı yüksek olan bireyler stresi daha iyi tolere edebilmekte, depresyona kolaylıkla girmemekte, daha rahat uyuyabilmekte ve daha az psikolojik rahatsızlık yaşamaktadırlar (Aydemir, 2014). Bu bağlamda benlik saygısı yüksek olan bireylerin daha sağlıklı bireyler olduğu söylenebilir.

Benlik saygısı yüksek olan bireyler ile benlik saygısı düşük olan bireylerin özelliklerini bir arada görmenin işlevsel olacağı düşünülerek yapılan bir çalışmada (Tufan ve Yıldız, 1993) bu iki benlik saygı düzeyine sahip bireylerin özellikleri karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırma Tablo 2.2’de verilmiştir.

Tablo 2.2. Benlik saygısı yüksek olan bireyler ile benlik saygısı düşük olan bireyler arasındaki farklar (Tufan ve Yıldız, 1993)

Benlik saygısı yüksek olan bireyler	Benlik saygısı düşük olan bireyler
Beceri, davranış, cinsellik ve görünüşleri olumludur	Beceri, davranış, cinsellik ve görünüşleri negatiftir
Gözlemlensin ya da gözlemlenmesin eşit performans sergilerler	Gözlemlendiklerinde daha az performans sergilerler
Eleştirildiklerinde savunmaya geçmezler ve atılgan davranırlar	Eleştirildiklerinde savunmaya geçerler ve pasif davranırlar
İltifatları kolaylıkla kabul ederler	İltifatları kabul etmekte zorlanırlar
Performanslarını gerçekçi olarak değerlendirebilirler	Performanslarını gerçekçi olarak değerlendiremezler
Kurumlarında aktiftirler	Kurumlarında pasif ya da sınırlı hareket ederler
Otorite figürlerine karşı rahattırlar	Otorite figürlerine karşı rahat değildirler
Genel olarak hayatlarından memnundurlar	Genel olarak hayatlarından memnun değildirler
Güçlü bir sosyal destek sistemleri vardır	Zayıf bir sosyal destek sistemleri vardır
Kendilerini kontrol edebilirler	Dıştan kontrol edilirler

Benlik saygısı düzeyi yüksek olan bireylerin düşük olan bireylere göre daha istenen ve ruhsal açıdan daha sağlıklı bir yaşama sahip oldukları söylenebilir. Ayrıca benlik saygısının bireylerin hayatında önemli bir rolünün olduğu da görülmektedir. Bu bağlamda bireylerin yüksek benlik saygılarını korumanın ya da düşük benlik saygısına sahip olan bireylerin benlik saygılarını yükseltmenin onların hayatına olumlu katkılarının olacağı ifade edilebilir.

2.5. Yalnızlık Kavramına İlişkin Kuramsal Açıklamalar

Yalnızlık ile ilgili birçok tanımlama yapılmıştır. Bu tanımlarda yalnızlığa ilişkin farklı bakış açıları nedeniyle yalnızlığın farklı şekillerde açıklandığı görülmektedir. Bu kısımda ilk olarak yalnızlığa ilişkin tanımlamalara yer verilecek ardından yalnızlığa ilişkin kuramsal açıklamalar, alanyazında yer alan yalnızlık sınıflandırmaları ve yalnızlık yaşayan bireyin özellikleri ele alınacaktır.

2.5.1 Yalnızlık kavramına ilişkin tanımlar

Alanyazında yer alan yalnızlık tanımlamalarını ve yalnızlığa bakış açısını ortaya koymak açısından içinde bulundukları dönemde yalnızlık kavramına ilişkin çalışmalar

yapan önemli isimlerin yalnızlık tanımlarını kronolojik bir şekilde sıralarsak Sullivan (2013) yalnızlığı diğer bireyler ile yakınlık kurma ihtiyacının yeterince karşılanamaması sonucu oluşan rahatsız edici ve can sıkıcı bir duygu olarak açıklamıştır. Fromm-Reichmann (1959) ise sadece sanatçılar ve bazı ruh sağlığı hastaları tarafından saf bir şekilde yaşanan yoğun soyutlanma durumu olarak ifade etmiştir. 1970'li yıllardaki yalnızlık tanımlamalarında yalnızlığın bireyin içinde bulunduğu andaki kişilerarası ilişkilerinin düzeyi ile hem geçmişinde hem de geleceğindeki sahip olmak istediği ve hiç yaşayamadığı ilişki düzeyi arasındaki uyumsuzluk olarak ifade edildiği (Sermat, 1978) görülmektedir. Rogers (2003) yalnızlığı bireyin diğer bireyler ile herhangi bir gerçek ilişkisinin olmadığını hissettiği anda ortaya çıkan bir duygu şeklinde açıklamıştır. Weiss (1973) bireyin gereksinim duyduğu çevresel ilişkilerin azlığına ya da çevresel ilişkileri olmasına rağmen, bu ilişkilerde içtenliği, yakınlığı, samimiyeti ve duygusallığı hissedememesi olarak ifade etmiştir.

Yalnızlık araştırmalarının önemli isimlerinden olan Perlman ve Peplau (1981) ise yalnızlığı kişilerarası ilişkilerde niteliksel ya da niceliksel olarak ortaya çıkabilen ciddi bir bozulma ve ayrıca nahoş ve rahatsız edici bir yaşantı şeklinde açıklamışlardır. Daha sonra yaptıkları bir çalışmada (Peplau ve Perlman, 1984) ise tanımlamalarını güncelleyerek, bireyin mevcut sosyal ilişkisi ile olmasını istediği sosyal ilişkileri arasındaki farklılıktan kaynaklanan, birey için acı ve rahatsızlık verici olan öznel bir duygu durumu şeklinde ifade etmişlerdir. Young (1982) ise bireye doyum sağlayıcı sosyal ilişki yokluğu ya da bireyin algıladığı sosyal ilişki yokluğu ve bunlara eşlik eden psikolojik zorlanma şeklinde açıklamıştır. Geçtan (1998) ise yalnızlığı bireye acı veren ve istenmeyen bir durum olarak ifade etmiştir. Yalom (1999) ise daha çok kişilerarası engeller ve iletişimsizlikten dolayı, bireyin çevresindeki diğer bireyleri tehdit aracı olarak algılaması, yüksek kaygı duyması ve netice olarak insanlardan uzaklaşması şeklinde tanımlamıştır. Yalnızlığa ilişkin bir başka tanımda (Kozaklı, 2006) ise kişiye acı veren, sıkıntı yaşatan ve kişinin sosyal, psikolojik ve fiziksel bütünlüğüne karşı bir tehlike olduğundan bahsedilmiştir. Ayrıca yalnızlık birçok ruhsal bunalımın ve kişilik bozukluğunun hazırlayıcısı ve kişi için en ürkütücü yoksunluk duygusu olarak nitelendirilmiştir (Garland, 2001)

Tüm bu tanımlar birlikte ele alındığında yalnızlık kavramının *tek başınalık* kavramından farklı bir kavram olduğu görülmektedir. Tek başınalıkta bireyin kendi

tercihi ile tek kalması ve tek başına kalma sürecinin kendi kontrolünde olması ve istendiğinde sonlandırılabilmesi söz konusudur (Geçtan, 1998). Yalnızlıkta ise tanımlardan anlaşılacağı üzere yalnız kalmak bireyin tercihi değildir. Yalnızlık yaşayan birey bu durumdan duygusal olarak hoşnut değildir. Tek başınlıkta ise bu durumlar söz konusu olmamaktadır. Kişi yalnız kalmaktan rahatsızlık duymamaktadır. Aksine yalnız kalmak bireyin kendi tercihidir. Kişinin tek başına kaldığında kendini yalnız hissetmemesi ya da yalnız kalmaktan rahatsızlık duymaması tek başınlık ile sosyal bir çevreye sahip olamamaktan rahatsızlık duyması ya da sosyal bir çevreye sahip olan bireyin ilişkilerinde beklediği doyumu elde edememesi ise yalnızlık ile açıklanabilir.

Bireyler yalnız olduklarını nasıl anlarlar? Yalnızlık kavramının önemli isimlerinden biri olan Rokach (1998) insanların yalnız olup olmadıkları sonucuna altı aşamadan geçerek ulaştıklarını ifade etmiştir. Bu aşamalar (1) acı ve uyanma, (2) inkar, (3) alarm ve farkındalık, (4) nedenlerini arama ve kendinden kuşku duyma, (5) kabul ve son olarak (6) baş etmedir.

İlk basamak olan acı ve farkındalıkta birey bir boşluk ve acı yaşadığını hissetmeye başlamakta fakat henüz bu duyguların nedeninin yalnızlık olduğunu bilmemektedir. İnkâr aşamasına geçen birey yaşadığı bu rahatsızlık verici duyguların nedeninin yalnızlık olduğunu kabul etmek istememektedir. Buradaki inkar bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde gerçekleşiyor olabilir. Birey inkar ederek yalnız olduğu gerçeğinin vereceği acıdan korunmuş olmaktadır. Yalnızlığı inkar etmenin temelinde toplumun ve dolayısı ile bireyin yalnızlığa ilişkin olumsuz düşünce kalıpları bulunmaktadır. Birey ilişkilerinde ihtiyacını duyduğu yakınlık, içtenlik ve samimiyet gibi duyguları yaşayamadıkça bu sefer yaşadığı huzursuzluk ve boşluk giderek artar ve duyguları adeta alarm verir. Yaşadığı duygusal zorlanmaların sebebinin yalnızlıktan kaynaklandığını fark eder. Bir kere yalnız olduğu gerçeği fark edildikten sonra ise birey neden yalnız olduğunun sebeplerini araştırmaya başlar. Bu noktada neden yalnız kaldığını sorgularken kendi yetersizlik, eksiklik ya da yanlışlarının etken olduğunu görmeye başlar. Birey her ne kadar yalnız olduğu gerçeğini kabul etmek istemese de kaçınılmaz bir şekilde bu durumu kabul eder. Kabul aşamasıyla birlikte birey kendisini artık daha fazla kandırmadığı için rahatlamaya ve kendini anlamaya başlar. Ardından birey son evre olan baş etme basamağına ulaşır.

Yalnızlıkla baş etmeyi sağlıklı baş etme ve sağlıklı baş etme olarak ikiye ayıran Rokach (1998) sağlıklı baş etmenin yalnız kalma kaygısından kaçınma ile ilgili

olduğunu, sağlıklı baş etmenin ise yalnızlığın yaşamın doğal bir süreci olduğunu kabul etme ve diğerleri ile birlikte olmak zorunda olmadığını hissettiğinde ve zorunluluktan değil tercih ettiği için diğerleriyle birlikte olmak istediğini fark etmesi ile ilgili olduğunu ifade etmektedir. Bireyler sağlıklı baş etme yöntemi ile çevresini kendisi seçebilmekte, kimseye bağımlı olmamakta ve daha derin ve sağlam birliktelikler kurabilmektedir. Bu altı basamaklı süreci yalnızlık yaşayan her bireyin bilinçli bir şekilde yaşadığını, bu evreleri ve geçişleri fark ettiğini söylemek mümkün olmayabilir. Örneğin nasıl ki yas sürecini yaşayan her insan yas sürecinin beş evresinin isimlerini ya da süreci bilmemesine rağmen yas sürecinden geçmekteyse, yalnızlık yaşayan her bireyinde yalnızlığın evrelerinin isimlerini ya da süreci bilmemesine rağmen bu süreçten geçtiği söylenebilir. Ayrıca yalnızlık yaşayan her bireyin yalnızlığını kabul etmeyebileceği ya da kabul etse bile sağlıklı baş etme yöntemlerini kullanabileceğinin kesin olmadığı ifade edilmektedir (Rokach, 1998).

Kendini yalnız hisseden bireylerde çekingenlik, düşük benlik saygısı, sosyal tepkide bulunamama, karşı cinsten biri ile romantik ilişki kurmaktan kaçınma, başkalarını olumsuz değerlendirme, olumsuz değerlendirilme beklentisi içinde olma ve düşüncelerine güvenememe gibi bir takım ortak özelliklerin olduğu belirtilmektedir (Peplau ve Perlman, 1982).

Alanyazında yalnızlıkla ilgili çeşitli tanımlamalar olmakla birlikte herkes tarafından kabul edilmiş ortak bir yalnızlık tanımı ya da açıklaması olmadığı yukarıdaki tanımlarda görülmektedir. Bununla birlikte yalnızlık tanımlarında görülen bir takım ortak özellikler de olduğu görülmektedir. Yalnızlık tanımlarındaki ortak noktaları inceleyen araştırmacılar (Jones ve Hebb, 2003), yalnızlığın sosyal ilişkilerdeki eksiklikle ilgili olduğunu, bireyin beklenti ve algı dünyasına bağımlı ve sübjektif bir süreç olduğunu, istenilmeyen bir yaşantı olduğunu ve bireyin yalnızlıkla baş etmek için çaba sarf ettiğini belirtmektedirler. Bu bağlamda yalnızlık tanımlarındaki ortak noktalara bakarak yalnızlığın tek başınalığın aksine istenilmeyen bir durum olduğu, bireye rahatsızlık verdiği, olumsuz duygular yaşattığı söylenebilir. Ayrıca yalnızlığın nesnel bir sosyal çevre ölçütü olmadığı diğer bir deyişle öznel bir durum olduğu söylenebilir. Örneğin bir kaç kişilik bir arkadaş çevresine sahip olan birey kendini yalnız hissetmeyeceği gibi, onlarca arkadaşına sahip olan bir birey kendini yalnız hissedebilir. Bu nedenle sosyal ilişkilerden sağlanan doyumun ya da doyumsuzluğun yine yalnızlıkta önemli bir etken olduğu söylenebilir.

2.5.2. Yalnızlık

Yalnızlığa dair öncü kuramsal açıklamaların psikodinamik kuramcılar tarafından yapıldığı bilinmektedir (Peplau ve Perlman, 1982). Ancak ilk psikodinamik kuramcı olan Freud yalnızlık kavramını doğrudan ele almamıştır. Bununla birlikte çeşitli eserlerinde yalnızlığa değindiği görülmektedir. Bunlardan biri “İnhibisyon, Semptom ve Anksiyete” başlıklı kitabıdır. Freud burada yalnızlığı “yalnızlık fobisi” yani yalnızlıktan duyulan korku tabiriyle ifade eder ve çocukluk yaşlarındaki yaşantılarla ilişkilendirir (Akt., Kayaalp, 2001). Her ne kadar Freud’un yalnızlığa ilişkin açıklamaları oldukça sınırlı olsa da, kendisinden sonra gelen psikodinamik kuramcıların yalnızlığı kısmen daha fazla ele aldığı söylenebilir.

Yalnızlığın psikolojik analizini ilk kez yapan kişi olarak ifade edilen ve psikodinamik yaklaşımçı biri olan Zilboorg, “Yalnızlık” adlı makalesinde (1938) yalnızlık ile yalnız olmayı birbirinden ayırmıştır. Yalnız olmayı geçici ve normal bir zihinsel durum, yalnızlığı ise kahredici, ezici ve kalıcı bir yaşantı biçimi olarak görmektedir. Yalnızlığın kökenlerinin bebeklik hatta beşikte geçen yaşantılarından kaynaklandığını ifade etmektedir. Ayrıca yalnızlığın narsisizm, megalomanlık ve kindarlık kişilik özellikleri ile ilişkili olduğunu ve patolojik bir durum olduğunu belirtmiştir.

Bir diğer psikodinamik kuramcı olan Sullivan da yalnızlık kavramını incelemiştir. Kuramcı yalnızlığın bireyin yakınlık ihtiyacını karşılayamaması durumunda ortaya çıkan ve çok acı veren bir duygu olarak tanımlamış ve ayrıca kökenlerinin erken çocukluk yaşantılarından kaynaklandığını ifade etmiştir (Sullivan, 2013). Farklı psikodinamik kuramcılar da (Fromm-Reichmann, 1959; Klein, 1980) benzer şekilde yalnızlığın kökenlerini ve nedenini erken çocukluk ve hatta bebeklik yaşantıları ile açıklamışlar ve yalnızlığın patolojik bir durum olduğunu belirtmişlerdir.

Varoluşçu kuramcılar ise yalnızlığı varoluşsal bir gerçek olarak görmekte ve insanın var oluşunda yalnızlığın bulunduğunu ifade etmektedirler (Moustakas, 1961). Psikodinamik kuramcılar aksine yalnızlığın kökenleri ile ilgilenmezler çünkü yalnızlığı varoluşun bir gerçeği olarak görürler. Gerçek yalnızlığın Viktor Frankl’ın kendi varoluş hikayesini kalem aldığı “İnsanın Anlam Arayışı” (2012) adlı eserinde değindiği, bireyin yüzleşmek zorunda kaldığı ölüm, trajedi, ağır travmalar gibi yaşantılarda ortaya çıkan bir

durum olduğu ifade edilmektedir. Bireyin yaşam sorumluluğunu üzerine aldığı ölçüde yalnızlaşacağını söylemektedirler.

Yalnızlık bireyin kendi varoluşunu oluşturma hareketinin doğasında vardır. Kişinin kendini özgür ve bağımsız kılabilmesi için diğerlerinden ayrışabilmeyi gerçekleştirmesi önemlidir (Yalom, 1999). Şayet birey varoluşundaki yalnız olma durumuyla yüzleşip yalnızlığını kabul edebilirse bir başkasına sevgiyle yönelebilir. Diğer bir deyişle varoluşçular bireyin diğerleri ile iletişim kurmadan önce kendisi ile iletişim kurmasının önemli olduğunu vurgularlar (Corey, 2008).

Varoluşçu kuramcılar yalnızlığın acı verici bir yaşantı olduğunu belirtmekle birlikte onların yalnızlığa dair olumlu bir bakış açısına sahip oldukları söylenebilir. Gerçek yalnızlık bireyin kendine dair bir farkındalık kazanmasına olanak sağlayan zorlayıcı ama normal ve deneyimlenmesi gereken bir yaşantıdır. Aynı zamanda gerçek yalnızlığın bireyi özgür, üretken ve yaratıcı kıldığı söylenebilir. Bireyin varoluşundaki gerçek yalnızlığı fark etmesi fakat bunu kabul etmemesi ise patolojiye neden olabilir (McWhirter, 1997). Bu bağlamda gerçek yalnızlık ile yalnızlık kaygısının iki farklı kavram olduğu ifade edilmektedir (Moustakas, 1961). Yalnızlık kaygısı bireyin gerçek yalnızlığını yaşamaktan alıkoyan ve diğer bireylerle birlikte olarak, yalnız kalmaktan kaçınmaya ortam yaratan bir mekanizmadır. Fakat yalnızlık kaygısı ile kurulan ilişkiler gerçek bir ilişki yerine çarpıtılmış bir ilişki halini alacaktır (Yalom, 1999).

Carl Rogers da yalnızlığı varoluşçu kuramcılar gibi insan doğasının normal bir parçası olarak gördüğünü ifade etmektedir. Rogers (2003) yalnızlığın kabul edilebileceğini ve hatta kişinin yalnızlığıyla mutlu olabileceğini, yaratıcılığını geliştirmede bir basamak olarak kullanabileceğini ifade etmektedir. Fakat insanların yalnızlığı olumlu bir yaşantı yerine istenmeyen bir durum olarak algıladıklarını ifade etmektedir. Ona göre yalnızlık kişinin çevresiyle herhangi bir gerçek bağının bulunmadığını fark ettiği zaman ortaya çıkmaktadır. Birey dünyaya görüldüğü yüzünden bir şeyler kaybettiği zaman, en yalnız olduğu zamandır ve kişi bu yalnızlığı hissettiğinde kimse tarafından anlaşılamayacağını, kabul edilmeyeceğini, sevilmeyeceğini ve kendisine ilgi gösterilmeyeceğini düşünmektedir.

Rogers'ın yalnızlığa bakış açısında bireyin gerçekte kim olduğu ile kendisini çevresine nasıl gösterdiği, diğer bir deyişle maskeleri arasındaki ilişkiden bahsedildiği

söylenebilir. Birey gerçek kişiliğinin hiç kimse tarafından olduğu gibi kabul edilmeyeceğini ya da anlaşılamayacağını düşündüğü için çevresi tarafından kabul edilmek adına hareketlerini çevresine göre şekillendirmektedir. Birey ne kadar çok maske takar, gerçek benliğini gizlerse yalnızlığı da o oranda artış göstermektedir. Yalnız insanın içindeki en sarsılmaz inancın, kendisinin sevelemeyen ve kabul edilemeyen biri olması olarak ifade eden Rogers (2003) yalnızlık duygusundan kurtulmanın bir yolu olarak kişinin gerçek benliğinin hiç kimse tarafından sevilmeyeceğine olan inancının gerçek olmadığını fark ettirmek olduğunu belirtmiştir. Bu değişimi yaşaması içinde bireyin kendisine benzer bir inanç taşıyan diğer bireylerle etkileşim gruplarına dahil olmasının işlevsel bir yöntem olduğunu belirtmiştir.

Bilişsel kuramcıların yalnızlığı açıklama biçimleri bir açıdan Rogers'ın gerçek benlik ve ideal benlik arasındaki fark ile yalnızlığı açıklamasına benzerlik göstermektedir. Bilişsel kuramcılar yalnızlığın kişinin mevcut ilişkileri ile sahip olmayı istediği ilişkiler arasındaki farktan kaynaklandığını öne sürmüşlerdir (Peplau ve Perlman, 1982). Bireyin mevcut ilişkileri ile olmasını istediği ilişkileri aynı düzeyde ise birey yalnızlık hissetmeyecek, aradaki fark arttığında ise birey yalnızlık yaşamaya başlayacak ya da yalnızlık düzeyi yüksek olan bireyin sahip olduğu ilişkileri, olmasını istediği ilişkilere yaklaştıkça yalnızlık düzeyi azalmaya başlayacaktır.

Yalnızlık kavramının bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutları olduğunu ifade eden bilişsel kuramcılar daha çok yalnızlığın bilişsel süreçlerine odaklandığı söylenebilir. Yalnızlığın kişinin algı çerçevesi ile ilgili olduğunu ifade eden bilişsel kuramcılar, kişinin sosyal çevresiyle ilişkilerini nasıl algıladığına odaklanırlar. Örneğin bir kişi sosyal ilişkilerini yeterli görmeyip kendini yalnız bir birey olarak değerlendirebilirken benzer sosyal ilişkilere sahip olan bir başka birey sosyal ilişkilerini yeterli ya da doyurucu bulduğundan kendisini yalnız hissetmeyebilir. Diğer bir deyişle bireyin belirlediği öznel ölçütleri ve değerlendirmelerinin, kendini yalnız bir birey olarak algılayıp algılamamasında belirleyici olduğu söylenebilir. Çünkü kişinin yalnızlık düzeyi kendi ölçütleri tarafınca değerlendirilir (Peplau, Micali, Morasch, 1982). Bireyin belirlediği ölçütler öznel ölçütler olmakla birlikte birey karşılanması güç, çarpık ya da gerçek dışı ölçütler belirlemiş olabilir. Bu nedenle bireyin yalnızlığını anlayabilmek için belirlemiş olduğu ölçütleri öğrenmenin gerekli olduğu söylenebilir.

Bilişsel kuramcılara (Peplau, Micali, Morasch, 1982) göre bireyin sosyal ilişkilerini nasıl algıladığının yanında kendini nasıl algıladığı ve değerlendirdiği de yalnızlığa etki eden unsurlardan biridir. Bireyin kendine ilişkin olumsuz yüklemeleri, gerçekdışı inançları, geçmiş yaşantıları ve yaptığı sosyal karşılaştırmalar da yalnızlık düzeyini etkileyebilmektedir (İlhan, 2012). Benzer şekilde burada da bireyin kendine ilişkin yüklemelerinin, inançlarının ve sosyal karşılaştırmalarının neler olduğunu öğrenmenin bireyin yaşadığı yalnızlığı anlamak açısından önemli olduğu söylenebilir. Bu bağlamda bireyin sosyal ilişkilerine ve kendine ilişkin değerlendirme ölçütlerindeki akılcı olmayan inançların ele alınması ile yalnızlık yaşayan bireylerin yalnızlık düzeylerinin azaltılabileceği öngörülmektedir (Peplau ve Perlman, 1982)

Yalnızlık üzerine birçok araştırma yapmış olan Young da yalnızlığın azaltılmasında akılcı olmayan inançların ele alınması gerektiğini vurgulamıştır (Aksakal, 2008). Ayrıca yalnızlığın farklı biçimlerde yaşanabildiğini öne sürmüş ve 12 farklı yalnızlık grubu belirlemiştir. Bu gruplar 12 tür yalnızlık çeşidi olduğu anlamına gelmemektedir. Bu grupların daha çok yalnızlık duygusunun yaşanmasına etki eden faktörlerin sınıflandırması niteliğinde olduğu söylenebilir. Bu 12 yalnızlık grubuna örnek olarak düşük benlik değeri, sosyal kaygı, güvensizlik, gerçek dışı beklentiler gibi grup isimleri gösterilebilir. Grupların içerikleri incelendiğinde her bir grupta belirlenmiş olan bir takım tipik otomatik düşünceye, tipik davranışa ve tipik duyguya yer verildiği görülmektedir. 12 grubun tamamı incelendiğinde her bir grupta yer verilen tipik otomatik düşünce, davranış ve duygularda benzerlik ya da binişiklikler olduğu söylenebilir. Young (1982) yalnızlık yaşayan bir bireyin tek bir grupta yer almadığını, yalnızlık gruplarından bir kaç içerisinde yer alabileceğini ifade etmektedir. Diğer bir deyişle, bu gruplardan bir ya da bir kaçının bireyin yalnızlık yaşamasına etki ettiği söylenebilir.

Etkileşim kuramının öncü isimlerinden olan Weiss'e (1973) göre ise yalnızlık hem kişisel faktörlerin, hem de çevresel faktörlerin etkileşiminden kaynaklanmaktadır. Aile, eş ve sevgili gibi görece daha yakın olunan bireylerle yeterince samimi ilişkiler kurulamamasını duygusal yalnızlık, çevresiyle ilgili olan arkadaş grubu ya da dostları gibi kişilerle ilişki kuramamasını ise sosyal yalnızlık şeklinde açıklamıştır. Weiss (1973) kişinin ait olma ve bağlanma şeklinde iki temel ihtiyacından bahsetmektedir. Ait olma ihtiyacı, bireyin duygu ve düşünce bağlamında kendisine yakınlık duyduğu bir topluluğa kendisini ait hissetmesi, bağlanma ihtiyacını ise kişinin duygusal yakınlık duyduğu kişiler

ile hayatını paylaşması şeklinde açıklamıştır. Yalnızlık bu iki ihtiyaç karşılanamadığı durumlarda ortaya çıkan bir duygudur. Diğer kuramcılardan farklı olarak Weiss (1973) yalnızlığın oluşmasında çevresel faktörlerin daha ön planda olduğunu vurgulamış ve hızla değişen yaşam koşullarının yalnızlığın yaşanmasında önemli bir rolünün olduğunu vurgulamıştır.

2.5.3. Yalnızlığa ilişkin sınıflamalar

Yalnızlığa ilişkin tanımlara ve kuramsal açıklamalara bakıldığında yalnızlığın farklı bakış açıları ile incelendiği görülmektedir. Bu bağlamda yine farklı bakış açıları ile yalnızlığın çeşitli tür ya da boyutlarının öne sürülmesinin de beklendik bir durum olduğu söylenebilir. Yalnızlığın süresi, hissedildiği yaşam alanı ve hissedilme yoğunluğu gibi çeşitli ölçütler açısından yalnızlığın sınıflandırıldığı ifade edilebilir. Örneğin yalnızlık herkes tarafından yaşanabilen bir olgu iken kimi bireyler görece daha kısa bir süre hissederken bazı bireyler ise yalnızlık daha kalıcı yaşanabilmektedir ya da kimi bireyler yaşamlarının sadece bir alanında kendilerini yalnız hissedebilirken, kimi bireyler yaşamlarının tamamında kendilerini yalnız hissedebilirler.

Yalnızlığa ilişkin farklı sınıflandırmalar olmasının çeşitli kuram ya da kuramcılarının yalnızlığa dair farklı bakış açılarına sahip olmaları ile ilgili olduğu söylenebilir. Örneğin Weiss'e (1973) göre yalnızlık duygusal yalnızlık ve sosyal yalnızlık olmak üzere iki kategoriye ayrılmaktadır. Duygusal yalnızlık hayatımızda anne, baba, eş, sevgili ve yakın bir dost gibi bağlanabilecek bir figür eksikliği ile ilgilidir. Daha çok ilişkiden sağlanan niteliksel eksiklik ya da yoksunluk sonucu yaşanmaktadır. Örneğin bireyin çok sevdiği bir yakının kaybetmesi ya da ilişkisini sonlandırması ile ortaya çıkabilir. Sosyal yalnızlık ise bireyin sosyal ilişkileri ile ilgilidir. Sosyal yaşantılar geçireceği bir ağdan yoksun olmak, sosyal bir grubun üyesi olamamak ya da mevcut sosyal ilişkileri ile bağın kopması gibi durumlarda yaşanan yalnızlık türüdür. Örneğin yeni bir şehre taşınan bireyin mevcut sosyal ilişkilerinden kopması ve yeni taşındığı şehirde sosyal ağının olmaması nedeniyle yaşadığı yalnızlıktır. Her iki yalnızlık türü de birey için acı verici ve istenmeyen bir duygu durumudur.

Young (1982) ise yalnızlığı zaman değişkeni açısından sınıflandırmıştır. Geçici yalnızlık, durumsal yalnızlık ve kronik yalnızlık olmak üzere üç tür yalnızlık olduğunu

öne sürmüştür. Geçici yalnızlığı herkesin yaşayabileceği, birkaç saat süren kısa süreli ve duygu yoğunluğu şiddetli olmayan bir duygu durumu olarak açıklamıştır. Durumsal yalnızlık ise birey için önemli olan bir kişi ya da durumdan ayrılma sonucu yaşanan bir durum olarak ifade etmiştir. Kronik yalnızlık ise bireyin duygusal tatmin yaşayabileceği kişilerarası ilişkileri uzun bir süre yaşayamaması sonucu gelişen ve kalıcı bir yapıya dönüşebilen bir duygu durumu olarak açıklamıştır.

Bir araştırmacı da (Jones, 1987) yalnızlığı durumsal yalnızlık ve sürekli yalnızlık olmak üzere ikiye ayırmıştır. Buna göre yakın bir zaman dilimi içerisinde bireyin mevcut sosyal ağında bir eksiklik, kayıp ya da yoksunluk sonucu yaşadığı yalnızlığı durumsal yalnızlık, bireyin kişilik özellikleri neticesinde kişilerarası ilişkilerini oluşturamaması ve sosyal ağ kurma çabalarının süregelen biçimde olumsuz sonuçlanması nedeni ile yaşadığı yalnızlığı ise sürekli yalnızlık olarak ifade etmiştir.

Yalnızlığa ilişkin bir başka sınıflandırmada (Sadler, 1978, Akt. McWhirter, 1990) ise beş tür yalnızlık olduğundan bahsedilmiştir. Bunlar; sosyal yalnızlık, kişilerarası yalnızlık, psikolojik yalnızlık, kültürel yalnızlık ve kozmik yalnızlıktır. Sosyal yalnızlık bireyin sosyal çevresi ile olan ilişkisini kaybetmesi ya da uzaklaşması neticesinde ortaya çıkmaktadır. Kişilerarası yalnızlık kişinin kendini diğerleriyle olan ilişkisinde yetersiz hissetmesi sonucu oluşmaktadır. Psikolojik yalnızlık ise bireyin içsel süreçleri ile ilgili bir yalnızlık türüdür. Bireyin benlik bölünmesi yaşaması durumunda gelişen benlik karmaşası sonucu yaşadığı bir yalnızlık türüdür. Kültürel yalnızlık ise bireyin içinde bulunduğu kültürel öğelere yabancılaşması ya da benimsememesi durumunda ortaya çıkan bir yalnızlık türüdür. Bireyin kültürel yalnızlık yaşaması daha çok bireyin kendisinin tercih ettiği bir durum olabilmektedir. Kozmik yalnızlık ise bireyin bir inanca olan bağlılığı yitirmesi sonucu ortaya çıkan yalnızlık türüdür.

Yalnızlığa ilişkin farklı bir bakış açısında (Moustakas, 1961) ise yalnızlığın olumlu ve olumsuz yalnızlık şeklinde ikiye ayrılabilirliği ifade edilmiştir (Akt., Demir, 1990). Olumlu yalnızlığın varoluşsal yalnızlık, olumsuz yalnızlığın ise yalnızlık kaygısı ile açıklandığı görülmektedir. Olumlu yalnızlıkta bireyin kendisi ile yüzleşmesi ve varoluşunu fark etmesi ile benlik gelişimine katkı sağlaması söz konusu iken olumsuz yalnızlıkta bireyin yalnız kalma korkusu ile hareket etmesi ve benliğine yabancılaşması söz konusudur.

Yalom (1999) ise yalnızlığı kişilerarası yalnızlık, kişi içi yalnızlık ve varoluşsal yalnızlık olmak üzere üç kategoriye ayırmıştır. Kişilerarası yalnızlık, kişinin kişilik tipi, sosyal beceri eksikliği ya da coğrafi faktörler gibi nedenlerden dolayı diğerlerinden uzak olduğu yalnızlıktır. Kişi içi yalnızlık kişinin ideal benlik ile gerçek benlik çatışması yaşaması nedeniyle benlik bölünmesi neticesi yaşadığı yalnızlıktır. Varoluşsal yalnızlık ise bireyin bir gün öleceği gerçeği ve özgürlük algısıyla yüzleştiği zaman yaşadığı boşluk duygusu ve aslında tek başına olduğu düşüncesi ile gelişen yalnızlıktır.

Geçtan (2016) ise altı tür yalnızlıktan söz etmektedir. Bu altı tür yalnızlıktan beşinde bireyin çevresiyle uyumunun bozulduğuna, yaratıcı yalnızlık olarak ifade ettiği yalnızlık türünde ise kişinin aslında kendini yalnız hissetmediğini belirtmektedir. Bireyin çevresiyle uyumunun bozulduğu yalnızlık türleri; kişinin yalnız başına yaşaması olan somut yalnızlık, toplumun kişiyi dışlanması sonucu yaşanan yalnızlık, kişinin sosyal ağıyla olan ilişkilerini minimuma indirerek yaşadığı kendi tercihi olan yalnızlık ve kişinin kendini anlaşılmamış, soyutlanmış ve kimsesiz hissettiği gerçek yalnızlıktır. Yaratıcı yalnızlığın ise çok az sayıda insan tarafından yaşanan bir durum olduğu ve yaratıcı insanların yaşadığı geçici bir yalnızlık olduğunu belirtmiştir. Yaratıcı bireyler yapıt, buluş ya da ürünlerini yapıcı bir yalnızlık sürecinde ortaya çıkarabilmektedirler. Yaratıcı bireyler ürünlerinin diğer insanlar tarafından anlaşılabileceği ve kabul edileceğine inandıkları için kendilerini aslında yalnız olarak görmemektedirler.

Ülkemizde yapılan bir başka yalnızlık sınıflamasında (Özodaşık, 2005) ise yalnızlığın beş şekilde yaşanabileceği belirtilmektedir. Bunlar fiziki yalnızlık, kınama, yabancılaşma ve yaratıcı yalnızlık şeklinde adlandırılan kendi isteğiyle yalnız kalma ve son olarak gerçek yalnızlıktır. Fiziki yalnızlık kişinin diğer insanlardan ayrı oluşu, tek başına oluşu ile ilgilidir. Her insan zaman zaman fiziki yalnızlıklar yaşayabilmektedir. Örneğin uzun yol şoförleri, astronotlar gibi. Fiziki yalnızlık duygusal yalnızlığa dönüşmediği müddetçe birey üzerinde ciddi sorunlara neden olmadığı söylenebilir.

Belirtilen bu beş yalnızlık türünden biri olan yabancılaşma bireyin içinde yaşadığı topluma ve kültüre yabancılaşması ile ilgilidir. Kişinin içinde bulunduğu toplum ve kültür ile uyumayan tutum ve davranışlar geliştirmesi sonucu toplumdan uzaklaşarak daha çok kendi başına ya da benzer görüşleri olan bireyler ile bir arada olmayı tercih ederek giderek toplumdan uzaklaşırlar. Benzer görüşlere sahip başka bireyler bulamamaları durumunda ise yalnızlık yaşamaya başlamaktadırlar.

Diğer bir yalnızlık türü olan kınama ise bireyin çevresi tarafından kabul görmeyen ve doğru bulunmayan tutum ve davranışlardan dolayı çevresi tarafından dışlanması ile ilgili bir durumdur. Çevresi tarafından dışlanan birey için bu durumun acı verici bir yalnızlığa dönüşeceği belirtilmektedir.

Bireyin kendi isteği ile yalnız kalmayı tercih etmesi ise daha çok bilim insanları, yazarlar ve sanatçılarda görülen bir durumdur. Bireyler kendi iç dünyalarına yönelerek yaratıcılıklarını ortaya çıkarmak istemektedirler. Bu nedenle bu bireyler için yalnızlık korkulacak bir durum değil aksine bir gereksinim halini alabilmektedir. Diğer bir deyişle bu bireyler için yalnızlık olumlu bir durumdur. Ayrıca yaratıcı yalnızlığı yaşayan bireylere çok sık rastlanılmamaktadır.

Ülkemizde yapılan çalışmada açıklanan son yalnızlık türü olan gerçek yalnızlık ise bireyin geniş bir sosyal çevreye sahip olmasına rağmen yalnız hissettiği, kendini insanlar tarafından anlaşılmamış ve kimsesiz hissettiği (lonely) yalnızlık türüdür (Özodaşık, 2005). Diğer dört tür yalnızlık türünde fiziki ya da sosyal uyarıcı eksikliğinden bahsedilmekteyken, gerçek yalnızlıkta fiziki ve sosyal uyarıcıların bulunmasına rağmen hissedilen bir yalnızlık söz konusudur. Gerçek yalnızlık yaşayan kişi, ilişkilerinin yüzeysel olduğunu, anlaşılmadığını ve ihtiyacı olduğunda yardım talep edebileceği kimsesinin olmadığını düşünmektedir.

Ülkemizde yapılan bir başka çalışmada da (Yahyaoğlu, 2007) beş tür yalnızlıktan bahsedilmektedir. Bu yalnızlık türleri, derin yalnızlık, sosyal durum yalnızlığı, gizli yalnızlık, duygusal yalnızlık ve triad yalnızlık şeklinde ifade edilmiştir. Derin yalnızlık kişinin çevresiyle ilişkisini tamamen kestiği, depresyonla birlikte yaşanan, derin ve acı verici bir yalnızlıktır. Sosyal durum yalnızlığı bireyin sosyal bir çevre içerisinde bulunmaktan uzaklaşmak istemesi sonucu ortaya çıkan yalnızlık türüdür. Örnek olarak bireyin toplu yapılan gezilerden, işbirliği ve ekip çalışması gerektiren durumlardan ve kalabalık gruplardan uzaklaşmak istemesi gösterilebilir. Bireyin duygusal beklentilerine karşılık alamadığı durumlarda yaşadığı yalnızlık ise duygusal yalnızlıktır. Çeşitli nedenlerle bireyin kırgınlıklar yaşaması buna rağmen dışarıya bu kırgınlığını yansıtmadığı durumlarda yaşanan yalnızlığa ise gizli yalnızlık denilmektedir. Triad yalnızlık ise duygu durumlarında ani değişimler ve dalgalanmalar olan örneğin ani bir çökkünlük ardından bir anda parlama yaşayan bireylerin yaşadığı depresyon ve korkuyla karışık yalnızlık durumudur.

Yalnızlık sınıflandırmaları içerisinde değerlendirilecek bir diğer olgu ise yalnızlığın nedenlerine, diğer bir deyişle kaynağına ilişkin sınıflandırmalardır. Yalnızlığın nedenlerine ilişkin alanyazında çeşitli sınıflandırmaların olduğu söylenebilir. Yalnızlığın bir nedeni olarak bireysel faktörlerden söz edilmektedir (Peplau ve Perlman, 1982). Özgüven eksikliği, özsaygı eksikliği, sosyal beceri eksikliği, gerçek dışı öznel değerlendirmeler, utangaçlık, düşük benlik algısı, nevrotiklik ve içedönüklük gibi olumsuz kişilik özellikleri, değersizlik hissi ve bağlanma tarzları gibi faktörlerden kaynaklanabileceği belirtilmektedir (Haliloğlu, 2008; Yaşar, 2007).

Yalnızlığa neden olan diğer bir faktör ise çevresel faktörlerdir (Peplau ve Perlman, 1982). Aile içi çatışmalar, sevdiklerinden ayrılmak ya da sevdiklerini kaybetmek, yeni bir yere taşınmak (Gün, 2006), toplumun giderek bireyselleşmesi ile kişilerarası ilişkilerin giderek yüzeyselleşmesi (Özatça, 2009), sosyal destek eksikliği (Kozaklı, 2006), teknolojik gelişmeler neticesinde bireyin çevresine daha az zaman ayırması (Ekinci vd, 2015), sosyal ilişkilerin miktarı ve kalitesi (Karaduman, 2013), değişen kültür ve değerler (Kızılgöçer, 2011) ve aidiyet ihtiyaçlarının karşılanmaması (Atalay, 2010) gibi nedenlerle bireylerin yalnızlık duydukları öne sürülmektedir.

Ayrıca yalnızlığın nedenlerinin araştırıldığı bir çalışmada (Michela, Peplau ve Weeks, 1982) yalnızlığın içsel-dışsal nedenler ve stabil-stabil olmayan nedenler olarak kategorize edildiği görülmektedir. Yalnızlığın 13 farklı nedeni olduğunu belirten araştırmacılar, bu 13 tür yalnızlığı içsel-dışsal ve stabil-stabil olmayan nedenler şeklinde sınıflandırmışlardır. Bu sınıflandırma şu şekildedir: nahoş kişilik, fiziksel çekiciliği olmama ve reddedilme korkusunu içsel ve stabil nedenler; diğer bireylerin korkuları, diğer bireylerin ilişkileri ve diğer bireylerin denememelerini dışsal ve stabil nedenler; utangaçlık, şansını denememe, bilgi eksikliği, karamsarlık ve şanssızlığı ise içsel ve stabil olmayan nedenler; kişiyle ilgisi olmayan durumlar ve fırsat yoksunluğunu ise dışsal ve stabil olmayan yalnızlık nedenleri şeklinde sınıflandırılmıştır.

Tüm bu yalnızlık sınıflandırmaları birlikte ele alınıp değerlendirildiğinde yalnızlık sınıflandırmaları açısından bir uzlaşma olduğu görülmemektedir. Bu farklılıkların nedenleri olarak farklı yaklaşımların ve farklı kuramcılarının yalnızlığa farklı bakış açılarıyla bakmaları gösterilebilir. Ayrıca yapılan sınıflandırmaların çoğunun kuramcılarının kendi görüşlerine dayandırılarak açıklandığı söylenebilir.

2.5.4. Kendini yalnız hisseden bireyin özellikleri

Yalnızlık yaşamın her döneminde ortaya çıkabilecek bir duygu durumu olmakla birlikte (Frank ve Woodward, 1988) yalnızlık yaşayan bireylerde bir takım ortak özellikler olduğundan da söz edilmektedir. Bu kısımda bahsedilen yalnızlık tek başınalık ya da bireyin kendi tercihi olan yalnızlık değil, Peplau ve Perlman'ın (1982) tanımladığı bireyin mevcut sosyal ilişkileri ile olmasını arzu ettiği sosyal ilişkiler arasındaki farktan kaynaklanan, birey için acı ve rahatsızlık verici olan ve oldukça öznel bir yaşantı olan yalnızlık durumudur. Yalnız bireylerin yalnız olmayan bireylere göre daha utangaç bir kişilik yapısına sahip oldukları, benlik saygılarının daha düşük olduğu, daha içedönük bireyler oldukları, daha karamsar bir yapıya sahip oldukları, daha benmerkezci oldukları ve daha fazla akılcı olmayan inançlara sahip oldukları belirtilmektedir (Wiseman, Mayseless ve Shabany, 2005). Ayrıca sosyal beceri eksikliği yaşadıkları ifade edilmektedir (Deniz, Hamarta ve Arı, 2005). Bununla beraber depresyon, anksiyete, nevrotizm ve madde bağımlılığı gibi patolojik rahatsızlıklarla da ilgili olduğu belirtilmiştir (Çeçen, 2008).

Yalnız bireyler kişilerarası ilişkilerde diğer bireylerin davranışlarını ya da niyetlerini daha çok olumsuz şekilde algılayabilmekte, diğer bireyler hakkında daha çok olumsuz görüşlere sahip olabilmekte ve kişilerarası ilişkilerindeki başarısızlıkların sebebini kendilerinde aramaktan çok dışsal faktörlere bağlamaktadırlar (İmamoğlu, 2008).

Yalnızlık yaşayan bireylerin aynı zamanda terk edilmişlik, boşluk, ümitsizlik (Pektekin, 1993), utanç ve sevilmemeye (Ünlü, 2015) gibi duyguları yaşadıkları belirtilmektedir. Bilişsel açıdan ise kendilerini suçlama, diğerleri hakkında olumsuz yargılara sahip olma ve diğerlerinin kendisini olumsuz değerlendireceklerini düşünme gibi düşüncelerin var olabileceği belirtilmektedir (Ünlü, 2015). Davranışsal açıdan ise grup etkinlikleri yerine bireysel etkinlikleri tercih etme, sorumluluk almaktan kaçınma, kendini açmakta zorlanma, olaylar karşısında tepkisiz kalma ve diğerleri ile yüzeysel ilişkiler kurma gibi davranışların olduğu ifade edilmektedir (Danış, 2009; Ünlü, 2015; Pektekin, 1993). Bu bağlamda yalnızlığın kişi için istenmeyen ve bireye acı veren bir duygu olduğu, çeşitli nedenlerden kaynaklanabildiği ve ayrıca kişinin iyilik halini olumsuz yönde etkileyen bir yaşantı olduğu söylenebilir.

2.6. Algılanan Sosyal Destek Kavramına İlişkin Kuramsal Açıklamalar

Algılanan sosyal destek kavramı sosyal destek kavramına ilişkin araştırmalar sonucu ortaya çıkmış olan bir kavramdır. Sosyal destek kavramı ile algılanan sosyal destek kavramları birbirleriyle ilişkili olan kavramlar olmakla birlikte ayrıldığı noktalar da bulunmaktadır. Bu bağlamda bu kısımda ilk olarak sosyal destek kavramı açıklanmıştır. Ardından sosyal destek türleri, sosyal destek modelleri ve sosyal destek kavramları ele alınmıştır. Son olarak ise algılanan sosyal destek kavramı ve sosyal destek ile algılanan sosyal destek kavramları arasındaki fark açıklanmaktadır.

2.6.1. Sosyal Destek

İnsan doğduğu andan itibaren diğerlerinin desteğine ihtiyaç duyar. Hayatın ilk yıllarında özellikle anne ile olan sosyal ilişkiler, çocuğun büyümesi ile ailenin diğer üyelerinin, okul hayatının, arkadaşların ve akranların da sosyal ağa dahil olmasıyla zamanla genişler. Bu bağlamda sosyal desteğin insan sağlığı açısından yaşam boyu gerekli olduğu ve aidiyet, sevgi, saygı, kabul vb. gibi olumlu duyguların gelişimine katkı sağlayan sosyal bir etkileşim olduğu ifade edilmektedir (Çakır ve Palabıyıkoglu, 1997). Bu nedenle sosyal desteğin insan yaşamı için önemli bir kaynak olduğu söylenebilir.

Alanyazında birçok sosyal destek tanımı olduğu görülmektedir. Sosyal destek tanımlarında, sosyal desteğe ihtiyaç duyan kişiye yardım edebilecek kişi sayısı (Berrera ve Ainlay 1983), diğer insanlar tarafından sağlanan kaynaklar (Cohen ve Syme, 1985), kişinin çevresinde ona değer veren, güvenen, seven ve önemseyen kişilerin olduğunu bilmesi ve ayrıca olumsuz durumun etkilerini azaltması (Sarason vd., 1983), zor durumda kalan kişiye çevresi tarafından verilen maddi ve manevi yardım (Eker ve Akar, 1995), güç durumda bulunan kişiye aile, eş, dost, arkadaş, akraba ve kurumlar tarafından sağlanan fiziksel ve/veya psikolojik yardım (Aksüllü ve Doğan, 2004), bireyin ihtiyaç duyduğu anda çevresinden sağlanan maddi ve manevi destek (Bozkurt, 2013) gibi açıklamaların getirildiği görülmektedir.

Her ne kadar sosyal desteğe ilişkin farklı tanımlamalar olsa da sosyal desteğin işlevleri konusunda bir uzlaşının olduğu söylenebilir. Sosyal destek bireyin diğer bireylerle olan bağı ile ilgili ve koruyucu faktörler kategorisi içerisinde yer alan bir kavramdır (Ryff ve Singer, 2000). Sosyal destek bireyin zihinsel, psikolojik ve sosyal

sağlığını olumlu yönde etkileyen ve bireyin çevresinden elde edebildiği bir yapıdır (Başer, 2006). Bireyin çevresinden gördüğü değer, sevgi, güven, şefkat, takdir, bilgi, maddi yardım ve samimiyet gibi duygusal, sosyal ve ekonomik yardımlar sosyal desteğe örnek olarak gösterilebilir (Yıldırım, 2006).

Sosyal destek stresin olumsuz etkilerine karşı koruyucu bir özelliğe sahiptir (Uchino, 2004). Sosyal desteğin yaşam olayları ve kriz durumlarında ruh sağlığını koruyucu etkisinin bulunduğu ve patolojiye karşı koruyucu bir gücü olduğu ifade edilmektedir (Caplan, 1974). Özellikle bireyin baş etmekte zorlandığı kriz durumlarında kendini iyi hissetmesini sağlayan potansiyel bir anahtar rolü üstlendiği söylenebilir. Sosyal destek bireyin stres yaşadığı durumlarda stresin olumsuz etkilerini azaltmakta ve sağlık durumunun normale dönmesine yardımcı olmaktadır (Çivilidağ, 2011).

Sosyal desteğin bireyin yaşadığı stresin etkisini azaltma, güç durumlarda bireye mücadele gücü vererek bireyin psikolojik sağlık durumunu koruma ve stres faktörlerine karşı tampon görevi görme gibi üç temel işlevinin olduğu belirtilmektedir (Yıldırım, 1997). Sosyal destek stresle başa çıkmanın yanı sıra stres yaratıcı durumlar olmadığında da bireyin ruhsal sağlığı için işlevsel bir yardımcı rolü üstlenmektedir. Örneğin bireyin çevresinden değer görmesi, sevildiğini hissetmesi ve sosyal bir grubun parçası olması yaşamını olumlu yönde etkilemekte, kendini iyi hissetmesini sağlamakta ve hem psikolojik hem de fiziksel sağlığını olumlu biçimde etkilemektedir (Özbesler, 2001). Ayrıca sosyal desteğin bireye ihtiyaç duyduğu hizmetleri sağlayarak duygusal olarak rahatlamasını sağlama, bilgi verme ya da rehberlik etme şeklinde sorunlarının üstesinden gelmesine yardımcı olmaktadır. Bununla birlikte bireye geribildirim sağlayarak kendini geliştirmesine olanak sağlama ve iletişimi artırarak güç durumlarla başa çıkmasını sağlama gibi işlevleri de bulunmaktadır (Sarason vd., 1983).

2.6.2. Sosyal destek türleri

Tanımlardan anlaşılacağı üzere sosyal desteğin maddi destek, manevi destek, bilgi desteği ve rehberlik etme gibi çeşitli türlerinin olduğu görülmektedir. Sosyal destek türlerinin araştırıldığı çalışmalarda farklı destek sınıflamalarının olduğu görülmektedir. Bununla birlikte bazı sosyal destek türleri hakkında görüş birliği olduğu ve birçok çalışmada yer aldığı söylenebilir. Ortak olan bu sosyal destek türlerinde, sıklıkla

vurgulanan sosyal destek türlerinden biri materyal destektir (Berrera ve Ainley, 1983; Caplan, 1974; Çakır, 1993). Materyal destek bireye verilen para, zaman ve diğer fiziksel objelerle yapılan destektir. Diğer bir sosyal destek türü de duygusal destektir (Caplan, 1974; Cobb, 1976; Çakır, 1993). Duygusal destek sevgi, saygı, güven ve ilgi gibi duyguların iletilmesiyle ilgilidir. Bir başka sosyal destek türü ise bilgi desteğidir (Caplan, 1974; Cohen ve Willis, 1985; Çakır, 1993). Bilgi desteği bireyin ihtiyaç duyduğu bilgilerin verilmesi ya da becerilerin öğretilmesiyle ilgilidir. Sosyal destek türlerinde sıklıkla yer verilen bir başka sosyal destek türü de ağ desteğidir (Berrera ve Ainley, 1983; Caplan, 1974; Cobb, 1976; Cohen ve Willis, 1985). Ağ desteği bireyin kendisini karşılıklı etkileşimin olduğu bir sosyal destek ağının içinde hissetmesi ile ilgilidir. Ortak olduğu gözlemlenen bu sosyal destek türleri dışında davranışsal destek, geri bildirim (Berrera ve Ainley, 1983), saygı desteği (Cobb, 1976) ve takdir desteği (Caplan, 1974) gibi farklı destek türlerinden de bahsedilmektedir.

Sosyal desteğin bireyin özellikle psikolojik sağlığı için önemli bir kaynak olduğu bilinmekle beraber hangi tür desteğin daha etkili olduğu konusunda bir görüş birliği olmadığı söylenebilir. Bununla beraber sosyal destek türlerinin her birinin bireye farklı şekillerde ve farklı koşullarda fayda sağladığı belirtilmektedir (Zimet vd., 1988). Bu bağlamda bireyin ihtiyacını duyduğu şey ile bireye verilecek sosyal destek türü arasında bir uyum olması durumunda sosyal desteğin daha işlevsel olduğu söylenebilir. Örneğin ilaç alacak parası olmayan birine maddi bir destek sağlamak bu kişi için en uygun olan sosyal destek türü olacaktır. Bu nedenle sosyal destek kaynaklarının sağlamış olduğu destekle bireyin diğerlerinden beklediği desteğin örtüşmesinin önemli olduğu söylenebilir.

2.6.3. Sosyal destek modelleri

Sosyal desteğin insanların psikolojik sağlığını nasıl koruduğunu açıklamaya yönelik temel etki modeli ve tampon modeli olmak üzere iki farklı model ön plana çıkmaktadır (Cohen ve Wills, 1985). Bu modeller sosyal destek ile sosyal destekten yararlanan kişi arasındaki ruh sağlığını koruyucu faktörün nasıl çalıştığını açıklamaktadırlar.

Temel etki modeli birey için bir stres durumu olmasa bile sosyal destek görmeyen bireye fayda sağladığını, bir sosyal ağın parçası olmanın birey üzerinde pozitif bir etkisinin olduğunu vurgulamaktadır (Okuyayuz, 1999). Sosyal desteği ruh sağlığına doğrudan fayda sağlayan bir etken olarak gören bu yaklaşım, bireyin stres düzeyine bakılmaksızın her koşulda sosyal desteğin önemli olduğunu ifade etmektedir. Diğer bir deyişle birey stres yaşasa da yaşamasa da sosyal destek aldığında bu destek onun ruh sağlığına olumlu yönde katkı sağlayacaktır. Bu durumun tersi düşünüldüğünde ise bireyin sosyal destekten yoksun kalması, birey stres yaşasın ya da yaşamasin ruh sağlığı üzerinde olumsuz yönde etki edecektir (Keskin, 2013).

Temel etki modeline göre geniş bir sosyal ağı ve sosyal bütünleşmeye sahip olmak oldukça önemlidir (Durak, 2009). Çünkü diğerleriyle düzenli ve pozitif ilişkiler kuran kişiler kendilerini daha güvende ve değerli hissetmektedirler. Ayrıca yaşamları daha düzenli, belirsizlikler daha az ve belirsizlik durumlarında daha kolay netlik kazanmaktadırlar. Böylelikle stres yaratan durumlardan daha az etkilenmekte ve stresle daha kolay başa çıkabilmektedirler. Sosyal destekten yoksun kişiler ise değersizlik duygusu yaşamakta ve stresle başa çıkmakta zorlanmaktadırlar. Ayrıca sosyal destek görememek, psikolojik ve fiziksel sorunların oluşmasında etkili olabilmektedir (Duru, 2008).

Tampon modeli ise sosyal desteğin bireyin psikolojik ve fiziksel ruh sağlığı ile stres yaratan durumlar arasında tampon görevi üstlendiğini öne sürmektedir (Cohen ve Wills, 1985). Bu modele göre sosyal destek kişinin uyum sağlama ve problemlerle başa çıkma becerilerini geliştirici bir etmendir. Sosyal desteğin amacı stres gibi olumsuz durumlar yaşama potansiyeli olan bireyleri korumaktır (Okuyayuz,1999). Örneğin birey bir sorun yaşadığında aile, arkadaş, akraba vb. gibi sosyal destek kaynakları destek olup sorunla başa çıkmada bireyin kendini güçlü hissetmesine ve yaşadığı stresin üstesinden gelmesinde yardımcı olmaktadır. Sosyal destek kişinin üzerinde hissettiği baskı, stres ve problem gibi olumsuz etkileri minimize ederek insan psikolojisini korumaktadır (Çivildag, 2011). Diğer bir deyişle sosyal destek bireyin stres düzeyini azaltacak ve sorunu daha kolay çözülebilir bir hale getirecek tampon görevi görmektedir. Bir başka deyişle sosyal destek stres yaratan durumlarla mücadelede bir strateji olarak görülmektedir (Duru, 2008).

Bir problem durumunun olmaması halinde ise bireyin çevresinden sosyal destek görmemesi psikolojik ve fiziksel sağlığı açısından olumsuz bir etkiye neden olmamaktadır (Cırık, 2010). Diğer bir deyişle bireyin sosyal desteğinin olmaması, birey olumsuz durumlarla karşılaşmadığı sürece birey için olumsuz bir etki oluşturmamaktadır. Yani stres yaratan durumlar olmadığı müddetçe bireyin bir sosyal desteğe sahip olması ya da olmaması kendini iyi ya da kötü hissetmesi açısından bir etkiye sahip olmadığı söylenebilir.

Her iki modelde de bireyi kriz, stres vb. gibi negatif yönde etkileyecek durumların etkisinin azaltılması ve bireyin psikolojik ve fiziksel sağlığına pozitif yönde katkı sağlanmasının amaçlandığı söylenebilir. Bununla birlikte hangi modelin hangi durumlarda kullanılacağı bireyden bireye farklılık gösterebilir. Örneğin kimi bireyler herhangi bir sorunla karşı karşıya olmasa da sosyal desteğe gereksinim duyabilirken kimi bireyler sadece bir problemle başa çıkamadıkları durumlarda sosyal desteğe gereksinim duyabilirler.

2.6.4. Sosyal destek kaynakları

Yaşamın zorlayıcı koşulları ya da kaygı verici yaşam olayları karşısında bu olumsuz koşullara direnç gösterme ve başa çıkmada sosyal desteğin önemli bir rolünün olduğu bilinmektedir. Kişilerarası ilişkilerin bireyin stresle başa çıkmasında ve stresin olumsuz etkilerine karşı koyabilmekte yardımcı olduğu çeşitli araştırmalarda ifade edilmektedir (Demirdüzen, 2013). Bu bağlamda bireyin çevresindeki sosyal destek kaynağı olan kişilerin varlığının bireyin psikolojik sağlığı için önemli olduğu söylenebilir. Bireye sağlanan sosyal destek ne kadar yüksek olursa bireyin yaşayacağı zorlayıcı koşullarla başa çıkabilmekte o ölçüde çaba göstereceği ve üstesinden gelebilme ihtimalinin artacağı vurgulanmaktadır (Bandura, 1997).

Sosyal destek kaynakları bireyin çevresindeki kişilerden oluşmaktadır. Aile, arkadaşlar, akrabalar, eş, sevgili, komşular, öğretmenler, uzman kişiler, ideolojik, dinsel ya da etnik gruplar bireyin sosyal destek kaynaklarını oluşturabilmektedir. Fakat bireyin çevresinde yer alan herkesin birey için bir sosyal destek kaynağı olarak görülmemektedir (Sorias, 1988). Sosyal destek kaynakları kişinin hayatında önemli bir konuma sahip insanlardan oluşmaktadır. Diğer bir deyişle birey için önemli olan sosyal destek

kaynakları birey için önemli olan insanlardan oluşmaktadır. Bu bağlamda bireyin yaşamında önemli bir yere sahip olan sosyal destek kaynakları genellikle anne, baba, kardeş, eş, sevgili, arkadaşlar, akrabalar, öğretmenler, komşular ve uzman kişilerden oluşmaktadır (Traş ve Güngör, 2011). Bu kaynaklar bireye maddi, manevi, araçsal, bilgisel, saygı, değer görme vb. gibi destek türlerinde katkı sağlamaktadırlar.

Sosyal destek kaynaklarının genellikle üçe ayrıldığı söylenmektedir (Çeçen, 2008). Bu kaynaklar aile, arkadaşlar ve kişinin hayatındaki anlamlı diğer kişilerdir (sevgili, öğretmen, vb.). Bu bağlamda üç temel sosyal destek kaynağı olduğu ifade edilebilir. Sosyal destek kaynaklarının bazen (Zimet vd., 1988) de özel hayatta sosyal destek kaynakları ve iş hayatında sosyal destek kaynakları ya da formal sosyal destek kaynakları ya da informal sosyal destek kaynakları olarak gruplandırıldıkları görülmektedir (Bozkurt, 2013).

Özel hayattaki sosyal destek kaynakları olarak aile, arkadaş, eş, komşu ya da sevgili örnek gösterilirken iş hayatındaki sosyal destek kaynakları olarak iş hayatında karşılaştığı sorunların çözümünde yardımcı olan iş arkadaşları, amirler ve yöneticiler gösterilmektedir. İş hayatında sağlanan sosyal destekler daha çok maddi ya da bilgilendirici nitelik taşıırken, kişisel yaşamdaki sosyal destek kaynaklarından elde edilen sosyal destek daha çok duygusal nitelikler taşımaktadır (Çivilidağ, 2003). Diğer bir sınıflandırma olan formal/informal sosyal destek kaynakları açısından; formal destek kaynaklarına örnek olarak psikolojik danışmanlar, psikologlar, öğretmenler, din görevlileri gösterilirken, informal sosyal destek kaynaklarına ise aile, arkadaş, eş ve komşular örnek olarak gösterilmektedir.

Aile bireye ilk sosyal desteğin verilmeye başlandığı yerdir. Çocukluk yıllarında bireyin yaşamında karşılaştığı zorluklarla mücadele edebilmesinde en önemli sosyal destek kaynağı olarak aile desteği görülmektedir (Shorey, 2009). Bu yıllarda aileden görülen sosyal destek bireyin psikolojik sağlığı üzerinde olumlu yönde bir etkiye sahip olabilmektedir. Sosyal destek yokluğunun çocukların gelişimi açısından bir risk faktörü olduğu söylenmektedir (Gökler, 2007). Bu bağlamda aileden alınan sosyal desteğin bireyin psikolojik sağlığı için bir gereksinim olduğu ifade edilebilir. Eğer birey çocukluk yıllarında ailesinden gerekli sosyal desteği görememişse psikolojik sağlığı bu durumdan olumsuz yönde etkilenebilmektedir.

Bireyin kişilik örüntülerinin oluşmasında ailenin önemli bir faktör olduğu göz önüne alındığında aileden görülen sosyal desteğin oldukça önemli bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Örneğin bireyin iletişim becerilerinin gelişmesinde sevgi, saygı, yardımseverlik, sosyalleşme gibi bir takım özelliklerin ilk olarak ailede öğrenildiği bilinmektedir. Bu bağlamda sosyal becerilerin gelişiminin ve uyum sağlayabilme kapasitesinin gelişmesinde aile fertlerinin bir model olarak alındığı söylenebilir. Birey aileden aldığı bu ilk sosyal destekle hangi durumlarda ve kimlerden sosyal destek alması gerektiğini ve kimlere destek vermesi gerektiğini öğrenebilmektedir. Bu bağlamda çocukluk yıllarında sosyal destek sistemini öğrenen bir bireyin yaşamının ilerleyen yıllarında sosyalleşme, sosyal destek alma ve verme konusunda daha atılgan olacağı ve daha rahat sosyalleşebileceği söylenebilir (Deveci, 2011).

Ailenin yanı sıra bir diğer önemli sosyal destek kaynağı da arkadaşlardır (Zimet vd., 1988). Arkadaşlığın kişilerarası ilişkiler ve sosyal uyum açısından önemli bir kavram olduğu ve bireyin hayatında çocukluk yıllarından itibaren önemli bir sosyal destek kaynağı olarak görüldüğü söylenebilir. Bununla birlikte sadece çocukluk yıllarında değil yaşamın bütün evrelerinde önemli bir sosyal destek kaynağı olduğu söylenebilir. Çünkü mahalle arkadaşlığından okul arkadaşlığına, iş arkadaşlıklarından dostluklara kadar yaşamın farklı dönemlerinde kurulan sosyal etkileşim sosyalleşmenin önemli bir parçası haline gelebilmektedir (Çivilidağ, 2003).

Arkadaşlıktan elde edilen sosyal desteğin getirileri ile aileden elde edilen sosyal desteğin getirileri farklılık gösterebilmektedir. Çeşitli sosyal destek kaynakları olsa da bu desteklerin birey açısından önemi zamanla farklılık göstermektedir. Örneğin yaşamın ilk yıllarında aileden alınan sosyal destek önemliken ergenlik döneminde bireyin akranlarından göreceği sosyal desteğin önemi aileden göreceği sosyal desteğin önüne geçebilmektedir. Araştırmalar arkadaşlıktan elde edilen sosyal desteğin birey için bir ihtiyaç olduğunu ve bu tür bir desteğin aileden karşılanamayacağını belirtmektedir (Ökdem ve Yardımcı, 2010). Diğer bir deyişle arkadaşlıktan elde edilen sosyal desteğin farklı, aileden elde edilen sosyal desteğin farklı işlevlerinin olduğu söylenebilir.

Arkadaşlık, aileden karşılanamayan bir gereksinimi karşılayan sosyal destek kaynağıdır (Çeçen, 2008). Arkadaşlık, bireyin kendini toplumun bir parçası olarak hissedebilmesi, toplum tarafından kabul görmesi ve bir çevreye ait hissedebilmesi gibi çeşitli işlevlere sahiptir (Dülger, 2009). Çocukluk yıllarından sonra ergenlik döneminde

arkadaş desteğinin öneminin arttığı söylenebilir. Örneğin ergen bu dönemde yaşayabileceği bazı problemleri ailesiyle konuşmak yerine arkadaşlarıyla konuşmayı tercih edebilir. Bu bağlamda iyi arkadaşlık ilişkileri kuramayan dolayısıyla arkadaşlık desteğinden yoksun olan kişilerin psikolojik sağlık açısından riskli bir durumda olduğu düşünülebilir (Deveci, 2011). Ayrıca arkadaşlardan elde edilen sosyal desteğin sadece ergenlik döneminde değil ilerleyen yaşlarda da önemli bir sosyal destek kaynağı olduğu ifade edilebilir. Bireyin arkadaşlık ilişkilerinden yeterli sosyal desteği görememesi durumunda madde kullanımı, suça yönelik davranış, kaygı, negatif duygulanım ve intihar risklerinin artabileceği belirtilmektedir (Gökler, 2007).

Diğer bir sosyal destek kaynağı olarak ise kişi için “özel biri” olan kişi ya da kişilerden gördüğü sosyal destektir (Zimet vd., 1988). Bu özel biri, kişinin yaşamında önemli bir yere sahip olan, önem arz eden, sevildiğini ve değer verildiğini hissettiren kişi ya da kişilerdir. Bununla birlikte bireye sadece tek bir tür sosyal destek sağlayabileceği gibi farklı sosyal destekler de sağlayabilmektedir. Örneğin bireyin başarılı olamadığı bir dersi sevdiren bir öğretmen ya da yaşamın zorluklarıyla başa çıkmada destek olan bir sevgili bu özel kişi olabilmektedir. Özel kişiyi belirleyen kriterin bireyin o kişiye yüklediği anlamlarla ilişkili olduğu söylenebilir. Örneğin aynı öğretmen bir öğrencisi için özel bir sosyal destek kaynağı olabilmekteyken başka bir öğrenci için özel bir sosyal destek kaynağı olmayabilir.

Sosyal destek kaynakları bireyden bireye farklılık gösterebilmektedir (Uchino, 2004). Her ne kadar aile, arkadaş ve özel biri üç temel sosyal destek kaynağı olsa da her bireyin bu üç sosyal desteğe sahip olacağı söylenememektedir. Örneğin yetiştirme yurtlarında büyüyen bireyler aile desteğinden yoksun biçimde yetişmekte ve kendileri için arkadaşlık desteği daha fazla önem arz edebilmektedir. Bu bağlamda sosyal destek kaynaklarının kişinin yaşantısına göre farklılık gösterebileceği söylenebilir. Ayrıca sosyal destek kaynakları kişinin yaşantısına göre farklılık gösterebilirken ayrıca sosyal destek kaynak sayısı da kişiden kişiye değişebilmektedir (Okuyuz, 1999). Örneğin bazı bireyler için çevresinde onlarca kişi olmasına rağmen yeterli sosyal desteği görmediğini düşünebilirken bazı bireyler ise kendisinin gereksinim duyduğu desteği sadece bir kişiden elde edebilmektedir.

Sosyal destek açısından tartışılan bir konu da sosyal destek kaynaklarını oluşturan sosyal ağ ile ilgilidir (Kozaklı, 2006). Bu konuda yapılan ilk araştırmalarda sosyal ağın

büyüklüğü ya da diğer bir deyişle sosyal destek kaynaklarının çokluğu kişi için faydalı ve işlevsel görülmektedir. Fakat daha sonra yapılan araştırmalar ise sosyal ağın büyümesiyle birlikte kişiye dair beklentilerin artabileceği ya da kişiden talep edilen istek sayısının artabileceği ve kişi üzerindeki baskı ve sorumlulukların artabileceği öne sürülmektedir (Ünüvar, 2003). Bu tartışmalar sonucunda ise alanyazında sosyal destek ve algılanan sosyal destek kavramlarının farklı kavramları olduğu konusunda bir fikir birliğinin oluştuğu söylenebilir.

2.6.5. Algılanan sosyal destek

Sosyal destek insanın yaşamı boyunca karşılaştığı problemlerle başa çıkmasında oldukça önemli olmakla birlikte, insanın çevresinden gördüğü sosyal desteği nasıl algıladığının daha da önemli olduğu ifade edilmektedir (Hupcey, 1998). Diğer bir deyişle kişiye sağlanan sosyal destek yerine bu sosyal desteğin kişi tarafından nasıl yorumlandığı ya da algılandığı daha dikkat çeker hale gelmektedir. Bunun nedeni olarak her insanın çevresinde gelişen olayları algılayış biçiminin farklılıklar gösterebileceği ileri sürülmektedir (Ünüvar, 2003).

Birçok araştırmacının sosyal desteği; alınan sosyal destek ve algılanan sosyal destek olmak üzere ikiye ayırdığı görülmektedir (Coyne ve Downey, 1991; Hupcey, 1998). Ayrıca insanın psikolojik sağlığına daha çok etki eden etmenin alınan sosyal destek değil algılanan sosyal destek olduğu ifade edilmektedir (House ve Kahn, 1985). Algılanan sosyal destek ile sosyal destek kavramlarının farklılıklarının ele alındığı bir çalışmada (Sarason, 1986), algının gerçeklikten ziyade, bireyin sahip olduğu ilişkilerinin yoğunluğu ve kalitesi, bununla birlikte psikolojik yatkınlığıyla bağlantılı olarak değişiklik gösterdiği ifade edilmektedir.

Algılanan sosyal desteğe ilişkin tanımlarda; bireyin zor zamanlarında çevresinde danışabileceği insanların olduğuna ve bu kişilerden sevgi, saygı, ilgi ve değer göreceği tatmin edici ilişkiler kurduğuna olan inanç (Baştürk, 2002) ya da kişilerarası ilişkilerin varlığı ve niteliğine ilişkin bilişsel değerlendirmeler (Altay, 2007) gibi tanımların olduğu görülmektedir. Ayrıca kişinin gereksinim duyduğunda ailesinden ya da sosyal çevresinden yardım alacağına dair inancı (Damran, 2017) ve kişinin çevresi tarafından kendisine değer verildiği, ilgi gösterildiği, ihtiyaç duyduğunda başvurabileceği insanların

olduğunu ve ilişkilerinde tatmin olduğuna dair bir kanıya sahip olması (Karadağ, 2007) şeklinde açıklandığı da görülmektedir. Bununla birlikte kişinin değer verdiği ya da önemseddiği bireyler tarafından ilgi, sevgi ve değer gördüğü yönündeki algıları (Güngör, 1996), kişinin diğer bireyler ile arasında güçlü bağlar olduğuna inanması ve zor durumlarda bu kişilerden destek göreceğine ilişkin bilişsel algılamaları (Park, 2007) gibi çeşitli tanımlar olduğu da görülmektedir. Bu bağlamda algılanan sosyal desteğin, bireye sağlanan sosyal desteklerin niceliğinden ya da niteliğinden ziyade bireyin çevresinden ne kadar destek gördüğüne dair bir bilişsel değerlendirmesi olduğu söylenebilir.

Alınan sosyal destek kişinin sosyal destek kaynaklarından aldığı reel desteği ifade etmektedir. Diğer bir deyişle kişinin sosyal destek kaynaklarından ne aldığıdır. Bu bağlamda alınan sosyal desteğin kişiye çevresi tarafından gösterilen yardımları ifade ettiği söylenebilir. Çevrenin birey için yaptığı davranışlar ve eylemler çevreden alınan sosyal desteklerdir.

Algılanan sosyal destek ise bireyin çevresinden aldığı reel desteklerden daha fazlasını ifade etmektedir (Sorias, 1988). Algılanan sosyal destek daha önceden alınan sosyal desteklerin yeterliliğine ilişkin bireyin bir değerlendirme yaparak ileri de ihtiyaç duyduğunda gerekli sosyal desteği alıp alamayacağına dair bir kanıya varmasını içermektedir (Taysi, 2000). Diğer bir deyişle algılanan sosyal desteği, kişinin sadece geçmişte ya da şimdi aldığı sosyal desteklerle açıklamak yeterli değildir. Algılanan sosyal destek, bireyin geçmişte aldığı sosyal desteklere ilişkin yargısıyla birlikte şu anda yaşadığı ve gelecekte yaşayacağı ilişkileri etkileyen bir kavramdır.

Kişinin ruh sağlığına etki eden etmenin sosyal destekten çok algılanan sosyal destek olduğu belirtilmektedir (Çeçen, 2008). Diğer bir deyişle bireyin sosyal destek açısından kendini iyi hissetmesini sağlayan şey ne kadar sosyal destek gördüğü değil, ne kadar sosyal destek gördüğüne ilişkin kişisel algısıdır. Psikolojik sağlık açısından bireyin çevresinde kendisine ne kadar az ya da çok destek sağlayıcı olursa olsun sosyal desteğin miktarından çok, bireyin çevresinden gördüğü desteği yeterli bulup bulmadığı önemli görülmektedir (Dülger, 2009).

Algılanan sosyal destek bireye kendini olumlu ve olumsuz bütün özellikleriyle kabul gördüğünü, mükemmel olmak zorunda olmadığını hissettiren bir inançtır (Sorias, 1988). Bu bağlamda bireyin çevresinden elde edeceği kabul duygusu stresle başa

çıkabilme becerisini olumlu yönde etkileyen bir duygudur (Çivildağ, 2011). Bireyin algılanan sosyal destek düzeyi yükseldikçe, karşılaştığı problemlerle başa çıkabilme yeteneği gelişmekte, yaşam doyumu artmakta ve böylelikle psikolojik sağlığı da bu durumdan olumlu şekilde etkilenmektedir (Ünüvar, 2003). Algılanan sosyal desteğin bireyin psikolojik sağlığına olumlu etkilerinin yanında ayrıca problem durumları karşısında ruh sağlığını koruyucu bir etkisinin olduğu da söylenebilir. Diğer bir deyişle algılanan sosyal destek, olumsuz yaşantıların ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerini minimize etme, tampon görevi üstlenme, ruh sağlığını koruma ve pozitif yönde gelişmesini sağlamada etkili bir faktör olabilmektedir (Çeçen, 2008). Algılanan sosyal desteğin psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısını artırdığı da ifade edilmektedir (Ardahan, 2006).

Algılanan sosyal destek düzeyi yüksek olan bireyler sosyal destek kaynakları tarafından kabul gördüğünü, kendisine değer verildiğini, sevildiğini, ilgi gösterildiğini ve desteklendiğini hissetmektedir (Dülger,2009). Ayrıca bir problemle karşılaşacaklarında çevrelerinde kendisine destek sağlayacak insanların olduğuna dair inançları bulunmaktadır. Bu bağlamda algılanan sosyal destek açısından bireyin ihtiyaç duyduğu anda destek alabileceği insanların varlığına ilişkin bir algısı vardır. Ayrıca çevrelerinden aldıkları sosyal desteği yeterli bulurlar ve bu destekten memnuniyet duyarlar (Bayraktar, 2011). Bir başka deyişle sosyal destek kaynaklarının varlığına ilişkin algının da alınan desteklerden duyulan memnuniyet derecesinin de algılanan sosyal destek düzeyi açısından önemli olduğu söylenebilir.

Algılanan sosyal destek düzeyi sübjektif bir değerlendirme olduğu için kişinin sosyal destek kaynaklarının sayısına ve aldığı sosyal desteklerin yeterli düzeyde olup olmamasına ilişkin değerlendirmeleri de kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir. Örneğin çevresinde birçok sosyal destek kaynağı olan bir kişinin algıladığı sosyal destek düzeyi düşük olabilmekteyken, sadece bir sosyal destek kaynağına sahip olan başka bir kişinin algıladığı sosyal destek düzeyi yüksek olabilmektedir. Ayrıca kişinin algıladığı sosyal destek düzeyi zaman içerisinde farklılıklar gösterebilmektedir. Örneğin çocukluk yıllarında sadece aileden sosyal destek alan bir birey için bu destek yeterli olmaktadır ergenlikten itibaren birey yeni sosyal destek kaynaklarına gereksinim duyabilmektedir.

Sonuç olarak algılanan sosyal destek kavramının alınan sosyal destek kavramından daha farklı bir anlam taşıdığı söylenebilir. Algılanan sosyal desteği, bireyin gerçekte elde

ettiği sosyal desteklerden ayıran şey kendi değerlendirmeleridir. Bu bağlamda algılanan sosyal destek kavramının tek boyutlu yapıdan oluşan bir kavram olmadığı, çok boyutlu bir yapıya sahip olduğu ve algılanan sosyal desteğin belirleyicilerinin kişiden kişiye değiştiği söylenebilir.

2.7. Öznel İyi Oluş ile Diğer Değişkenler Arasındaki İlişkiyi Ele Alan Araştırmalar

Öznel iyi oluşa dair yapılan ilk araştırmalarda sıklıkla maddi gelir (Wilson, 1967), cinsiyet (Myers ve Diener, 1995), yaş (Horley ve Lavery, 1995), eğitim düzeyi (Ryff ve Singer, 2002) vb. gibi demografik değişkenlerle ilişkisinin incelendiği görülmektedir. Demografik değişkenlerle yapılan bu araştırmalar sonucunda ortaya çıkan sonuçlar bir noktaya işaret etmektedir (Diener, 2009). Bu nokta da demografik değişkenlerin öznel iyi oluş varyansının ancak %10-15 gibi düşük bir kısmını açıklayabilmesidir.

Alanyazında demografik değişkenlerin bireylerin öznel iyi oluşlarını açıklamada yetersiz kaldığı ortaya çıktıktan sonra öznel iyi oluş ile kişilik yapıları arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmaların daha çok ele alındığı görülmektedir (Diener, 2009). Bu yapılardan birisi *benlik saygısıdır*. Hatta benlik saygısının öznel iyi oluşun en iyi yordayıcısı olduğu alanyazında çeşitli araştırmalarca (Örn., Betton, 2001; Diener ve Diener, 1995, Schimmack ve Diener, 2003) vurgulanmaktadır. Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir çalışmada (Betton, 2001) benlik saygısı, sosyal destek, akademik benlik kavramı ve dünyaya yönelik bakış açısı değişkenleriyle öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçlarında benlik saygısının tek başına öznel iyi oluş varyansının %30'unu açıkladığı ve ayrıca ilgili değişkenler arasında öznel iyi oluşun en iyi yordayıcısı olduğu görülmektedir.

Yapılan bir başka çalışmada da (Furnham ve Cheng, 2000) öznel iyi oluş ile benlik saygısı, sosyal destek, optimistlik, mental sağlık, yaşam ve iş yerinde özgürlük, dışadönüklük, nörotizm ve psikotizm değişkenleri arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelendiği görülmektedir. Araştırmanın bulgularında diğer üç kişilik özelliği ile birlikte benlik saygısının öznel iyi oluşla doğrudan ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca benlik saygısının diğer tüm değişkenler arasından öznel iyi oluşun en iyi yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ed Diener'ın 31 farklı ülkeden 13.118 denekle ile gerçekleştirdiği bir çalışmada (Diener ve Diener, 2009) öznel iyi oluşun bilişsel boyutu olan yaşam doyumu ile benlik saygısı, arkadaş, aile ve maddi gelir doyumları aralarındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarında benlik saygısının yaşam doyumunun en güçlü yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca yaşam doyumu ile benlik saygısı arasındaki ilişkilerin araştırmada yer alan tüm kültürlerde anlamlı olduğu bununla birlikte iki değişken arasındaki ilişkinin bireysel toplumlarda daha yüksek, toplulukçu kültürlerde ise görece daha düşük bir ilişkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bireysel toplumlarda öznel iyi oluş ile benlik saygısı arasındaki ilişkilerin incelendiği birçok araştırma yapıldığı görülmektedir. Bu araştırmaların (Schimmack ve Diener 2003; Kwan vd., 1997; Oishi vd., 1999) bulgularına göre benlik saygısı yüksek olan bireylerin düşük olan bireylere göre yaşam doyumu ve pozitif duygulanım düzeylerinin anlamlı biçimde daha yüksek olduğu negatif duygulanım düzeylerinin ise anlamlı biçimde daha düşük olduğu ifade edilmektedir.

Toplulukçu toplumlarda öznel iyi oluş ile benlik saygısı arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalarda ise iki değişken arasındaki ilişkilerin bireysel toplumlardaki kadar yüksek olmadığı gözlenmiştir (Chen, Cheung, Bond ve Leung, 2006; Diener, Oishi, Lucas, 2003; Saygın ve Arslan, 2009). Örneğin bu iki değişken arasındaki ilişkinin ülkemizde incelendiği ilk çalışmalardan birinde (Saygın ve Arslan, 2009) öznel iyi oluş ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Fakat ülkemizde yapılan daha sonraki araştırmalarda (Doğan ve Eryılmaz, 2013; Türkmen, 2012) öznel iyi oluş ile benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu ayrıca benlik saygısının öznel iyi oluşu pozitif yönde anlamlı biçimde yordadığına ilişkin sonuçlara rastlanmaktadır.

Öznel iyi oluş ile benlik saygısı arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalarda iki değişken arasındaki ilişkilerin 1980'li yıllardan itibaren incelendiği bununla beraber ülkemizde 2000'li yıllardan itibaren incelenmeye başlandığı söylenebilir. Ülkemizde üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiş olan bir başka çalışmada (Şimşek, 2013) kolektif benlik saygısı ve bağlanma stilleri ile öznel iyi oluş arasında benlik saygısının aracılık rolü incelenmiştir. Araştırmanın bulgularında benlik saygısının kolektif benlik saygısı ve bağlanma stilleri ile öznel iyi oluş arasında bir aracılık rolünün olduğu ifade edilmektedir.

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir başka çalışmada da (Türkmen, 2012) öznel iyi oluş ile anne-baba tutumları arasında benlik saygısının aracılık rolü incelenmiştir. Araştırma sonucunda benlik saygısının öznel iyi oluş ile anne-baba tutumları arasında bir aracılık rolünün olduğu belirtilmiştir. Öznel iyi oluş ve benlik saygısı ilişkisini irdeleyen ve yukarıda sunulmuş olan hem yurtdışı, hem yurtiçinde gerçekleştirilmiş araştırma bulgularından yola çıkarak iki değişken arasındaki ilişkilerin pozitif yönde olduğu ve benlik saygısının öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu ifade edilebilir.

Öznel iyi oluş ile arasındaki ilişkilerin incelendiği kavramlardan birinin de *algılanan sosyal destek* olduğu görülmektedir. Alanyazındaki öznel iyi oluş ile algılanan sosyal destek kavramları arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalara bakıldığında ilk araştırmaların 1980’li yurtdışında ele alınmaya başlandığı, ülkemizde ise 2000’li yılların son yarısından itibaren incelenmeye başlandığı görülmektedir. Öznel iyi oluş ile sosyal destek arasındaki ilişkilerin ele alındığı ilk çalışmalardan (Turner, 1981) birinde iki kavram arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu ve ayrıca aralarında karşılıklı nedensellik olduğu ifade edilmektedir. Diğer bir deyişle bireylerin sosyal destek düzeyleri arttıkça iyi oluşlarının da artacağı ya da iyi oluşları arttığı zaman sosyal destek düzeylerinin artacağı ifade edilmiştir.

Algılanan sosyal desteğin öznel iyi oluşa etkisinin iki şekilde gerçekleştiği ifade edilmektedir. Bunlardan birincisi sosyal desteğin iyi oluşu doğrudan pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordamasıdır (Pugliesi ve Shook, 1998). İkincisi ise sosyal desteğin stres vb. gibi olumsuz yaşam olaylarının etkisini azaltarak iyi oluşu korumadır (Turner ve Noh, 1983).

Alanyazında sosyal destek kaynağına göre öznel iyi oluş düzeyinin farklılık gösterip göstermediğinin incelendiği görülmüştür. Bu çalışmada (Winefield, Winefeld ve Tiggemann, 1992) sosyal destek kaynaklarına göre bireylerin iyi oluş puanlarının farklılaşmadığını ve sosyal destek ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu bulunmuştur.

Diener ve Seligman (2002) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir çalışmada mutlu bireylerin tatmin edici, doyurucu ve zengin sosyal ilişkilere sahip olduğu ifade edilmektedir. Bununla birlikte yine aynı çalışmada sosyal ilişkilerin gerekli ve önemli olmasına rağmen mutluluk için tek başına yeterli olmadığını da ifade etmişlerdir.

Algılanan sosyal destek ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin genç yetişkinler üzerinde incelendiği bir çalışmada (Chalise, Saito, Takahashi ve Kai, 2007) iki kavram arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişkilerin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca sosyal desteğin iyi hissetme ve fiziksel sağlık açısından önemli olduğu ve sosyal destekten yoksun olmanın tek başına kişi üzerinde olumsuz bir etkisinin olabileceği ifade edilmektedir.

Yurtdışında yapılan çalışmalarda (Chalise vd., 2007; Turner, 1981; Winefeld vd., 1992) sosyal desteğin depresyon, kaygı ve stres gibi olumsuz duygu durumlarını azalttığı ve öznel iyi oluşu yükselttiği ifade edilmektedir. Ayrıca algılanan sosyal destek kavramının gelişmesi ve sosyal destek kavramından ayrışmasından sonra yapılan araştırmalarda algılanan sosyal desteğin, alınan sosyal desteğe göre iyi oluşu daha iyi yordadığı ifade edilmektedir (Vander Zee, Buunk ve Sanderman, 1997).

İyi oluş ile sosyal destek arasındaki ilişkiyi içeren 246 araştırmanın bulgularının incelendiği bir meta-analiz çalışmasında (Chu, Saucier ve Hafner, 2010) iyi oluş ile sosyal destek arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu fakat ilişkinin düşük düzeyde olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte iki kavram arasındaki ilişki düzeyinin yaşa bağlı olarak arttığı ifade edilmiştir. Ayrıca iyi oluş ile sosyal destek arasındaki ilişkide en güçlü aracının benlik algısı olduğu belirtilmiştir.

Yurt içinde gerçekleştirilen ve iyi oluş kavramları ile algılanan sosyal destek kavramı arasındaki ilişkinin incelendiği bir meta-analiz çalışmasında (Yalçın, 2015) Türkiye örnekleminde gerçekleştirilen 35 farklı araştırma çalışmaya dahil edilmiştir. 35 araştırmanın toplam katılımcı sayısı 14.564'tür. Meta-analiz çalışmasının bulgularında iyi oluş kavramları ile sosyal destek arasındaki 39 etki büyüklüğünden 12'sinin öznel iyi oluşa ilişkin olduğu görülmektedir. Ayrıca öznel iyi oluş ile algılanan sosyal destek değişkenleri arasındaki etki büyüklüğünün .40 düzeyinde olduğu ifade edilmektedir. Diğer bir deyişle sosyal destek ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu belirtilmiştir. Ayrıca iyi oluş değişkenleri ile sosyal destek kaynakları arasındaki ilişkilere dair bulgulara; aileden alınan sosyal desteğin en büyük etki büyüklüğüne sahip olduğu ve bunu sırasıyla anlamlı diğer, arkadaş ve öğretmen takip ettiği bulunmuştur. Bununla birlikte sosyal desteğin yaşamın her döneminde önemini korumakla birlikte etki büyüklüğünün en yüksek yaşlılarda olduğu ikinci sırada en büyük etki büyüklüğünün üniversite olduğu ifade edilmiştir.

Ülkemizde gerçekleştirilmiş olan bir çalışmada (Kırhallı, 2015) öznel iyi oluşun bilişsel boyutu olan yaşam doyumu ile aileden alınan sosyal destek algısı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Diğer bir deyişle bu çalışma bulgusu aile, arkadaş, kişi için anlamlı olan diğer bireyler gibi farklı kaynaktan sağlanan destek kaynağına göre bireylerin iyi oluş düzeylerinin değişmediğine ve ancak sosyal destek algılamının bireylerin iyi oluş düzeylerini yükselttiğine işaret etmektedir.

Yurtiçinde üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilmiş olan bir araştırmada (Saygın, 2009) öznel iyi oluş ile algılanan sosyal destek kavramları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın bulgularında öznel iyi oluş ile algılanan sosyal desteğin aile, arkadaş ve anlamlı diğer kişiler olmak üzere tüm alt boyutları ile pozitif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiş olan bir başka çalışmada da (Yıldırım, 2017) öznel iyi oluşun bilişsel bileşeni olan yaşam doyumu ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkilerin incelendiği görülmektedir. Araştırma bulgularında öznel iyi oluşun aile, arkadaş, anlamlı diğer ve toplam algılanan sosyal destek boyutlarının tamamıyla pozitif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu belirtilmektedir.

Öznel iyi oluş ve algılanan sosyal destek ilişkisini irdeleyen ve yukarıda sunulmuş olan hem yurtdışı (Chu, Saucier ve Hafner, 2010; Turner, 1981; Pugliesi ve Shook, 1998), hem yurtiçi araştırma (Altıparmak, 2009; Çevik, 2010; Saygın, 2008; Yalçın, 2015; Yıldırım, 2017) bulgularından yola çıkarak iki kavram arasındaki ilişkilerin pozitif yönde olduğu ve algılanan sosyal desteğin öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu ifade edilebilir.

Öznel iyi oluşun demografik değişkenlerle ilişkisinin düşük düzeyde olduğu anlaşıldıktan sonra öznel iyi oluş ile kişilik özellikleri arasındaki güçlü bağlar ortaya fark edilmeye başlanmış ve çeşitli kişilik özellikleri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenmeye başlanmıştır (Diener, 2009). Bu kişilik özelliklerinden biri de *utangaçlıktır*. Ancak öznel iyi oluş ile utangaçlık arasındaki doğrudan ilişkilerin incelendiği araştırma sayısının ise oldukça kısıtlı olduğu söylenebilir. Öte yandan alanyazında iki değişken arasındaki ilişkide aracılık rolleri incelenen araştırmaların olduğu görülmektedir. İki kavram arasındaki doğrudan ilişkilerin incelendiği bir araştırmada (Nasrin ve D'Souza, 2013) bireylerin utangaçlık düzeyleri düşük, orta ve yüksek olmak üzere üç gruba ayrılmıştır. Araştırma bulgusunda her üç grup arasında iyi oluş düzeyleri açısından

anlamalı farklılık bulunmadığı belirtilmektedir. Diğer bir deyişle kişilerin utangaçlık düzeylerine bağlı olarak öznel iyi oluşlarının değişmediği gözlenmiştir.

Öznel iyi oluş ile utangaçlık arasındaki doğrudan ilişkiyi inceleyen az sayıdaki yurtdışı araştırma (Findlay ve Coplan, 2008; Findlay, Coplan ve Bowker, 2009; Gross ve John, 2003; Rowsell ve Coplan, 2013) bulgusunda iki kavram arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamalı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Bu araştırmaların bulgularında utangaç bireylerin utangaç olmayanlara göre daha az yaşam doyumu ve pozitif duygulanım yaşadığı, negatif duygulanımı ise daha çok yaşadıkları belirtilmektedir.

Yurtdışında gerçekleştirilen birkaç araştırmada (Liu, vd., 2018; Wang, Zhao ve Wang, 2014; Zhao, Kong ve Wang, 2013) ise öznel iyi oluş ile utangaçlık arasındaki ilişkiye aracılık edebilecek değişkenlerin incelendiği görülmektedir. Üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir araştırmada (Wang, Zhao ve Wang, 2014) öz-yeterliğin öznel iyi oluş ile utangaçlık arasındaki ilişkiye aracılık rolünün incelendiği görülmektedir. Araştırmanın bulgularına göre utangaçlığın öznel iyi oluşun anlamalı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. Gerçekleştirilen yapısal eşitlik modeline göre öz-yeterliğin utangaçlık ve yaşam doyumu arasında tam aracılık, pozitif duygulanım ve negatif duygulanım arasında ise kısmi aracılık yaptığı bulunmuştur.

Üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen diğer bir araştırmada (Zhao, Kong ve Wang, 2013) sosyal destek ve duygusal zeka kavramlarının öznel iyi oluş ile utangaçlık arasındaki ilişkiye dair aracılık rolleri incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre utangaçlığın öznel iyi oluşun anlamalı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. Gerçekleştirilen yapısal eşitlik modelinde ise sosyal desteğin üniversite öğrencilerinin utangaçlıkları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur. Bu bulguya göre utangaç bireyler sosyal ilişkilere girmekten ve duygularını diğerleriyle paylaşmaktan uzak durmakta, sosyalleşemedikleri için sosyal çevresinden destek görememekte ve bu durumda acı ya da mutluluk veren yaşantılarını paylaşmadığı için negatif duygulanımları artmakta ve pozitif duygulanımları azalmaktadır.

Yurtdışında gerçekleştirilen bir başka çalışmada (Liu, vd., 2018) ise öznel iyi oluş ve utangaçlık arasındaki ilişkide öz-yeterlik ve optimizmin aracılık rolleri incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre utangaçlığın öznel iyi oluşun anlamalı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. Ayrıca yapısal eşitlik modelinde optimizmin öznel iyi oluş ve

utangaçlık arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmektedir. Optimizm pozitif duygulanım, negatif duygulanım ve yaşam doyumu olmak üzere öznel iyi oluşun üç boyutu ile utangaçlık arasındaki ilişkiye aracılık yapmaktadır. Bununla birlikte öz-yeterliğin ise pozitif duygulanım ve yaşam doyumu ile utangaçlık arasındaki ilişkiye aracılık yaptığı ancak negatif duygulanım ve utangaçlık arasındaki ilişkiye aracılık yapmadığı bulunmuştur.

Öznel iyi oluş ile utangaçlık arasındaki ilişkinin incelendiği yurtdışı çalışmaların çoğunlukla 2010'lı yıllarda gerçekleştirildiği söylenebilir. Bununla birlikte öznel iyi oluş ile utangaçlık arasındaki ilişkilerin incelendiği yurtiçinde gerçekleştirilen bir araştırmaya rastlanılmamaktadır.

Öznel iyi oluşla ilişkisinin kısıtlı biçimde araştırıldığı kavramlardan birinin de *yalnızlık* olduğu söylenebilir. Öznel iyi oluş ile yalnızlık arasındaki ilişkiye dair kuramsal çerçevede iki kavram arasındaki ilişkilerin negatif yönde olduğu ifade edilmekle (Diener, 2009) birlikte yapılan araştırma sayısının kısıtlı olduğu ifade söylenebilir

Öznel iyi oluş ve yalnızlık arasındaki ilişkileri inceleyen yurt dışı araştırmalarda (Chen ve Feeley, 2014; Chalise, Saito, Takahashi ve Kai, 2007; Hsieh ve Hawkey, 2017; Mellor ve Edelman, 1988) daha çok yaşlı bireylerin iyi oluşları ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelendiği görülmektedir. Bu araştırma bulguları öznel iyi oluş ile yalnızlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu konusunda benzerlik göstermektedir.

Öznel iyi oluş ile yalnızlık arasındaki ilişkinin yetişkin bireylerde boylamsal olarak incelendiği bir çalışmada (VanderWeele, Hawkey, Cacioppo, 2012) dört yıl boyunca yaşları 50-64 olan bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın bulgularında yalnızlığın öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve iki değişken arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

Üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir çalışmada ise (Tu ve Zhang, 2015) öznel iyi oluş ile yalnızlık arasında öz-yeterliğin aracılık rolü incelendiği görülmektedir. Araştırmanın bulgularında yalnızlığın öznel iyi oluş ile negatif yönde, stres ve depresyonla ise pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu görülmektedir. Ayrıca yalnızlığın yüksek düzeyde stres ve depresyonun; düşük düzeyde yaşam doyumunun

anlamalı bir yordayıcısı olduğu bulgulanmıştır. Yapısal eşitlik modeline ilişkin bulguda ise öz-yeterliğin yalnızlık ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye tam aracılık yaptığı ifade edilmektedir. Araştırmada yalnızlık düzeyi yüksek olan bireylerin karşılaştıkları durumlarla ya da üstlendikleri görevlerle başa çıkmada kendilerini yeterli görmedikleri ve stres yaşadıkları bunun sonucunda da öznel iyi oluşlarının bu durumdan olumsuz biçimde etkilediği belirtilmiştir.

Yaşam doyumu öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu ifade etmektedir (Diener, 2009). Diğer bir deyişle yaşam doyumu bireyin kendine ilişkin bilişsel değerlendirmelerini içermektedir. Öznel iyi oluşun bilişsel bileşeni olan ve görece daha uzun bir geçmişe dayanan yaşam doyumu ile yalnızlık arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırma sayısının daha fazla olduğu söylenebilir. Yaşam doyumu ile yalnızlık arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalarda (Goodwin, Cook ve Yung, 2001; Kim, 1997; Moore ve Schultz, 1983; Neto, 1993) yalnızlık ve yaşam doyumu arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu bulunmuştur.

Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir çalışmada (Bozorgpour ve Salimi, 2012) yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin ele alındığı görülmektedir. Araştırmada yalnızlık ve yaşam doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu ve yalnızlığın yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu ifade edilmektedir. Ayrıca duygusal yalnızlığın yaşam doyumunu sosyal yalnızlıktan daha güçlü biçimde yordadığı belirtilmiştir. Diğer bir deyişle birey için yakın (samimi) arkadaş yokluğunun sosyal arkadaşlık yokluğundan daha acı veren bir deneyim olduğu ifade edilmiştir.

Öznel iyi oluş ile yalnızlık arasındaki ilişkilerin incelendiği yurtiçinde gerçekleştirilen az sayıda araştırma (Satici, 2018; Saygın, Akdeniz ve Deniz, 2015; Tuzgöl-Dost, 2007; Yalçın, 2015) olduğu görülmektedir. Ülkemizde öznel iyi oluş ile yalnızlık arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmaların yurtdışında gerçekleştirilen çalışmalara benzer şekilde ilk olarak öznel iyi oluşun bilişsel bileşeni olan yaşam doyumu ile yalnızlık arasındaki ilişkilerin incelenmesi açısından paralellik söylenebilir. Ülkemiz üniversite örnekleminde öznel iyi oluş ve yalnızlık arasındaki ilişkinin ilk olarak incelendiği çalışmada (Tuzgöl-Dost, 2007) yalnızlık düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin iyi oluş düzeylerinin yalnızlık düzeyi düşük olanlara göre anlamlı biçimde daha düşük olduğu belirtilmiştir.

Üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir başka yurtiçi çalışmada (Saygın, Akdeniz ve Deniz, 2015) yalnızlığın öznel iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olduğu ifade edilmektedir. Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri azaldıkça öznel iyi oluş düzeyleri artmakta ve yalnızlık düzeyleri arttıkça da öznel iyi oluşları azalmaktadır.

Yurtiçinde gerçekleştirilen bir meta-analiz çalışmasında (Yalçın, 2015) yalnızlığın sosyal destekle ve sosyal desteğin de iyi oluşla arasındaki ilişkilerin incelendiği görülmektedir. Araştırmanın bulgularında yalnızlık ile sosyal destek arasındaki etki büyüklüğünün (-.47) negatif yönde orta düzeyde bir etki büyüklüğü olduğu görülmektedir. Sosyal destek ile iyi oluş arasında da pozitif yönde orta düzeyde bir etki büyüklüğü (.40) olduğu görülmektedir. Ayrıca yalnızlık ile arkadaştan algılanan sosyal destek arasındaki etki büyüklüğünün (-.40) diğer destek kaynaklarına (anlamalı diğer kişiler, -.36; aile, -.33; öğretmen, -.23) göre daha güçlü olduğu bulunmuştur. Bunu sırasıyla anlamalı diğer, aile ve öğretmenin takip ettiği belirtilmiştir. Bu araştırmanın bulgularına göre yalnızlık sosyal destekle, sosyal destek ise iyi oluşla orta düzeyde güçlü ilişkilere sahiptir.

Öznel iyi oluş ve yalnızlık arasındaki ilişkileri inceleyen yurtdışı ve yurtiçi araştırmaların bulguları değerlendirildiğinde sözü edilen iki değişken arasında negatif yönde anlamalı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Bununla beraber alanyazında iki kavram arasındaki aracılık ilişkilerini inceleyen bir araştırmaya rastlanılmamıştır.

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmada kullanılan yöntem ele alınmıştır. Bu kapsamda araştırma modeline, çalışma grubuna, veri toplama araçlarına, veri toplama sürecine ve verilerin analizine yönelik bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşları ile utangaçlık, benlik saygısı, algılanan sosyal destek ve yalnızlıkları arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlayan betimsel bir çalışmadır.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2015-2016 Öğretim Yılı Güz Döneminde Anadolu Üniversitesi'nin Eczacılık, Eğitim, Fen, Havacılık ve Uzay Bilimleri, Hukuk, İktisadi ve İdari Bilimler, Mimarlık ve Tasarım, Mühendislik ve Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören 821 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların 454'ü (%55.3) kadın ve 367'si (%44.7) erkektir. Katılımcıların sınıf düzeyi dağılımına bakıldığında 189'unun (%23.0) birinci sınıf, 202'sinin (%24.6) ikinci sınıf, 227'sinin (%27.6) üçüncü sınıf ve 203'ünün (%24.7) dördüncü sınıf öğrencisi olduğu görülmüştür. Ayrıca katılımcıların yaşları 17 ile 30 arasında değişmekte olup, katılımcıların yaş ortalamaları 21.14 ve yaşlarının standart sapması 1.60'tır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada katılımcıların öznel iyi oluşlarını belirlemek amacıyla “Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği” ile “Yaşam Doyumu Ölçeği”, utangaçlık düzeylerini ölçmek amacıyla “Utangaçlık Ölçeği”, benlik saygısı düzeylerini ölçmek amacıyla “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği”, yalnızlık düzeylerini belirlemek için “UCLA Yalnızlık Ölçeği” ve algılanan sosyal destek düzeylerini belirlemek için “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği” kullanılmıştır. Bunlarla birlikte katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgiler elde etmek için de “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarına ilişkin detaylı bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

3.3.1. Pozitif ve negatif duygu durum ölçeği (PANAS)

Öznel iyi oluşa ilişkin kuramsal çerçeve ve ilgili alan yazın incelendiğinde, öznel iyi oluşun duygusal ve bilişsel olmak üzere iki bileşenden oluştuğu görülmektedir (Diener, 1984; Pavot ve Diener 2004; Veenhoven, 1984). Öznel iyi oluşun duygusal boyutunu ölçmek için sıklıkla Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeğinin (PANAS), bilişsel boyutunu ölçmek için de Yaşam Doyumu Ölçeğinin (YDÖ) kullanıldığı (Chan, 2013; McCulloough, Bellah, Kilpatrick ve Jonhson, 2001; Paul, Vastamaki ve Moser, 2016) görülmektedir.

Watson, Clark ve Tellegen (1988) tarafından geliştirilen PANAS, 20 maddeden oluşmaktadır. 5'li Likert derecelendirmeye (1 = Çok az veya hiç, 5 = Çok fazla) sahip olan PANAS, pozitif duygulanım (10 madde) ve negatif duygulanım (10 madde) olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek olası puanlar her bir alt boyut için 10 ile 50 arasında değişmekte ve yükselen puanlar katılımcıların ilgili alt boyut düzeylerinin de yükseldiğine işaret etmektedir. Farklı zamanlarda elde edilen PANAS'ın iç tutarlık katsayısının pozitif duygulanım boyutu için .86 ile .90, negatif duygulanım boyutu için .84 ile .87 arasında değiştiği belirtilmiştir. Test-tekrar test puanlarının da alt boyutların sırasıyla .68 ve .71 olduğu ifade edilmektedir. Beck Depresyon Envanterinin pozitif duygulanım ile olumsuz yönde ($r = -.36$), negatif duygulanım ile olumlu yönde ($r = .58$) anlamlı ilişkiye sahip olduğu rapor edilmiştir (Watson vd., 1988).

PANAS'ın Türkçeye uyarlaması Gençöz (2000) tarafından gerçekleştirilmiştir. Faktör analizi sonucunda orijinal çalışmaya benzer olarak iki boyutlu yapı elde edilmiş ve elde edilen iki boyutun toplam varyansın %44'ünü açıkladığı ifade edilmiştir. Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı pozitif duygulanım için .83, negatif duygulanım için .86 olarak rapor edilmiştir. Test-tekrar test katsayılarının da sırasıyla .40 ve .54 olduğu saptanmıştır. PANAS'ın Türkçe formunun Beck Depresyon Envanteri ile gerçekleştirildiği uyum geçerliği sonuçlarına göre depresyon; pozitif duygulanım ile olumsuz yönde ($r = -.48$), negatif duygulanım ile olumlu yönde ($r = .51$) anlamlı ilişkiye sahip görülmüştür (Gençöz, 2000).

Bu çalışmada Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı pozitif duygulanım boyutu için .83, negatif duygulanım boyutu için .78 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğe ilişkin seçili maddeler ekte yer almaktadır.

3.3.2. Yaşam doyumu ölçeği (YDÖ)

Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilen YDÖ, tek boyutlu yapısı beş maddeden oluşmaktadır. 7'li Likert derecelendirmeye (1 = Kesinlikle katılmıyorum, 7 = Kesinlikle katılıyorum) sahip olan YDÖ'den alınabilecek olası puanlar 5 ile 35 arasında değişmektedir. YDÖ'den alınan puanların yükselmesi bireylerin yaşam doyumları düzeylerinin de yükseldiğine işaret etmektedir. YDÖ'nün geliştirme çalışmasında toplam varyansın %66'sını açıklayan tek boyutlu yapı ortaya konmuştur. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .87, test-tekrar test katsayısı .83 olarak rapor edilmiştir (Diener vd., 1985). YDÖ'nün Türkçeye uyarlaması Durak, Durak ve Gençöz (2010) tarafından yapılmıştır. Üniversite öğrencileri ile yürüttüğü çalışmada YDÖ'nün Türkçe formunun tek boyutlu yapısının ($\chi^2/df=2.026$, $IFI=.994$, $TLI=.987$, $CFI=.994$, $SRMR=.020$, $RMSEA=.043$) doğrulandığı görülmektedir. Uyum geçerliği kapsamında öz-saygı ($r = .40$), pozitif duygulanım ($r = .31$), aileden algılanan sosyal destek ($r = .29$), arkadaşlardan algılanan sosyal destek ($r = .26$) ve diğerlerinden algılanan sosyal destek ($r = .21$) ile pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu ortaya konulmuştur. Diğer taraftan, yaşam doyumu ile negatif duygulanım ($r = -.29$) ve depresyon ($r = -.40$) arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. YDÖ'nün Cronbach alpha iç tutarlık katsayısının .81 olduğu belirtilmiştir (Durak vd., 2010). Bu çalışmada Yaşam Doyumu Ölçeğinin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .84 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğe ilişkin seçili maddeler ekte yer almaktadır.

3.3.3. Utangaçlık ölçeği

Güngör (2001) tarafından geliştirilen Utangaçlık Ölçeği 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri farklı durumlarda kişilerin kendilerini genellikle ne kadar utangaç bulduklarına dair maddeler içerir. Ölçek beşli likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20 en yüksek puan 100'dür. Ölçekten alınan puanların yükselmesi bireylerin utangaçlık düzeylerinin de yükseldiğine işaret etmektedir.

Ölçek iki aşamada geliştirilmiştir. Birinci aşamada Cheek (1990) tarafından geliştirilen, geçerlik (.96) ve güvenilirliği (.88) kabul edilebilir düzeyde olan "Shyness Scale", "Utangaçlık Ölçeği"nin Türkçe'ye çevrilmesidir. 13 madde olan orijinal ölçek hem İngilizceyi ve Türkçeyi iyi bilen bir uzman hem de psikolojik danışma ve rehberlik alanında uzman olan ve İngilizceyi iyi bilen bir kişi tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir.

İkinci aşamada da katılımcılara "kendilerini hangi durumda utangaç hissettiklerine" dair bir soru yöneltilmiş ve katılımcılardan alınan cevaplar listelenmiştir. Böylelikle katılımcılardan elde edilen yedi madde Cheek'in on üç maddeden oluşan ölçeğine dahil edilerek yirmi maddelik bir ölçek ortaya çıkarılmıştır.

Ölçeğin güvenilirliğine, test-tekrar test ve iç tutarlılık katsayı hesaplaması yöntemleriyle bakılmıştır. Ölçeğin 78 kişilik katılımcı grubuna üç hafta ara ile uygulanmış ve sonucunda .83 korelasyon katsayısı elde edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ile .91'dir. Yapı geçerliliği incelendiğinde tek boyutu bir yapıya sahip olduğu görülmüştür. Benzer ölçekler yöntemiyle ölçeğin geçerlik çalışması gerçekleştirilmiştir. Benzer ölçekler geçerliği için "Sosyal Durumlarda Kendini Değerlendirme Envanteri" kullanılmıştır. Sonuçlara göre Utangaçlık Ölçeği ile SDKDE'nin alt boyut toplam puanları arasındaki korelasyonun .71 düzeyinde olduğu belirtilmiştir (Güngör, 2001). Bu çalışmada Utangaçlık Ölçeğinin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğe ilişkin seçili maddeler ekte yer almaktadır.

3.3.4. Rosenberg benlik saygısı ölçeği

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Rosenberg, 1963), 10 maddeden oluşan 4'lü likert tipi bir ölçektir. Ölçekte madde tepkileri "(1)-çok doğru", "(2)-doğru", "(3)-yanlış" ve "(4)-çok yanlış" şeklinde derecelendirilmektedir. Ölçekte yer alan 1,2,4,6 ve 7. maddeler ters puanlanmakta ve ölçekten alınabilecek puanlar 10 ile 40 arasında değişmektedir. Kişinin ölçekten aldığı puanların artması benlik saygısının da yükseleceği anlamına gelmektedir.

Türkçe'ye uyarlama çalışmalarında benlik saygısı kategorisinin geçerliğini sınamak için normal ve klinik olarak teşhis konmuş bireylerle görüşme gerçekleştirilmiştir. Bu görüşmeler sonucu yapılan değerlendirmede bireylerin kendi benlik saygılarına dair ifadeleri düşük, orta ve yüksek olarak üç gruba ayrılmıştır. Katılımcıların benlik saygıları hakkındaki değerlendirmeleri ile ölçekten elde ettikleri puanlar arasındaki ilişkide, iki durum arasındaki korelasyon katsayısı .71 çıkmıştır (Çuhadaroglu, 1986). Ayrıca test-tekrar test güvenilirlik katsayısının .75 olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte ölçeğin geçerlik çalışmaları için Semptom Tarama Listesi-90'ın kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme, psikosomatik belirtiler ve depresif

duygulanım alt boyut ölçekleriyle ilişkisine bakılmıştır. Benlik saygısı ölçeğinin kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme ile .45, psikosomatik belirtiler ile .70 ve depresif duygulanım ise .66 ilişkili olduğu bulunmuştur (Çuhadaroglu, 1986). Yapılan bir başka çalışmada (Tuğrul, 1994) ise benlik saygısı ölçeğinin iç tutarlılık katsayısının .76 olduğu ifade edilmektedir. Yurt içinde yapılan başka bir çalışmada da (Karancı, Dirik ve Yorulmaz, 2007) yine ölçeğin iç tutarlılık katsayısının 0.86 olarak bulunmuştur.

Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi ile gerçekleştirilen yapı geçerliği çalışmasında (Kararımak, 2007) açımlayıcı faktör analizi sonucu varyans toplamının %56'sını açıklayan iki faktörlü bir yapı görülmüştür. Yine aynı çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısının .85 olduğu belirtilmiştir. Bu çalışmada ölçeğin pozitif ve negatif anlam taşıyan ifadelerden oluşması nedeniyle iki boyutlu bir yapıya sahip olduğu ifade edilmektedir. Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi ile doğrulanması sürecinde ölçek gerçek mana da iki boyutlu olmadığı gerekçesiyle benlik saygısının bir boyutlu bir yapıya sahip olduğu kabul edilmiştir. Sonuç olarak yukarıda verilen işlemler sonucunda benlik saygısı ölçeğinin beş pozitif, beş negatif olacak şekilde toplam on maddeden oluşan tek boyutlu yapının doğrulandığı belirtilmiştir. Bu çalışmada Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğe ilişkin seçili maddeler ekte yer almaktadır.

3.3.5. Yalnızlık ölçeği (UCLA)

Russell, Peplau ve Ferguson tarafından (1978) geliştirilen ölçek, 10'u olumlu, 10'u olumsuz toplam 20 ifadelerden olacak şekilde düzenlenmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Demir (1989) tarafından yapılmıştır. Türkçeye uyarlaması yapılan UCLA (University of California Los Angeles) Yalnızlık Ölçeği orijinal formunda olduğu gibi, 20 maddelik 4'lü likert tipi derecelemeye sahip bir ölçektir. Bu 20 maddenin 10'u olumlu ifadelerden, 10'u ise olumsuz ifadelerden oluşmaktadır. Ölçek maddelerinde sosyal ilişkilerle ilgili duygu ve düşünce belirten bir durum verilmekte ve kişiden verilen durumu ne sıklıkla hissettiğini seçmesi beklenmektedir (Demir, 1989).

Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise .94 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Russell, Peplau ve Cutrona (1980) ölçüt geçerliğini test etmek için bu ölçekten alınan puanlar ile Beck Depresyon Ölçeğinden alınan puanlar arasında .62 düzeyinde ve Costello-Comrey

Depresyon Ölçeğinden alınan puanlar arasında .55 düzeyinde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması kapsamında yapılan güvenirlik çalışmaları kapsamında Test-tekrar test güvenirliğini test etmek amacıyla katılımcılara ölçek beş hafta ara ile uygulanmış ve iki uygulamadan elde edilen puanlar arasında 0,94 düzeyinde korelasyon bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe versiyonu ile yapılan çalışmada Demir (1989), Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının .96 olduğu belirtilmiştir. Ölçek güvenirliği açısından benzer ölçek olarak Çok Yönlü Depresyon Ölçeği'nin (Aydın ve Demir,1988) sosyal içedönüklük alt boyutu ile .82, Beck Depresyon Envanteri ile ise .77 korelasyonun düzeyinde olduğu belirtilmiştir (Yüksel, 2005).

Bu çalışmada UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .93 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğe ilişkin seçili maddeler ekte yer almaktadır.

3.3.6. Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Zimet, Dahlem ve Farley (1988) tarafından aile, arkadaş ve özel bir insan olmak üzere üç farklı kaynaktan öznel olarak algılanan sosyal desteğin yeterliliğinin değerlendirilmek amacıyla geliştirilmiştir. 12 madde ve 3 alt boyuttan oluşan ölçek 7'li likert tipi derecelemeye sahiptir. Her bir boyut dört maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları aile, arkadaşlar ve anlamlı diğerleri olmak üzere üçe ayrılmaktadır. Ölçekten her bir boyut için ayrı puan elde edilebileceği gibi toplam bir puanda elde edilmektedir. Ölçekten elde edilen puanlar arttıkça bireyin algılanan sosyal destek düzeyi de artacaktır. Ölçek içtutarlılık katsayısının farklı çalışmalarda .79 ve 98 arasında değiştiği ifade edilmektedir. Ayrıca ölçeğin test tekrar-test katsayısına ise 60-90 günlük aralıklarla bakıldığında .72 ve .85 arasında olduğu görülmektedir.

Ölçeğin uyarlama çalışmasını Eker ve Arkar (1995) gerçekleştirmiştir. Ölçeğin orijinalinde olduğu gibi Türkçe formu da aile, arkadaş ve anlamlı diğerleri olmak üzere üç alt boyuttan ve toplam on iki maddeden oluşmaktadır. Güvenirlik için yapılan analizler sonucu ölçeğin tutarlılık düzeyinin .80 ile .95 arasında olduğu ifade edilmektedir. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin çeşitli çalışmalarda (Çakır ve Palabıyıkoglu,

1997; Güngör, 1996) kullanıldığı görülmektedir. Üniversite öğrencileri örnekleminde ölçeğin güvenirlik katsayısının .83 olduğu ifade edilmektedir.

Bu çalışmada Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı aile alt boyutu için .88, arkadaş alt boyutu için .91, anlamlı diğerleri için .95 ve ölçeğin tamamı için .90 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğe ilişkin seçili maddeler ekte yer almaktadır.

3.3.7. Kişisel bilgi formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, katılımcıların yaş, cinsiyet, bölüm ve sınıf düzeylerine ait bilgileri içermektedir.

3.4. Verilerin Toplanması

Verilerin toplanması için öncelikle Anadolu Üniversitesi Rektörlüğü'nden gerekli izinler alınmıştır. Gerekli izinler alındıktan sonra, fakültelerin yöneticileri ve derslerin sorumlularıyla görüşülüp, belirlenecek gün ve saatlerde veri toplama işlemi bizzat araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Veri toplama süreci iki ay sürmüştür.

Veri toplama işlemine geçmeden önce katılımcıların ölçek doldurma sürelerini kısaltmak için ölçme araçları bir kitapçık şeklinde hazırlanmıştır. Veri toplama işlemi sınıf ortamında ve gönüllü olan katılımcılarla gerçekleştirilmiştir. Her uygulamadan önce araştırmacı sınıflarda kendisini tanıtırak araştırmada katılımcıların kişisel bilgileriyle ilgilenilmediği, üniversite öğrencilerinin genel durumuna ilişkin bir araştırma yapıldığı, bireysel değerlendirme yapılmayacağı, kimlik bilgilerine ihtiyaç duyulmadığı ve verilerin yalnızca bilimsel amaçlı kullanılacağı ve verilerin gizli tutulacağını katılımcılara açıklamıştır. Katılımcılar veri setini ortalama 15-20 dakikada doldurmaktadır.

Araştırma kapsamında 872 gönüllü öğrenciye veri setini doldurmuştur. Ancak veri setini eksik ve/veya hatalı doldurduğu belirlenen 51 katılımcının veri seti kayıp veri olarak analizlere dahil edilmemiştir. Böylelikle analizler 821 katılımcının verisi ile gerçekleştirilmiştir. Yapısal eşitlik modellerinde örneklem sayısı için karmaşık çok değişkenli yapısal eşitlik modellerinde 460 verinin yeterli olacağı belirtilmektedir (Wolf,

Harrington, Clark ve Miller, 2013). Bu bağlamda araştırmanın çalışma grubunun örneklem büyüklüğü açısından yeterli olduğu söylenebilir.

3.5. Verilerin Analizi

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşları ile utangaçlık, benlik saygısı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkiler yapısal eşitlik modeliyle (YEM) analiz edilmiştir. YEM çok sayıda istatistiği içerdiği için ve karar aşamasında birden fazla parametreyi göz önüne aldığı için oldukça güçlü bir nicel analiz olarak ifade edilmektedir (Bandalos, 2002; Kline, 2015).

Yapısal eşitlik modeli Anderson ve Gerbing'in (1988) önerileri doğrultusunda iki aşamada gerçekleştirilmiştir. İki aşamalı YEM'de öncelikle ölçme modeli sınanmakta ardından hipotetik yapısal model test edilmektedir. Ölçme modelinde çalışmada yer alan tüm değişkenler birlikte ele alınarak doğrulayıcı faktör analizine tabi tutulmaktadır. Gizil değişkenler (latent variable) kendilerini oluşturan gözlenen ya da gösterge (observed / indicator) değişkenleriyle ilişkilendirilmekte ve ölçme modelin tüm değişkenlerin birbiriyle ilişkileri aynı anda ele alınmaktadır. Bu şekilde test edilen ölçme modelinde hata varyanslarının aynı anda devreye girmesi ve tüm ilişkiler ağı görüldüğü için önerilmektedir (Kline, 2015).

Ölçme modelinde neden-sonuç ilişkisi kurulabilecek yönler [yollar (path)] bulunmamaktadır. Ölçme modeli doğrulandıktan sonra teorik alt yapıya uygun olarak yapısal modeller kurulmaktadır. Yapısal modellerde istatistiki neden-sonuç ilişkileri ve aracı değişkenlerin test edilebileceği yollar kurulabilmektedir (Kline, 2015).

Bu çalışmada utangaçlık, yalnızlık ve benlik saygısı gizil değişkenlerini oluşturmak için parselleme yöntemi kullanılmıştır. Parselleme yöntemi tek boyutlu ölçme araçlarında ölçme hatalarını azaltmak amacıyla kullanılmaktadır (Little vd., 2002). Ayrıca, kişilik özellikleriyle ilgili kavramlarda parselleme kullanılması, ölçümlerin hem normalliğini hem de güvenilirliği artırmak için kullanılması önerilmektedir (Nasser-Abu Alhija ve Wisenbaker, 2006). Benzer şekilde parselleme yöntemi yapısal modelde bireysel maddelerden kaynaklı sistematik hataları azaltmak ve model-veri uyumunu koruyabilmek için de önerilmektedir (Yang, Nay ve Hoyle, 2010). Parselleme ile maddeler gruplandırılarak toplanmakta ve tek boyutlu ölçme araçlarında faktörler

oluşturulmaktadır. Bu gruplandırmayı gerçekleştirmek için başka bir deyişle parselleme yapmak için random atama, madde-yapı dengesi, korelasyonel algoritma gibi farklı yöntemler kullanılmaktadır. Bu çalışmada utangaçlık, yalnızlık ve benlik saygısı kavramları için madde sayılarına orantılı olarak madde toplam korelasyonları kullanılarak utangaçlık ve yalnızlık için dört parsel, benlik saygısı için de iki parsel oluşturulmuştur.

Ölçme modeli doğrulandıktan sonra çalışmada önerilen hipotetik modelin doğrulanıp doğrulanmadığı sınanmaktadır. Ölçme ve hipotetik yapısal modelin test edilmesinde kovaryans matrisi ile en çok olabilirlik (maximum likelihood) kestirim yöntemi kullanılmıştır. Sınanan yapısal modellerin doğrulanıp doğrulanmadığı belirlemek için ki kare değeri, CFI, NFI, SRMR ve RMSEA uyum indeksleri kullanılmıştır.

YEM’de sonuçların değerlendirilmesinde yolların anlamlılığına ve ardından uyum iyiliği indekslerine (*Goodness of Fit Indices*) dikkat edilmektedir. YEM’de belirtilen tüm yol katsayılarının anlamlı olması gerekmektedir, bu anlamlılık da modelin genel uyumu olarak değerlendirilmektedir. Modelde yer alan yol katsayılarının anlamlı olmasından sonra modelin üretmiş olduğu farklı uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir değerlerde olması beklenmektedir. Alanyazında YEM için kullanılan birden fazla uyum iyiliği indekslerinin mevcut olduğu görülmektedir. Bu uyum iyiliği indeksleri incelenecek olursa;

Bu çalışmada Ki-kare Uyum Testi (χ^2) önerilen model ile gözlenen model arasındaki uyumu ele almak için kullanılmaktadır. Örneklem büyüklüğünün YEM’in uyumunun değerlendirilmesindeki etkisini gidermek amacıyla İyilik Uyum İndeksi’ne (*Goodness of Fit Index – GFI*) bakılmıştır. GFI değerinin 0.90’ın üzerinde olması bu uyum indeksinin kabul edilebilir değerlerde olduğu anlamını taşımaktadır (Bentler, 1990; Hooper, Coughlan ve Mullen, 2008).

Bu uyum indekslerinin yanı sıra modelin Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (*Comparative Fit Index – CFI*) hesaplanmıştır. CFI boş model ile elde edilen kovaryans matrisinin önerilen modelin kovaryans matrisine karşılaştırılması ve oranlamasıyla elde edilmektedir. CFI değerinin 0.90’ın üzerinde olması bu uyum indeksinin kabul edilebilir değerlerde olduğu anlamını taşımaktadır (Brown, 2006).

CFI'ye benzer olarak sıklıkla Normlaştırılmış Uyum İndeksi (*Normed Fit Index – NFI*) ve Normlaştırılmamış Uyum İndeksini (*Non-normed Fit Index – NNFI*) göz önünde tutulmaktadır. Bu iki uyum indeksi modeldeki karşılaştırmaları dikkate alarak önerilen modelin uyum verip vermediğini kestirmekte kullanılmaktadır. Her iki uyum indeksi için kabul edilebilir değerlerin .90'ın üzerinde olması beklenmektedir. NNFI değeri aynı zamanda Tucker Lewis İndeksi (TLI) olarak da isimlendirilmekte ve bu çalışmanın bulgularında da TLI ismiyle olarak rapor edilmektedir.

Yukarıda dile getirilen uyum indekslerinden farklı olarak modelin mutlak uyumuna ve modelin sadeliğine yönelik olarak Standartlaştırılmış Hata Kareleri Ortalamasının Karekökü (*Standardized Root Mean Square Residual – SRMR*) ve Tahmin Hatalarının Ortalamasının Karekökü (*Root Mean Square Error of Approximation – RMSEA*) değerleri göz önüne alınmaktadır. GFI, CFI, NFI ve TLI değerlerinin aksine SRMR ve RMSEA değerlerinin düşük olması önerilen modelin uyum iyiliğinin güçlenmesi anlamı taşımaktadır. SRMR ile RMSEA indekslerinin 0.080'nin altında olması genellikle kabul edilebilir bir değer olarak görülmektedir (Hu ve Bentler, 1999; Schreiber vd., 2006).

En iyi modeli saptamak için birden fazla model sınaması gerçekleştirilmektedir. Model karşılaştırılmasında Akaike Bilgi Kriteri (*Akaike Information Criterion – AIC*) ve Beklenen Çapraz-Doğrulama İndeksi (*Expected Cross-Validation Index – ECVI*) kullanılmıştır. Her model için ayrı ayrı hesaplanan değerlerden küçük AIC ve ECVI değerine sahip modelin daha iyi uyum verdiğine karar verilmektedir (Akaike, 1987; Kline, 2015).

Üniversite öğrencilerinin utangaçlık ve benlik saygısı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerinde yalnızlık ve algılanan sosyal desteğin aracılık rolünün olup olmadığını saptamak amacıyla da Baron ve Kenny'nin (1986) önerileri izlenecektir. Bu öneriler şu şekildedir; (1) bağımsız değişkenler ile bağımlı değişken anlamlı ilişkiye sahiptir, (2) bağımsız değişkenler ile aracı değişken anlamlı ilişkiye sahiptir, (3) aracı değişken ile bağımlı değişken anlamlı ilişkiye sahiptir, (4) aracı değişken modele dahil olduğunda bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi azalmaktadır. Bu dört öneri yerine geldiğinde aracı değişkenlerin aracılık modelinde kısmen mi yoksa tam mı aracılık ettiği olduğuna karar verilecektir. Karar aşamasında ki kare fark testi göz önüne alınarak tercih edilecek model belirlenmektedir (Akaike, 1987; Browne ve Cudeck 1993).

Son zamanlarda dolaylı etkinin anlamlı olup olmadığını sınamak için bootstrapping işleminin kullanıldığı göze çarpmaktadır. Bootstrapping işlemi örneklemin temsil edebilme gücünü artırmak için yeniden örnekleme (resampling) yaparak dolaylı etkinin anlamlı olup olmadığını güven aralığı belirterek açıklamaktadır (MacKinnon, Lockwood ve Williams, 2004; Preacher ve Hayes, 2008). Bu işlemde bootstrapping değeri ve güven aralıkları oluşturulmaktadır. Güven aralığının alt sınırı ile üst sınırı arasında sıfırın olmaması dolaylı etkinin de anlamlı olduğu sonucunu ifade etmektedir (Hayes, 2013). Bootstrapping analizi ile değişkenler arasındaki dolaylı etkilerin anlamlı olup olmadığına ilişkin ek kanıt sunulmuş olunacaktır.

Çalışmada gerçekleştirilen temel istatistikler (frekans analizi, ortalama, standart sapma, çarpıklık, basıklık, korelasyon ve güvenirlik) IBM SPSS Statistic 22 programıyla, yapısal eşitlik modellemesi ve bootstrapping işlemi ise AMOS Graphics programıyla analiz edilmiştir.

4. BULGULAR

Bu bölümde ilk olarak utangaçlığın benlik saygısı, algılanan sosyal destek ve yalnızlığın aracılığı ile öznel iyi oluş üzerindeki etkisini test etmek amacıyla gerçekleştirilen farklı yapısal modellerin analizine yer verilmiştir. Ardından da benlik saygısının utangaçlık, algılanan sosyal destek ve yalnızlığın aracılığı ile öznel iyi oluş üzerindeki etkisini test etmek amacıyla gerçekleştirilen farklı yapısal modellerin analizine yer verilmiştir. Yapısal modellerin analiz edilmesinden önce değişkenler arasındaki ilişkileri görmek amacıyla korelasyon analizi ve betimsel istatistikler gerçekleştirilmiştir. Ardından ölçme modeli sınanmış ve en iyi yapısal modelin bulunması amacıyla farklı yapısal modeller incelenmiştir.

4.1. Betimsel İstatistikler ve Değişkenler Arası İlişkiler

Yapısal eşitlik modellerinde öznel iyi oluş bileşenleri olan pozitif duygulanım, negatif duygulanım ve yaşam doyumu ile algılanan sosyal destek bileşenleri olan aile, arkadaş ve anlamlı diğer olan üç alt boyutu ile benlik saygısı araştırmacı tarafından oluşturulan iki parsel olarak yalnızlık ve utangaçlık ise araştırmacı tarafından oluşturulan dörder parsel olarak gözlenen değişkenleri oluşturmuştur. Yapısal eşitlik modellemesine geçmeden önce gözlenen değişkenlere ait betimsel istatistikler ve ilişkiler Tablo 4.1’de verilmiştir.

Tablo 4.1’de görüldüğü gibi tüm değişkenler birbirleriyle istatistiki olarak anlamlıdır. Öznel iyi oluşun bileşeni olan pozitif duygulanım algılanan sosyal desteğin alt boyutları olan SDanl, SDaile ve SDarkd ile sırasıyla ($r = .37, r = .32, r = .34$) ve benlik saygısı parselleri olan BS1ve BS2 ile sırasıyla ($r = .50, r = .52$) pozitif yönde; utangaçlık parselleri olan Utg1, Utg2, Utg3 ve Utg4 ile sırasıyla ($r = -.46, r = -.46, r = -.42, r = -.43$) ve yalnızlık parselleri olan Yal1, Yal2, Yal3 ve Yal4 ile sırasıyla ($r = -.42, r = -.41, r = -.48, r = -.40$) negatif yönde anlamlı ilişkiye sahiptir. Negatif duygulanım ise utangaçlık parselleri olan Utg1, Utg2, Utg3 ve Utg4 ile sırasıyla ($r = .37, r = .37, r = .40, r = .37$) ve yalnızlık parselleri olan Yal1, Yal2, Yal3 ve Yal4 ile sırasıyla ($r = .49, r = .46, r = .44, r = .47$) ile pozitif yönde; algılanan sosyal desteğin alt boyutları olan SDanl, SDaile ve SDarkd ile sırasıyla ($r = -.23, r = -.38, r = -.39$) ve benlik saygısı parselleri olan BS1ve BS2 ile sırasıyla ($r = -.51, r = -.47$) negatif yönde anlamlı ilişkiye sahiptir. Yaşam doyumu ise algılanan sosyal desteğin alt boyutları alt boyutları olan SDanl, SDaile ve SDarkd ile

sırasıyla ($r = .42, r = .60, r = .56$) ve benlik sayısı parselleri olan BS1 ve BS2 ile sırasıyla ($r = .58, r = .62$) pozitif yönde; utangaçlık parselleri olan Utg1, Utg2, Utg3 ve Utg4 ile sırasıyla ($r = -.43, r = -.43, r = -.43, r = -.43$) ve yalnızlık parselleri olan Yal1, Yal2, Yal3 ve Yal4 ile sırasıyla ($r = -.55, r = -.58, r = -.57, r = -.56$) negatif yönde anlamlı ilişkiye sahiptir.



Tablo 4.1. *Betimsel istatistikler ve ilişkiler (N = 821)*

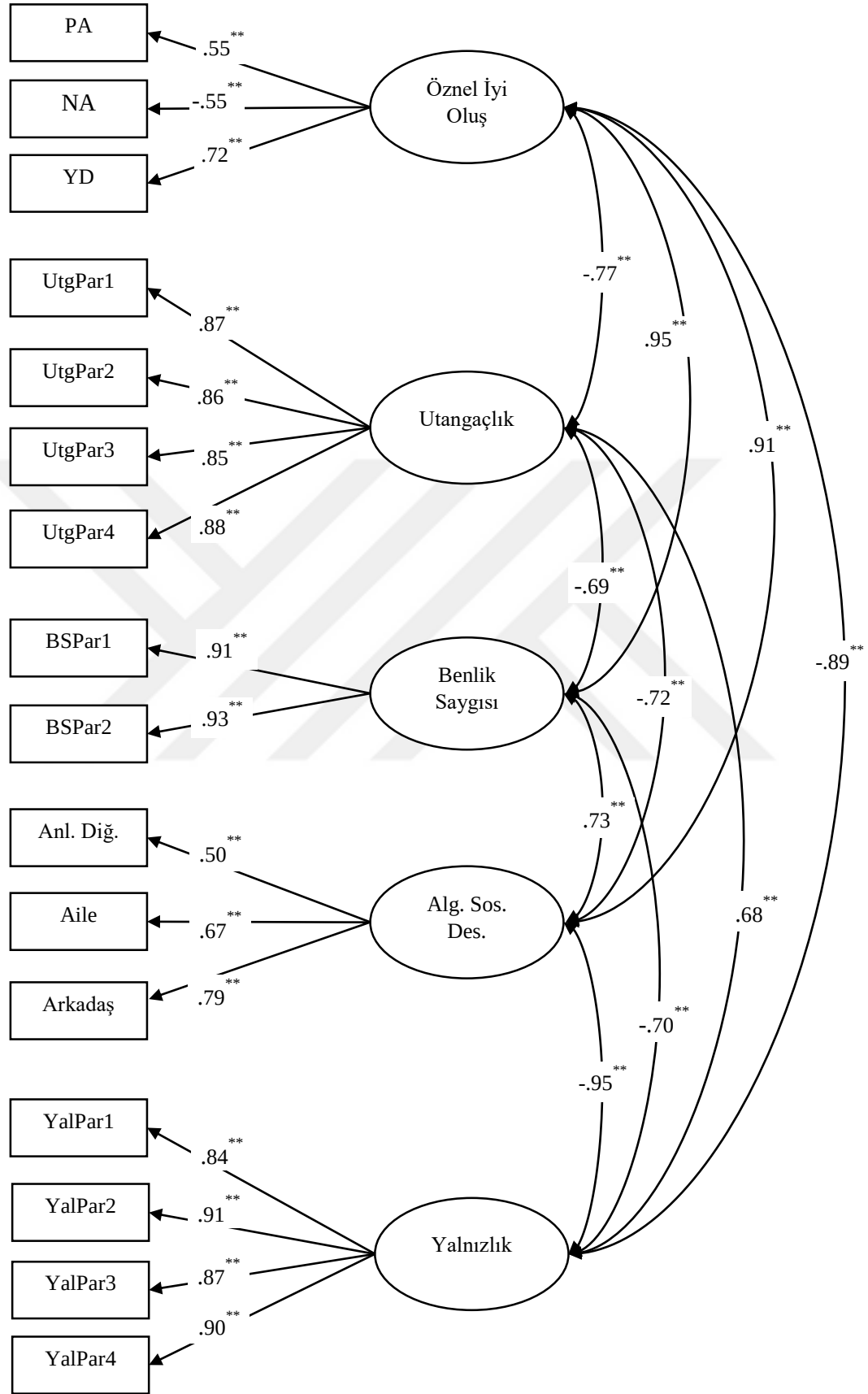
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1. PA	—															
2. NA	-.20**	-														
3. YD	.41**	-.44**	-													
4. SDanl	.37**	-.23**	.42**	-												
5. SDaile	.32**	-.38**	.60**	.32**	-											
6. SDarkd	.34**	-.39**	.56**	.37**	.56**	-										
7. Utg1	-.46**	.37**	-.43**	-.42**	-.43**	-.45**	-									
8. Utg2	-.46**	.37**	-.43**	-.48**	-.39**	-.44**	.76**	-								
9. Utg3	-.42**	.40**	-.43**	-.40**	-.45**	-.49**	.72**	.74**	-							
10. Utg4	-.43**	.37**	-.43**	-.41**	-.45**	-.44**	.77**	.75**	.76**	-						
11. BS1	.50**	-.51**	.58**	.42**	.49**	.48**	-.57**	-.54**	-.51**	-.59**	-					
12. BS2	.52**	-.47**	.62**	.42**	.50**	.49**	-.55**	-.54**	-.52**	-.57**	.85**	-				
13. Yal ¹	-.42**	.49**	-.55**	-.37**	-.49**	-.64**	.53**	.48**	.52**	.54**	-.62**	-.62**	-			
14. Yal ²	-.41**	.46**	-.58**	-.40**	-.55**	-.74**	.52**	.47**	.56**	.53**	-.56**	-.57**	.77**	-		
15. Yal ³	-.48**	.44**	-.57**	-.42**	-.55**	-.67**	.55**	.52**	.59**	.55**	-.56**	-.60**	.73**	.80**	-	
16. Yal ⁴	-.40**	.47**	-.56**	-.41**	-.55**	-.72**	.51**	.48**	.53**	.52**	-.54**	-.57**	.78**	.83**	.79**	-
ORT	34.58	21.68	20.70	17.65	22.36	21.33	12.95	12.61	12.59	12.97	14.62	15.60	9.48	9.39	8.52	9.35
SS	6.77	6.08	6.19	8.98	5.59	5.83	3.96	3.98	3.99	4.04	3.15	2.91	3.38	3.33	2.98	3.16
Min	10	10	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Max	50	45	35	28	28	28	25	25	25	25	20	20	20	20	19	20

Not. ** $p < .001$; PA pozitif duygulanım; NA negatif duygulanım; YD yaşam doyumu; SDanl anlamlı diğerden algılanan sosyal destek; SDaile aileden algılanan sosyal destek; SDarkd arkadaştan algılanan sosyal destek; Utg utangaçlık parselleri; BS benlik saygısı parselleri; Yal yalnızlık parselleri

Tablo 4.1’de görüldüğü gibi, üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş puan ortalamaları ele alındığında pozitif duygulanımlarının ortalamadan görece yüksek (Ort = 34.58, SS = 6.77), negatif duygulanımlarının ise ortalamadan görece düşük (Ort = 21.68, SS = 6.08) olduğu söylenebilir. Ayrıca yaşam doyumları açısından da üniversite öğrencilerinin ortalama bir puana (Ort = 20.70, SS = 6.19) sahip oldukları ifade edilebilir.

4.2. Ölçme Modelinin Test Edilmesi

Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş, benlik saygısı, utangaçlık, algılanan sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkilerinin incelendiği yapısal modelin ilk aşamasını oluşturan ölçme modelinde beş adet gizil değişken (öznel iyi oluş, benlik saygısı, utangaçlık, algılanan sosyal destek ve yalnızlık) ile bu gizil değişkenleri oluşturan 16 gözlenen değişken yer almaktadır. Öznel iyi oluş gizil değişkenini; pozitif duygulanım, negatif duygulanım ve yaşam doyumu oluşturmaktadır. Algılanan sosyal destek gizil değişkenini; aile, arkadaş ve anlamlı diğer temsil etmektedir. Utangaçlık, benlik saygısı ve yalnızlık değişkenleri tek boyutlu oldukları için parselleme yöntemi kullanılarak utangaçlık ve yalnızlık gizil değişkenleri dörder parsel, benlik saygısı gizil değişkenini de iki parsel temsil etmektedir. Şekil 4.1’de ölçme modelinin doğrulayıcı faktör analizi sonuçları sunulmuştur.



Şekil 4.1. Ölçme Modeli, $N = 821$; ** $p < .001$; PA pozitif duygulanım; NA negatif duygulanım; YD yaşam doyumu; SDanl anlamlı diğerden algılanan sosyal destek; SDaile aileden algılanan sosyal destek; SDarkd arkadaştan algılanan sosyal destek; Shy utangaçlık parselleri; BS benlik saygısı parselleri; YAL yalnızlık parselleri

Ölçme modelinde ilk olarak standardize edilmiş regresyon katsayılarının anlamlılığı incelenmiştir. Şekil 4.1’de görüldüğü gibi standardize edilmiş regresyon katsayıları .50 ile .93 arasında değişmektedir ($p < .001$). Ölçme modelinin doğrulanıp, doğrulanmadığını görmek için ise uyum indeksleri incelenmiştir. Modelin uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir: ; $\chi^2_{(94, N = 821)} = 481.114$, $p < .001$; GFI = 0.93; CFI = 0.96; NFI = 0.95; TLI = 0.95; SRMR = 0.042; RMSEA = 0.071. Ölçme modeline ait standardize edilmiş regresyon katsayısı, açıklayıcılık varyansları, çarpıklık ve basıklık değerleri de Tablo 4.2’de verilmiştir.

Tablo 4.2. Ölçme modelinin standardize edilmiş regresyon katsayıları, açıklanan varyansları, çarpıklık ve basıklık değerleri

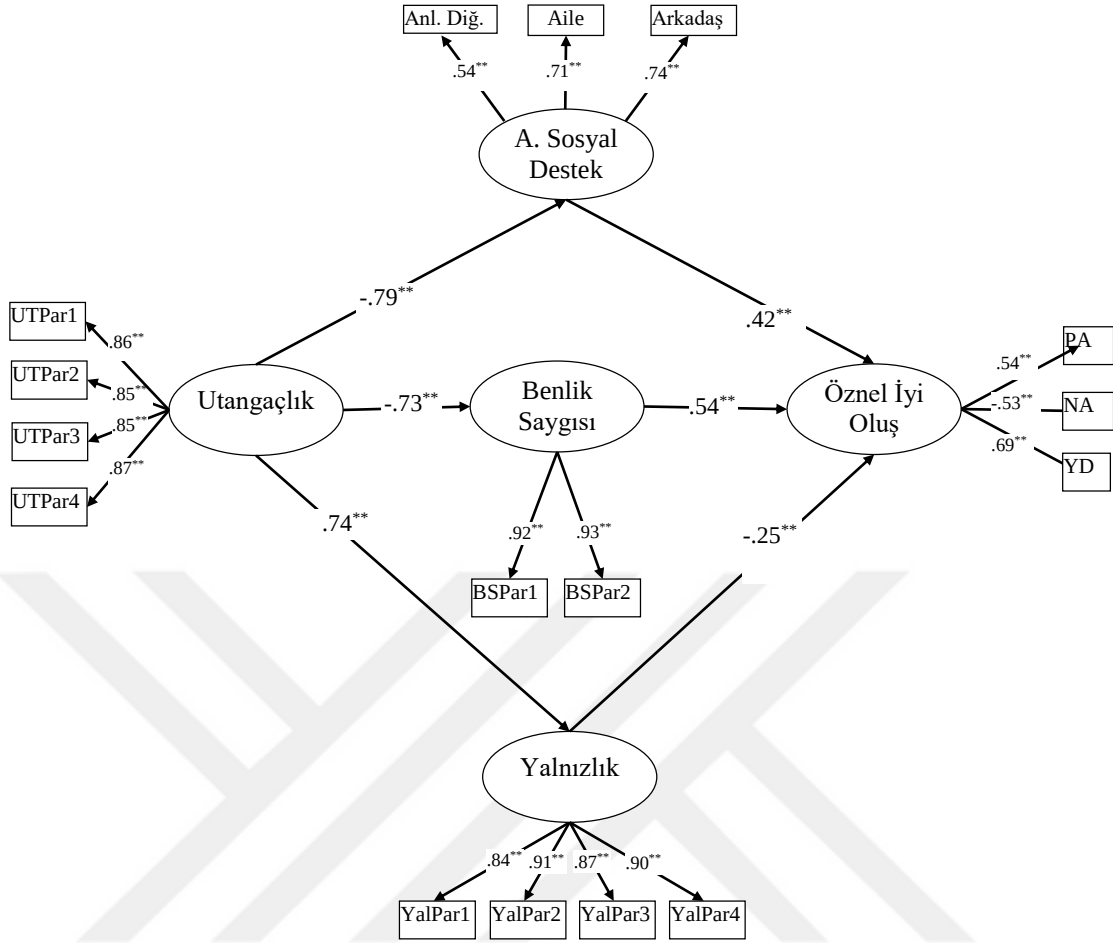
Değişken	<i>f</i>	R^2	Çarpıklık	Basıklık
<i>Öznel İyi Oluş</i>				
Pozitif duygulanım	.55	.30	-.50	.04
Negatif duygulanım	-.55	.30	.61	.16
Yaşam doyumu	.72	.51	-.19	-.44
<i>Utangaçlık</i>				
Utangaçlık parsel 1	.87	.75	.30	-.16
Utangaçlık parsel 2	.86	.74	.26	-.39
Utangaçlık parsel 3	.85	.72	.29	-.30
Utangaçlık parsel 4	.88	.78	.13	-.24
<i>Benlik Saygısı</i>				
Benlik saygısı parsel 1	.91	.83	-.30	-.31
Benlik saygısı parsel 2	.93	.86	-.34	-.50
<i>Algılanan Sosyal Destek</i>				
Anlamlı diğer	.50	.25	-.26	-1.47
Aile	.67	.45	-.98	.17
Arkadaş	.79	.63	-.76	-.23
<i>Yalnızlık</i>				
Yalnızlık parsel 1	.84	.71	.53	-.45
Yalnızlık parsel 2	.91	.83	.68	-.31
Yalnızlık parsel 3	.87	.76	.80	.01
Yalnızlık parsel 4	.90	.82	.68	-.23

Tablo 4.2’de incelendiğinde ölçme modelindeki gözlenen değişkenlerin temsil ettikleri gizil değişkenleri açıklama varyanslarının da yüksek ($R^2 = .25$ ile $.86$ arasında) oldukları görülmektedir. Ayrıca Tablo 4.2’ de çarpıklık değerlerinin $-.98$ ile $.80$ arasında ve basıklık değerlerinin -1.47 ile $.17$ arasında oldukları görülmektedir.

Sonuç olarak ölçme modelinin tüm standardize edilmiş yol katsayılarının anlamlı olması, uyum iyiliği indekslerinin daha önce belirtilen kabul edilebilir değerler içerisinde olması, teklik açısından Kline’nın (2015) $.85$ ’den küçük ilişkilerin var olması gerekliliği vurgusunun yerine getirilmesi ve normallik için Bachman’ın (2004) çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile $+2$ arasında değer alması gerekliliği vurgusunun sağlanmasından dolayı ölçme modelinin daha sonra kullanılacak yapısal modellerde yeterli koşulları sağladığı anlaşılmaktadır.

4.3. Utangaçlığın Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Algılanan Sosyal Destek Aracılığı ile Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

Üniversite öğrencilerinde utangaçlığın yalnızlık, benlik saygısı ve algılanan sosyal destek aracılığıyla öznel iyi oluşları üzerindeki etkisi sınanmıştır. Bu işlem Baron ve Kenny’nin (1995) önerileri doğrultusunda yalnızlık, benlik saygısı ve algılanan sosyal desteğin aracılık rolünü tam olarak ortaya koymak ve en iyi modeli belirlemek için birden fazla yapısal model test edilmiştir. Bu kapsamda ilk olarak, üniversite öğrencilerinin utangaçlıkları ile öznel iyi oluşları arasında algılanan sosyal destek, benlik saygısı ve yalnızlığın tam aracılık rolleri incelenmiştir. İncelen bu model sonucu oluşan gizil değişkenlerle yol analizi sonuçları Şekil 4.2’de sunulmaktadır.



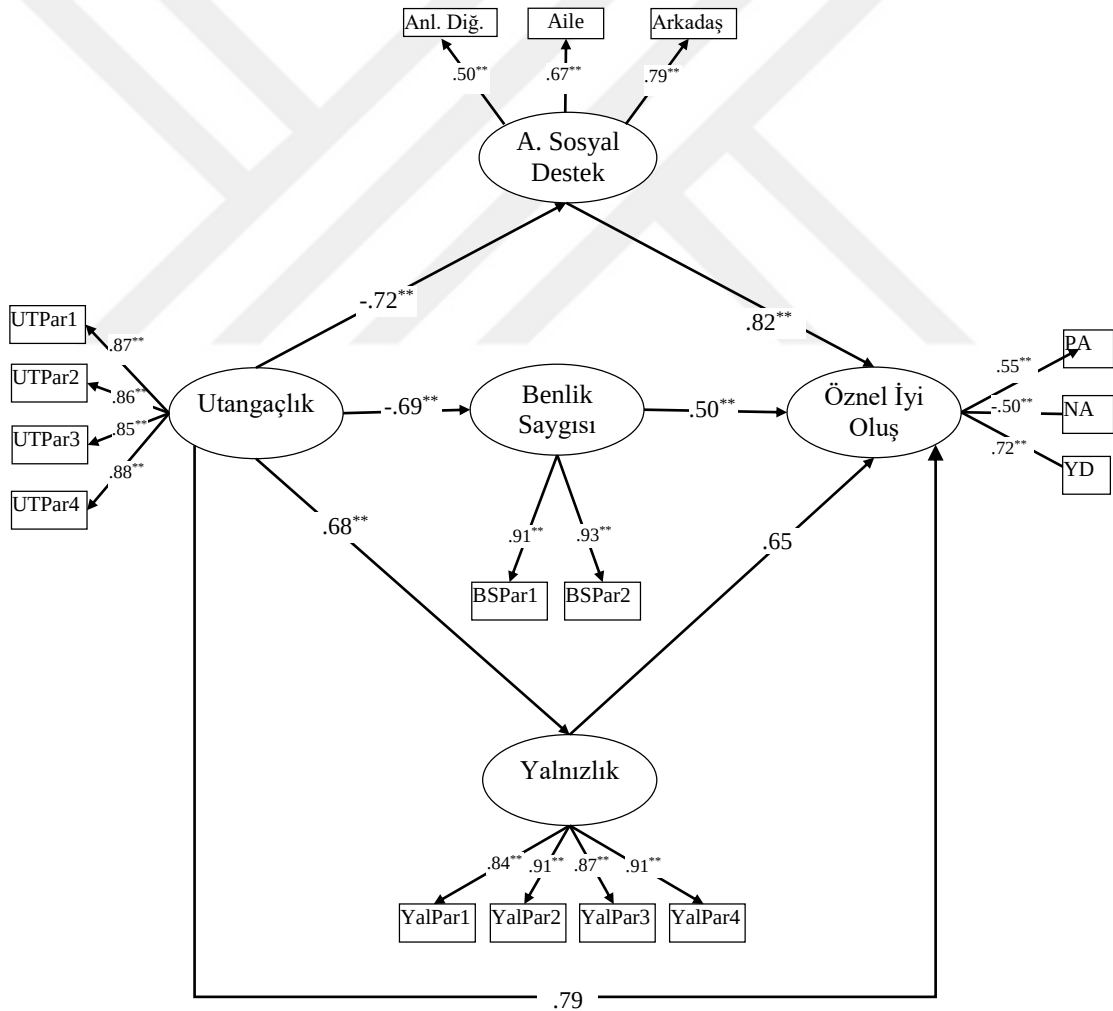
Şekil 4.2. Üniversite öğrencilerinin utangaçlıkları algılanan sosyal destek, benlik saygısı ve yalnızlığın tam aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemesine ilişkin yapısal model. Not. $N = 821$; ** $p < .01$; PA pozitif duygulanım; NA negatif duygulanım; YD yaşam doyumu; Anl. Diğ. anlamlı diğerden algılanan sosyal destek; Aile aileden algılanan sosyal destek; Arkadaş arkadaştan algılanan sosyal destek; UT utangaçlık parselleri; BS benlik saygısı parselleri; YAL yalnızlık parselleri

Şekil 4.2’de sunulan üniversite öğrencilerinin utangaçlıklarının algılanan sosyal destek, benlik saygısı ve yalnızlığın tam aracılığı ile öznel iyi oluşu etkilemesindeki model 1’de yer alan tüm yol katsayılarının anlamlı olduğu görülmektedir. Yapısal eşitlik modeli sonucunda doğrudan etkiler göz önüne alındığında; utangaçlık algılanan sosyal desteği ($\lambda = -.79$ $p < .01$) ve benlik saygısını ($\lambda = -.73$ $p < .01$) negatif yönde, yalnızlığı ($\lambda = .74$ $p < .01$) ise pozitif yönde yordamaktadır. Ayrıca algılanan sosyal destek ($\beta = .42$, $p < .01$) ve benlik saygısı ($\beta = .54$, $p < .01$) öznel iyi oluşu pozitif yönde, yalnızlık ise ($\beta = -.25$, $p < .01$) negatif yönde yordamaktadır. Dolaylı etkiler incelendiğinde ise utangaçlığın öznel iyi oluşu algılanan sosyal destek, benlik saygısı ve yalnızlık

aracılığıyla etkilediği standardize edilmiş dolaylı etki katsayısının -.92 olduğu saptanmıştır.

Model 1'in uyum iyiliği indeksleri göz önüne alındığında uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olmadıkları söylenebilir. Model 1'in uyum iyiliği indeksleri şu şekildedir: $\chi^2_{(98 N = 821)} = 1004.02$, $p < .001$; GFI = .86; CFI = .91; NFI = .90; TLI = .89; SRMR = .090; RMSEA = .106.

Model 1 sılandıktan sonra üniversite öğrencilerinin utangaçlıklarının algılanan sosyal destek, benlik saygısı ve yalnızlığın kısmi aracılığı ile öznel iyi oluşu etkilemesine yönelik kurulan yapısal eşitlik modeli test edilmiştir. Model 2'ye ilişkin gizil değişkenlerle yol analizi sonucu Şekil 4.3'te verilmiştir.

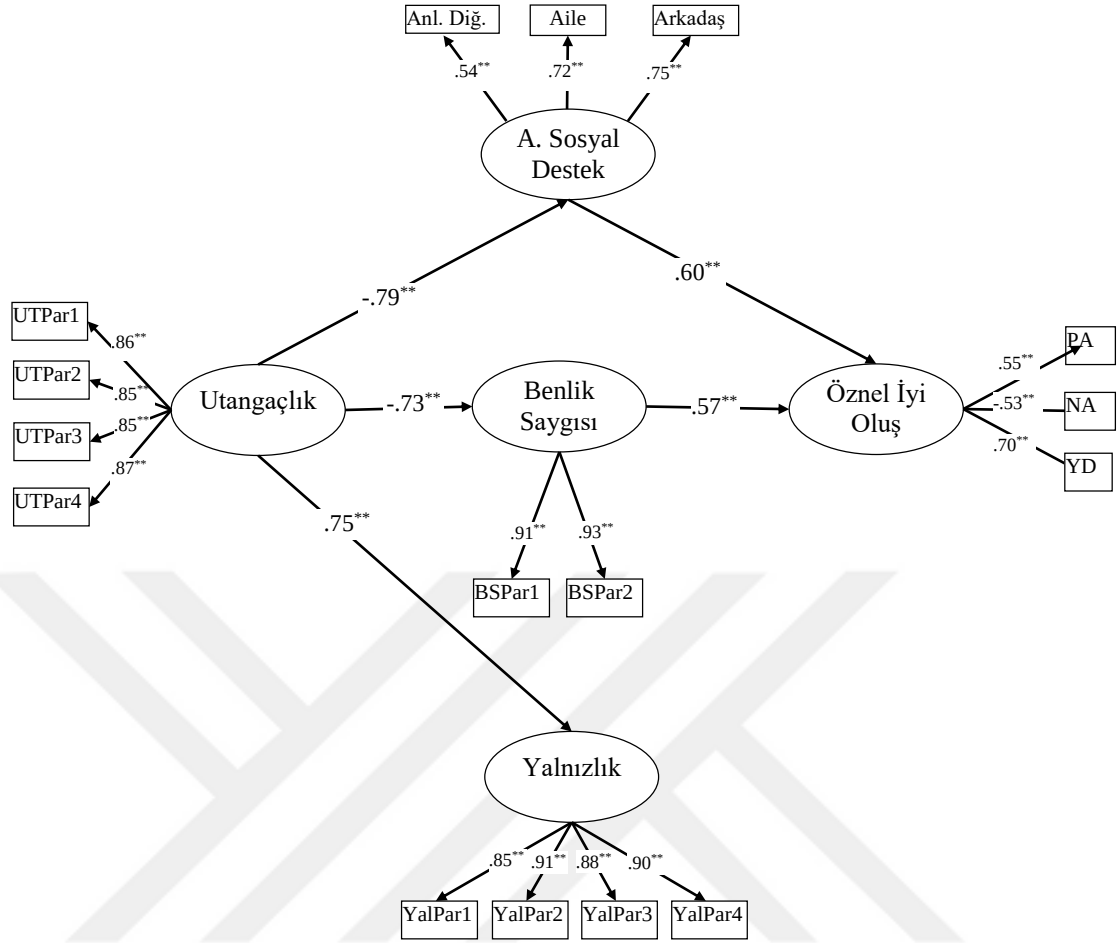


Şekil 4.3. Üniversite öğrencilerinin utangaçlıkları algılanan sosyal destek, benlik saygısı ve yalnızlığın kısmi aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemesine ilişkin yapısal model. Not. $N = 821$; ** $p < .01$; PA pozitif duygulanım; NA negatif duygulanım; YD yaşam doyumu; SDanl anlamlı diğerden algılanan sosyal destek; SDaile aileden algılanan sosyal destek; SDarkd arkadaştan algılanan sosyal destek; UT utangaçlık parselleri; BS benlik saygısı parselleri; YAL yalnızlık parselleri.

Şekil 4.3'te sunulan üniversite öğrencilerinin utangaçlıklarının algılanan sosyal destek, benlik saygısı ve yalnızlığın kısmi aracılığı ile öznel iyi oluşu etkilemesindeki yapısal eşitlik modelinde yer alan yollardan utangaçlık ($\lambda = .48, p > .01$) ve yalnızlıktan ($\beta = .65, p > .01$) öznel iyi oluşa giden yol katsayılarının dışındaki diğer tüm yol katsayılarının anlamlı olduğu görülmektedir. YEM sonucunda doğrudan etkiler göz önüne alındığında utangaçlık algılanan sosyal desteği ($\lambda = -.72 p < .01$) ve benlik saygısını ($\lambda = -.69 p < .01$) negatif yönde, yalnızlığı ($\lambda = .68 p < .01$) ise pozitif yönde yordamaktadır. Ayrıca algılanan sosyal destek ($\beta = .82, p < .01$) ve benlik saygısı ($\beta = .50, p < .01$) öznel iyi oluşu pozitif yönde yordamaktadır. Dolaylı etkiler incelendiğinde ise utangaçlığın öznel iyi oluşu algılanan sosyal destek, benlik saygısı ve yalnızlık aracılığıyla etkilediği standardize edilmiş dolaylı etki katsayısının $-.85$ olduğu görülmektedir.

Model 2'nin uyum iyiliği indeksleri göz önüne alındığında uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir düzeyde oldukları fakat anlamsız olan yolların bulunduğu görülmektedir. Model 2'in uyum iyiliği indeksleri şu şekildedir: $\chi^2_{(94 N = 821)} = 481.11, p < .001$; GFI = .93; CFI = .96; NFI = .95; TLI = .95; SRMR = .042; RMSEA = .071.

Model 2'deki anlamsız olan yolların silinmesinin ardından Model 3 sınanmıştır. Bu modelde utangaçlık ile öznel iyi oluş arasında algılanan sosyal destek ve benlik saygısının aracılığı ile utangaçlığın doğrudan yalnızlığı yordaması incelenmiştir. Model 3'e ilişkin gizil değişkenlerle yol analizi sonucu Şekil 4.4'te verilmiştir.

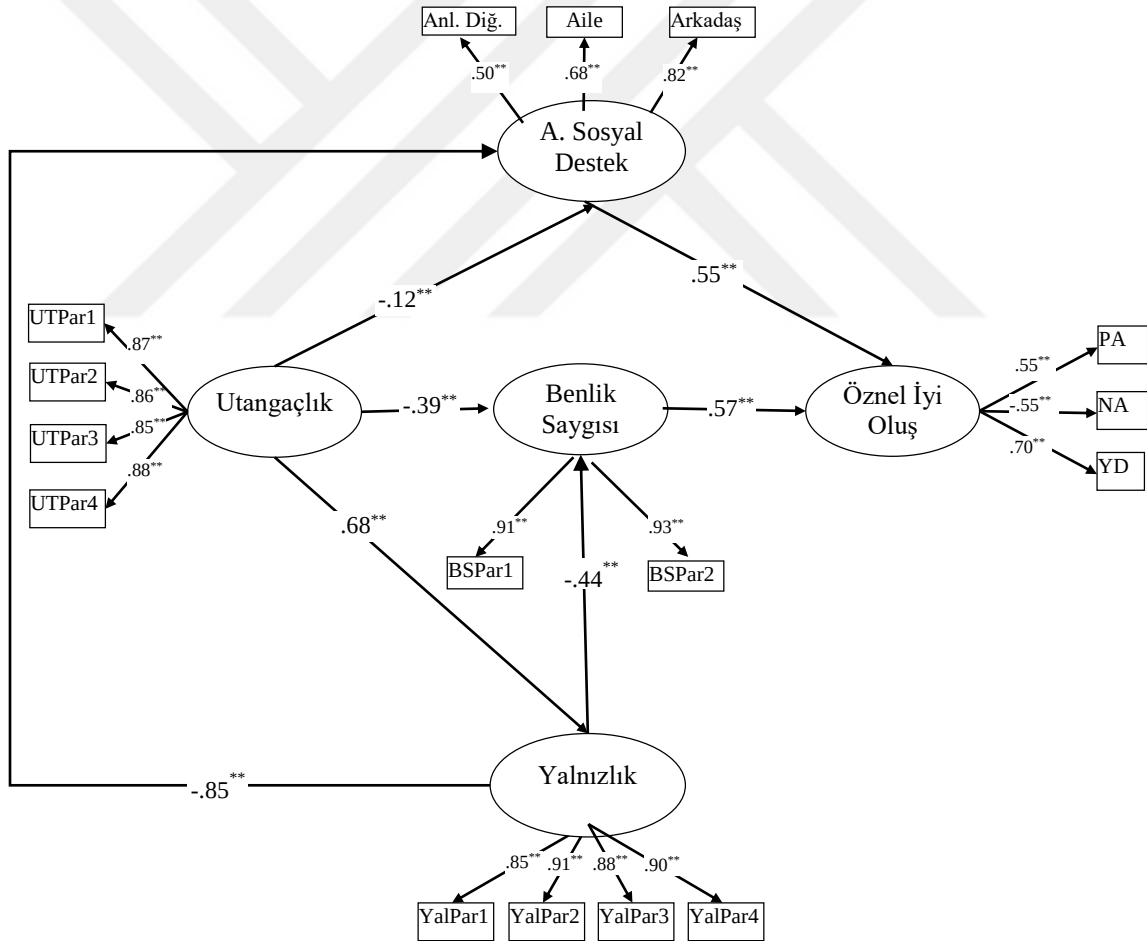


Şekil 4.4. Üniversite öğrencilerinin utangaçlıkları algılanan sosyal destek ve benlik saygısının tam aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemesine ilişkin yapısal model. Not. $N = 821$; $^{**} p < .01$; PA pozitif duygulanım; NA negatif duygulanım; YD yaşam doyumu; Anl. Diğ. anlamlı diğerden algılanan sosyal destek; Aile aileden algılanan sosyal destek; Arkadaş arkadaştan algılanan sosyal destek; UT utangaçlık parselleri; BS benlik saygısı parselleri; YAL yalnızlık parselleri

Şekil 4.4'te sunulan yapısal eşitlik modelinde üniversite öğrencilerinin utangaçlıkları algılanan sosyal desteğin ve benlik saygısının tam aracılığı ile öznel iyi oluşu etkilemesinde tüm yol katsayılarının anlamlı olduğu görülmektedir. Doğrudan etkiler incelendiğinde utangaçlık algılanan sosyal desteği ($\lambda = -.79, p < .01$) ve benlik saygısını ($\lambda = -.73, p < .01$) negatif yönde yordarken; yalnızlığı pozitif ($\lambda = .75, p < .01$) yönde yordamaktadır. Diğer taraftan algılanan sosyal destek ($\beta = .60, p < .01$) ve benlik saygısı ($\beta = .57, p < .01$) öznel iyi oluşu pozitif yönde yordamaktadır. Dolaylı etkiler incelendiğinde ise utangaçlığın öznel iyi oluşu algılanan sosyal destek ve benlik saygısı aracılığıyla etkilediği standardize edilmiş dolaylı etki katsayısının $-.89$ olduğu görülmektedir.

Model 3'ün uyum iyiliği indeksleri göz önüne alındığında uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olmadıkları görülmektedir. Model 3'ün uyum iyiliği indeksleri şu şekildedir: χ^2 (99 N = 821) = 1024.63, $p < .001$; GFI = .86; CFI = .91; NFI = .90; TLI = .89; SRMR = .095; RMSEA = .107.

Model 3'ün uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olmadıkları göz önüne alınarak Model 4 sınanmıştır. Bu modelde üniversite öğrencilerinin utangaçlıkları algılanan sosyal destek ve benlik saygısının aracılığıyla; yalnızlıkları da benlik saygısı ve algılanan sosyal desteğin aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemesine yönelik kurulan yapısal modelin (Model 4) test edilmesine geçilmiştir. Model 4'e ilişkin gizil değişkenlerle yol analizi sonucu Şekil 4.5'te verilmiştir.



Şekil 4.5. Üniversite öğrencilerinin utangaçlıkları algılanan sosyal destek ve benlik saygısının tam aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemesine ilişkin yapısal model 2. Not. N = 821; ** $p < .01$; PA pozitif duygulanım; NA negatif duygulanım; YD yaşam doyumu; Anl. Diğ. anlamlı diğerden algılanan sosyal destek; Aile aileden algılanan sosyal destek; Arkadaş arkadaştan algılanan sosyal destek; UT utangaçlık parselleri; BS benlik saygısı parselleri; YAL yalnızlık parselleri

Şekil 4.5'te sunulan üniversite öğrencilerinin utangaçlıkları algılanan sosyal destek, ve benlik saygısı aracılığıyla; yalnızlıkları da benlik saygısı ve algılanan sosyal desteğin aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemesine yönelik kurulan yapısal eşitlik modelinde tüm yol katsayılarının anlamlı olduğu görülmektedir. Doğrudan etkiler incelendiğinde utangaçlık algılanan sosyal desteği ($\lambda = -.12, p < .01$) ve benlik saygısını ($\lambda = -.39, p < .01$) negatif yönde yordarken; yalnızlığı pozitif ($\lambda = .68, p < .01$) yönde yordamaktadır. Öte yandan yalnızlık benlik saygısını ($\lambda = -.44, p < .01$) ve algılanan sosyal desteği ($\lambda = -.85, p < .01$) negatif yönde yordamaktadır. Diğer taraftan algılanan sosyal destek ($\beta = .55, p < .01$) ve benlik saygısı ($\beta = .57, p < .01$) öznel iyi oluşu pozitif yönde yordamaktadır. Dolaylı etkiler incelendiğinde ise utangaçlığın öznel iyi oluşu algılanan sosyal destek ve benlik saygısı aracılığıyla etkilediği standardize edilmiş dolaylı etki katsayısının -.87 ve yalnızlığın benlik saygısı ve algılanan sosyal destek aracılığıyla etkilediği standardize edilmiş dolaylı etki katsayısının -.26 olduğu bulunmuştur.

Model 4'ün uyum iyiliği indeksleri göz önüne alındığında uyum iyiliği indekslerinin hepsinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir. Model 4'ün uyum iyiliği indeksleri şu şekildedir: $\chi^2_{(97 N = 821)} = 492.25, p < .001$; GFI = .93; CFI = .96; NFI = .95; TLI = .95; SRMR = .044; RMSEA = .070.

Yukarıda utangaçlığın algılanan sosyal destek, benlik saygısı ve yalnızlığın aracılığı ile üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşları üzerindeki dolaylı etkilerine ilişkin olası modeller test edilmiştir. Bu modeller sonucunda hem tüm yol katsayılarının anlamlı olması hem de uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir olması açısından Model 4'ün en tercih edilebilir model olduğu anlaşılmaktadır. Tablo 4.3'te test edilen modellere ait uyum iyiliği indeksleri ile AIC ve ECVI değerleri yer almaktadır.

Tablo 4.3. Alternatif yapısal modellere ait uyum iyiliği indeksleri

	χ^2 (sd)	GFI	CFI	NFI	TLI	SRMR	RMSEA	AIC	ECVI
Model 1	1004.0 (98)	.86	.91	.90	.89	.090	.106	1080.02	1.317
Model 2	481.11 (94)	.93	.96	.95	.95	.042	.071	565.11	.689
Model 3	1024.6 (99)	.86	.91	.90	.89	.095	.107	1098.63	1.340
Model 4**	492.25 (97)	.93	.96	.95	.95	.044	.070	570.24	.695

Not. ** tercih edilen model

Yukarıda verilen değerler incelendiğinde üniversite öğrencilerinde utangaçlığın algılanan sosyal destek, benlik saygısının ve yalnızlığın aracılığı ile öznel iyi oluşu etkileyebileceği söylenebilir. Sonuç olarak üniversite öğrencilerinde utangaçlığın onların hem doğrudan algılanan sosyal desteklerini ve benlik saygılarını azaltabileceği ve yalnızlıklarını güçlendirebileceği hem de utangaçlığın algılanan sosyal desteği ve benlik saygısını azaltmasıyla öznel iyi oluşu da azaltabileceği ifade edilebilir. Ayrıca yalnızlığın öznel iyi oluşu doğrudan etkilemediği fakat algılanan sosyal destek ve benlik saygısı aracılığıyla etkilediği söylenebilir. Diğer bir deyişle yalnızlığın algılanan sosyal destek ve benlik saygısını azaltmasıyla öznel iyi oluşu da azaltabileceği ifade edilebilir.

Bu modele ait doğrudan ve dolaylı etkilerin anlamlı olup olmadıklarına yönelik ek kanıt sağlamak adına gerçekleştirilen 10.000 yeniden örnekleme yoluyla gerçekleştirilen bootstrapping işlemi sonucunda bootstrapping katsayısı ve % 95 güven aralıkları (G.A.) alt ve üst sınırları Tablo 4.4'te sunulmaktadır.

Tablo 4.4. Tercih edilen modele ait bootstrapping sonuçları

Model yolları	Katsayı	% 95 G.A.	
		Alt sınır	Üst sınır
Doğrudan etki			
Utangaçlık → Benlik saygısı	-.389	-.467	-.311
Utangaçlık → Algılanan sosyal destek	-.124	-.202	-.044
Utangaçlık → Yalnızlık	.680	.638	.718
Yalnızlık → Benlik saygısı	-.442	-.517	-.362
Yalnızlık → Algılanan sosyal destek	-.849	-.909	-.785
Algılanan sosyal destek → Öznel iyi oluş	.551	.462	.635
Benlik saygısı → Öznel iyi oluş	.572	.487	.657
Dolaylı etki			
Utangaçlık → Alg. Sos. Destek- Benlik Saygısı → Öznel iyi oluş	-.781	-.828	-.730
Yalnızlık → Alg. Sos. Destek- Benlik Saygısı → Öznel iyi oluş	-.721	-.788	-.649

Tablo 4.4 incelendiğinde modeldeki etkilerin tamamının anlamlı olduğu sonucuna varılabilir. Dolaylı etkinin bootstrapping güven aralıkları alt ve üst sınırları sıfırı kapsamamaktadır. Bu nedenle bootstrapping işleminin de üniversite öğrencilerinde utangaçlığın algılanan sosyal destek ve benlik saygısının aracılığı ile üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşu etkilediği söylenebilir. Elde edilen sonuçlara göre 1.

hipotetik modele ait araştırma sorularının kabul edilmesine veya kabul edilmemesine ilişkin bulgular Tablo 4. 5.'te sunulmuştur.

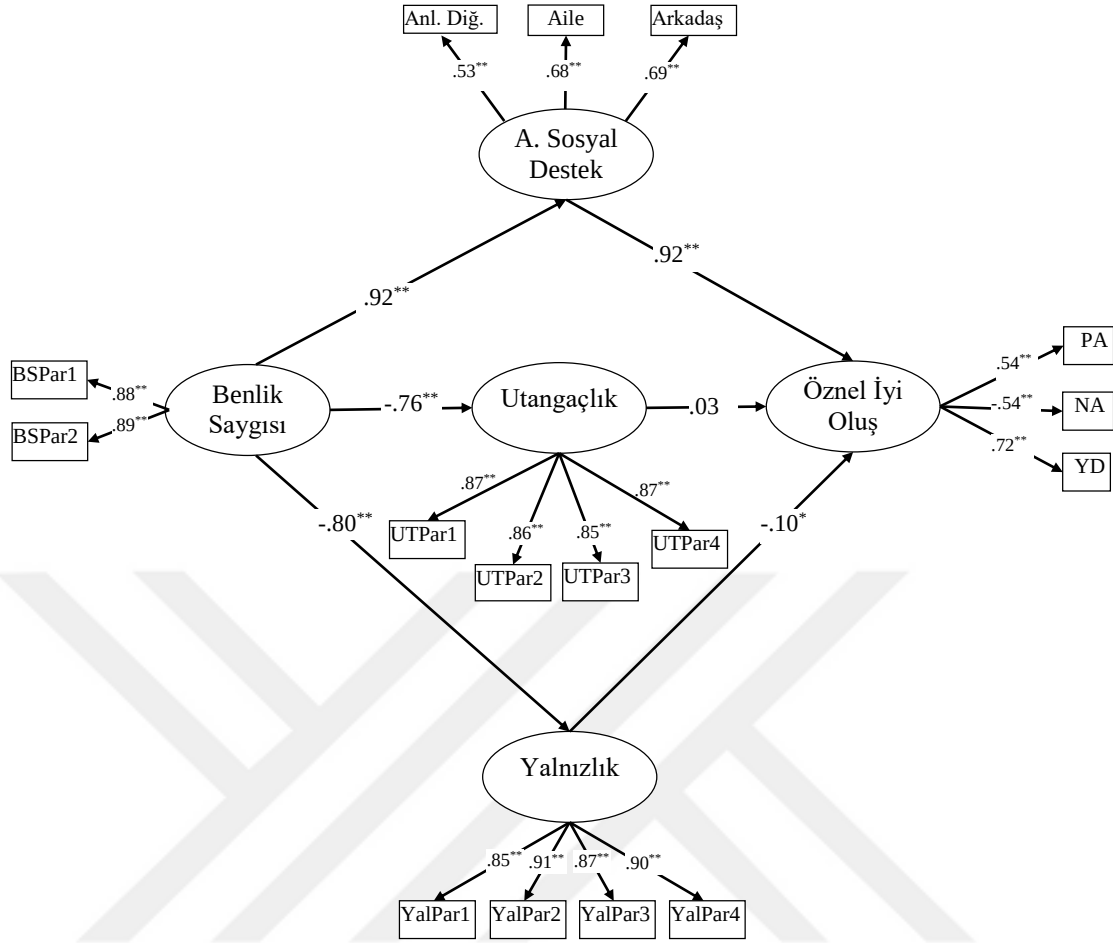
Tablo 4.5. 1. Hipotetik modelin araştırma sorularına ait bulgular

Araştırma sorusu	Kabul/Red
1. Utangaçlık benlik saygısını doğrudan yordamaktadır.	Kabul
2. Utangaçlık yalnızlığı doğrudan yordamaktadır.	Kabul
3. Utangaçlık algılanan sosyal desteği doğrudan yordamaktadır.	Kabul
4. Utangaçlık öznel iyi oluşu doğrudan yordamaktadır.	Red
5. Benlik saygısı öznel iyi oluşu doğrudan yordamaktadır.	Kabul
6. Yalnızlık öznel iyi oluşu doğrudan yordamaktadır.	Red
7. Algılanan sosyal destek öznel iyi oluşu doğrudan yordamaktadır.	Kabul
8. Utangaçlık benlik saygısı aracılığı ile öznel iyi oluşu yordamaktadır.	Kabul
9. Utangaçlık yalnızlık aracılığı ile öznel iyi oluşu yordamaktadır.	Red
10. Utangaçlık algılanan sosyal destek aracılığı ile öznel iyi oluşu yordamaktadır.	Kabul

Tablo 4.5.'te sunulduğu üzere 1. Hipotetik modele ait araştırma sorularından 1,2,3,5,7,8 ve 10'un doğrulandığı, 4,6 ve 9'un doğrulanmadığı saptanmıştır.

4.4. Benlik saygısının Utangaçlık, Yalnızlık ve Algılanan Sosyal Destek Aracılığı ile Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

Üniversite öğrencilerinde benlik saygısının algılanan sosyal destek, utangaçlık ve yalnızlığın aracılığıyla öznel iyi oluşları üzerindeki etkisi sınanmıştır. Bu işlem Baron ve Kenny'nin (1995) önerileri doğrultusunda yalnızlık, utangaçlık ve algılanan sosyal desteğin aracılık rolünü tam olarak ortaya koymak ve en iyi modeli belirlemek için birden fazla yapısal model test edilmiştir. Bu kapsamda ilk olarak, üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ile öznel iyi oluşları arasında algılanan sosyal destek, utangaçlık ve yalnızlığın tam aracılık rolleri incelenmiştir. İncelen bu model sonucu oluşan gizil değişkenlerle yol analizi sonuçları Şekil 4.6'da sunulmaktadır.

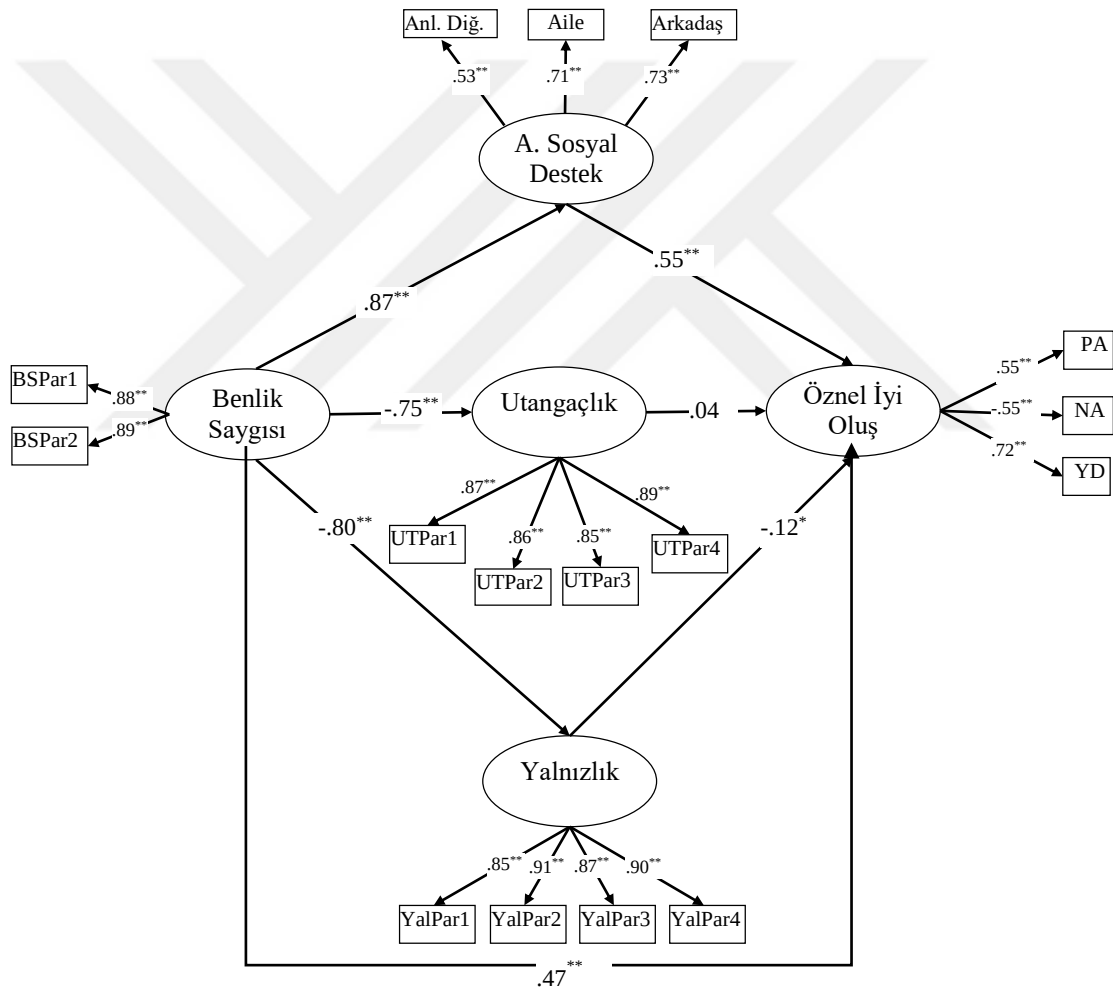


Şekil 4.6. Üniversite öğrencilerinin benlik saygıları algılanan sosyal destek, utangaçlık ve yalnızlığın tam aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemesine ilişkin yapısal model. Not. $N = 821$; ** $p < .01$; PA pozitif duyulanım; NA negatif duyulanım; YD yaşam doyumu; Anl. Diğ. anlamlı diğerden algılanan sosyal destek; Aile aileden algılanan sosyal destek; Arkadaş arkadaştan algılanan sosyal destek; UT utangaçlık parselleri; BS benlik saygısı parselleri; YAL yalnızlık parselleri

Şekil 4.6’da sunulan üniversite öğrencilerinin benlik saygılarının algılanan sosyal destek, utangaçlık ve yalnızlığın tam aracılığı ile öznel iyi oluşu etkilemesindeki yapısal eşitlik modelinde yer alan yollardan utangaçlıktan ($\beta = .03, p > .01$) öznel iyi oluşa giden yol katsayısının dışındaki diğer tüm yol katsayılarının anlamlı olduğu görülmektedir. Yapısal eşitlik modeli sonucunda doğrudan etkiler göz önüne alındığında; benlik saygısının algılanan sosyal desteği ($\lambda = .92, p < .01$) pozitif yönde, utangaçlık ($\lambda = -.76, p < .01$) ve yalnızlığı ($\lambda = -.80, p < .01$) ise negatif yönde yordadığı görülmektedir. Ayrıca algılanan sosyal destek ($\beta = .92, p < .01$) öznel iyi oluşu pozitif yönde yordamaktayken yalnızlık ($\beta = -.10, p < .05$) ise öznel iyi oluşu negatif yönde yordamaktadır. Dolaylı etkiler incelendiğinde ise benlik saygısının öznel iyi oluşu algılanan sosyal destek, utangaçlık ve yalnızlık aracılığıyla etkilediği standardize edilmiş dolaylı etki katsayısının .98 olduğu görülmektedir.

Model 5'in uyum iyiliği indeksleri göz önüne alındığında GFI ve RMSEA değerleri dışındaki tüm uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir düzeyde oldukları söylenebilir. Model X'in uyum iyiliği indeksleri şu şekildedir: $\chi^2_{(98 N = 821)} = 916.65, p < .001$; GFI = .86; CFI = .92; NFI = .91; TLI = .90; SRMR = .066; RMSEA = .101.

Model 5 sınıandıktan sonra üniversite öğrencilerinin benlik saygılarının algılanan sosyal destek, utangaçlık ve yalnızlığın kısmi aracılığı ile öznel iyi oluşu etkilemesine yönelik kurulan yapısal eşitlik modeli test edilmiştir. Model 6'ya ilişkin gizil değişkenlerle yol analizi sonucu Şekil 4.7'de verilmiştir.

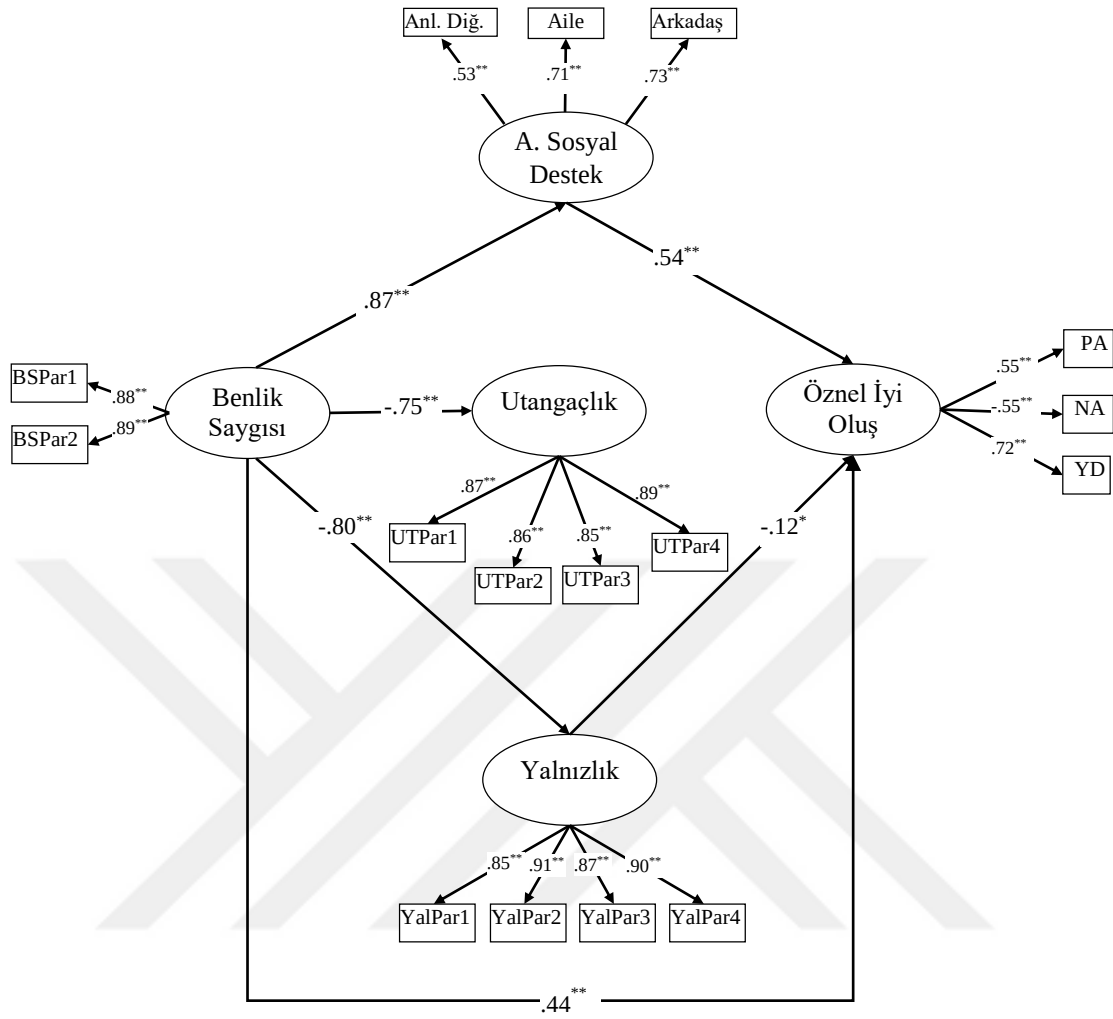


Şekil 4.7. Üniversite öğrencilerinin benlik saygıları algılanan sosyal destek, utangaçlık ve yalnızlığın kısmi aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemesine ilişkin yapısal model. Not. $N = 821$; ** $p < .01$; PA pozitif duygulanım; NA negatif duygulanım; YD yaşam doyumu; Anl. Diğ. anlamlı diğerden algılanan sosyal destek; Aile aileden algılanan sosyal destek; Arkadaş arkadaştan algılanan sosyal destek; UT utangaçlık parselleri; BS benlik saygısı parselleri; YAL yalnızlık parselleri.

Şekil 4.7’de sunulan üniversite öğrencilerinin benlik saygılarının algılanan sosyal destek, utangaçlık ve yalnızlığın kısmi aracılığı ile öznel iyi oluşu etkilemesindeki yapısal eşitlik modelinde yer alan yollardan utangaçlıktan ($\beta = .04, p > .01$) öznel iyi oluşa giden yol katsayısının dışındaki diğer tüm yol katsayılarının anlamlı olduğu görülmektedir. YEM sonucunda doğrudan etkiler göz önüne alındığında benlik saygısı algılanan sosyal desteği ($\lambda = .87, p < .01$) pozitif yönde, utangaçlık ($\lambda = -.75, p < .01$) ve yalnızlığı ($\lambda = -.80, p < .01$) ise negatif yönde yordamaktadır. Ayrıca algılanan sosyal destek ($\beta = .55, p < .01$) öznel iyi oluşu pozitif yönde yordarken yalnızlık ise ($\beta = -.12, p < .01$) öznel iyi oluşu negatif yönde yordamaktadır. Dolaylı etkiler incelendiğinde ise benlik saygısının öznel iyi oluşu algılanan sosyal destek, utangaçlık ve yalnızlık aracılığıyla etkilediği standardize edilmiş dolaylı etki katsayısının .54 olduğu görülmektedir.

Model 6’nın uyum iyiliği indeksleri göz önüne alındığında GFI ve RMSEA değerleri dışındaki tüm uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir düzeyde oldukları söylenebilir. Model 6’nın uyum iyiliği indeksleri şu şekildedir: $\chi^2_{(97 N = 821)} = 916.65, p < .001$; GFI = .87; CFI = .92; NFI = .91; TLI = .90; SRMR = .069; RMSEA = .101.

Anlamsız olan yolların silinmesinin ardından Model 7 sınanmıştır. Bu modelde benlik saygısı ile öznel iyi oluş arasında algılanan sosyal destek ve yalnızlığın aracılığı ile benlik saygısının doğrudan öznel iyi oluşu yordaması incelenmiştir. Model 7’ye ilişkin gizil değişkenlerle yol analizi sonucu Şekil 4.8’de verilmiştir.



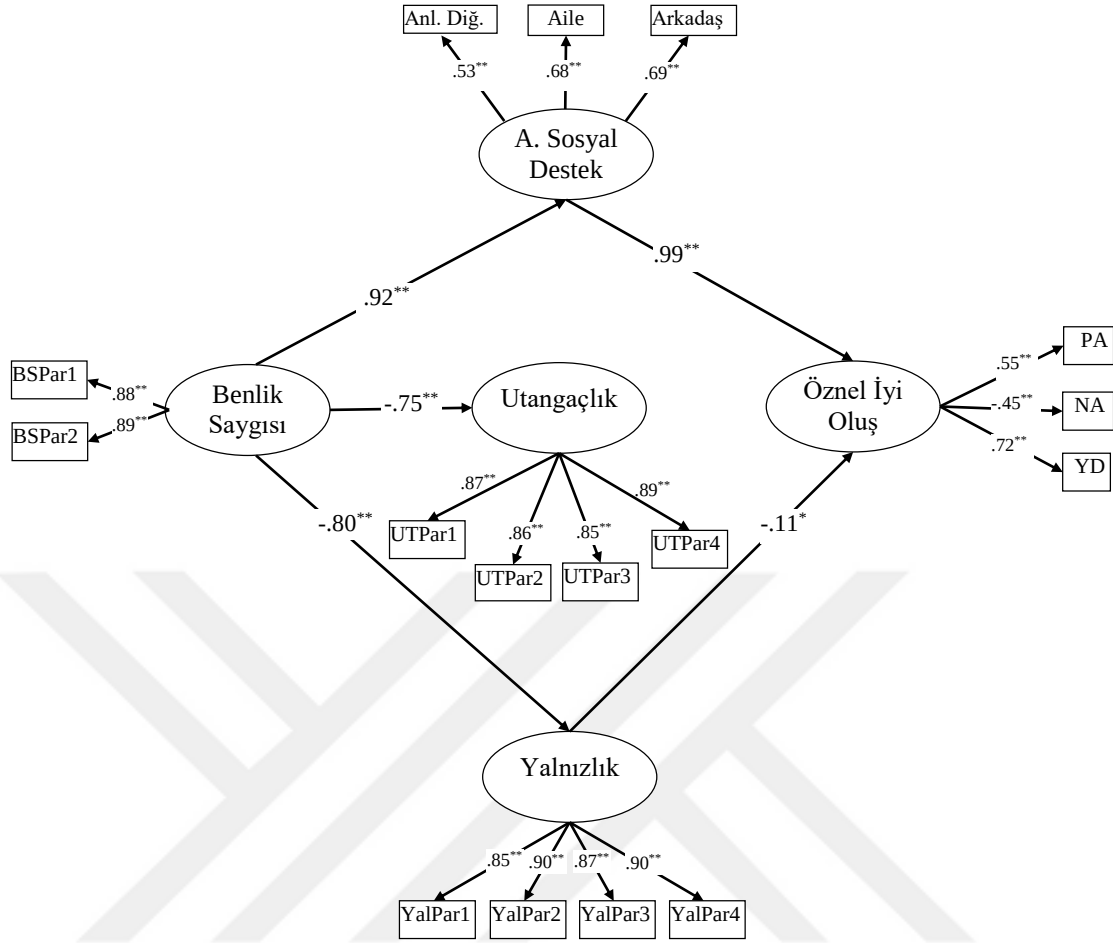
Şekil 4.8. Üniversite öğrencilerinin benlik saygıları algılanan sosyal destek ve yalnızlığın kısmi aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemesine ilişkin yapısal model. Not. $N = 821$; ** $p < .01$; PA pozitif duygulanım; NA negatif duygulanım; YD yaşam doyumu; Anl. Diğ. anlamlı diğerden algılanan sosyal destek; Aile aileden algılanan sosyal destek; Arkadaş arkadaştan algılanan sosyal destek; UT utangaçlık parselleri; BS benlik saygısı parselleri; YAL yalnızlık parselleri

Şekil 4.8’de sunulan yapısal eşitlik modelinde üniversite öğrencilerinin benlik saygıları algılanan sosyal desteğin ve yalnızlığın kısmi aracılığı ile öznel iyi oluşu etkilemesinde tüm yol katsayılarının anlamlı olduğu görülmektedir. Doğrudan etkiler incelendiğinde benlik saygısı öznel iyi oluşu ($\lambda = .44, p < .01$) ve algılanan sosyal desteği ($\lambda = .87, p < .01$) pozitif yönde yordarken, utangaçlığı ($\lambda = -.75, p < .01$) ve yalnızlığı ($\lambda = -.80, p < .01$) negatif yönde yordamaktadır. Diğer taraftan algılanan sosyal destek ($\beta = .54, p < .01$) öznel iyi oluşu pozitif yönde yordarken, yalnızlık ($\beta = -.12, p < .05$) öznel iyi oluşu negatif yönde yordamaktadır. Dolaylı etkiler incelendiğinde ise benlik

saygısının öznel iyi oluşu algılanan sosyal destek ve yalnızlık aracılığıyla etkilediği standardize edilmiş dolaylı etki katsayısının .57 olduğu görülmektedir.

Model 7'nin uyum iyiliği indeksleri göz önüne alındığında GFI ve RMSEA değerleri dışındaki tüm uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir düzeyde oldukları söylenebilir. Model 7'nin uyum iyiliği indeksleri şu şekildedir: $\chi^2_{(98 N = 821)} = 907.01$, $p < .001$; GFI = .87; CFI = .92; NFI = .91; TLI = .90; SRMR = .070; RMSEA = .100.

Anlamsız olan yolların silinmesinin ardından sınanan Model 7'da kısmi bir aracılık söz konusudur. Anlamsız olan yolların silinmesinin ardından tam aracılığın olup olmadığını belirlemek için ise Model 8 sınanmıştır. Bu modelde benlik saygısı ile öznel iyi oluş arasında algılanan sosyal destek ve yalnızlığın aracılığı incelenmiştir. Model 8'e ilişkin gizil değişkenlerle yol analizi sonucu Şekil 4.9'da verilmiştir.



Şekil 4.9. Üniversite öğrencilerinin benlik saygıları algılanan sosyal destek ve yalnızlığın tam aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemesine ilişkin yapısal model. Not. $N = 821$; ** $p < .01$; PA pozitif duygulanım; NA negatif duygulanım; YD yaşam doyumu; Anl. Diğ. anlamlı diğerden algılanan sosyal destek; Aile aileden algılanan sosyal destek; Arkadaş arkadaştan algılanan sosyal destek; UT utangaçlık parselleri; BS benlik saygısı parselleri; YAL yalnızlık parselleri

Şekil 4.9’da sunulan üniversite öğrencilerinin benlik saygılarının algılanan sosyal destek, ve yalnızlığın tam aracılığı ile öznel iyi oluşu etkilemesindeki yapısal eşitlik modelinde yer alan tüm yol katsayılarının anlamlı olduğu görülmektedir. Yapısal eşitlik modeli sonucunda doğrudan etkiler göz önüne alındığında; benlik saygısının algılanan sosyal desteği ($\lambda = .92$ $p < .01$) pozitif yönde, utangaçlık ($\lambda = -.75$ $p < .01$) ve yalnızlığı ($\lambda = -.80$ $p < .01$) ise negatif yönde yordadığı görülmektedir. Ayrıca algılanan sosyal destek ($\beta = .99$, $p < .01$) öznel iyi oluşu pozitif yönde yordamaktayken yalnızlık ($\beta = -.11$, $p < .05$) ise öznel iyi oluşu negatif yönde yordamaktadır. Dolaylı etkiler incelendiğinde ise benlik saygısının öznel iyi oluşu algılanan sosyal destek ve yalnızlık

aracılığıyla etkilediği standardize edilmiş dolaylı etki katsayısının .98 olduğu görülmektedir.

Model 8'in uyum iyiliği indeksleri göz önüne alındığında GFI ve RMSEA değerleri dışındaki tüm uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir düzeyde oldukları söylenebilir. Model 8'in uyum iyiliği indeksleri şu şekildedir: $\chi^2_{(99 N = 821)} = 917.19$, $p < .001$; GFI = .86; CFI = .92; NFI = .91; TLI = .90; SRMR = .067; RMSEA = .100.

Yukarıda benlik saygısının algılanan sosyal destek, utangaçlık ve yalnızlığın aracılığı ile üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşları üzerindeki dolaylı etkilerine ilişkin olası modeller test edilmiştir. Bu modeller sonucunda hem tüm yol katsayılarının anlamlı olması hem de uyum iyiliği indekslerinin daha kabul edilebilir olması açısından Model 7'nin en tercih edilebilir model olduğu anlaşılmaktadır. Tablo 4.6'da test edilen modellere ait uyum iyiliği indeksleri ile AIC ve ECVI değerleri yer almaktadır.

Tablo 4.6. Alternatif yapısal modellere ait uyum iyiliği indeksleri

	χ^2 (sd)	GFI	CFI	NFI	TLI	SRMR	RMSEA	AIC	ECVI
Model 5	916.65 (98)	.86	.92	.91	.90	.066	.101	992.65	1.211
Model 6	916.65 (97)	.87	.92	.91	.90	.069	.101	984.20	1.200
Model 7**	907.01 (98)	.87	.92	.91	.90	.070	.100	983.01	1.199
Model 8	917.19 (99)	.86	.92	.91	.90	.067	.100	991.19	1.209

Not. ** tercih edilen model

Yukarıda verilen değerler incelendiğinde üniversite öğrencilerinde benlik saygısının algılanan sosyal destek ve yalnızlığın aracılığı ile öznel iyi oluşu etkileyebileceği söylenebilir. Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin benlik saygılarının onların hem doğrudan algılanan sosyal desteklerini güçlendirebileceği ve yalnızlıklarını azaltabileceği hem de benlik saygısının algılanan sosyal desteğin güçlendirilmesi ile öznel iyi oluşu güçlendirebileceği ve yalnızlığın azaltılmasıyla da öznel iyi oluşlarını güçlendirebileceği söylenebilir.

Bu modele ait doğrudan ve dolaylı etkilerin anlamlı olup olmadıklarına yönelik ek kanıt sağlamak adına gerçekleştirilen 10.000 yeniden örnekleme yoluyla gerçekleştirilen

bootstrapping işlemi sonucunda bootstrapping katsayısı ve % 95 güven aralıkları (G.A.) alt ve üst sınırları Tablo 4.7’de sunulmaktadır.

Tablo 4.7. Tercih edilen modele ait bootstrapping sonuçları

Model yolları	Katsayı	% 95 G.A.	
		Alt sınır	Üst sınır
Doğrudan etki			
Benlik saygısı → Algılanan sosyal destek	.867	.800	.933
Benlik saygısı → Yalnızlık	-.795	-.850	-.741
Benlik saygısı → Utangaçlık	-.750	-.787	-.705
Benlik saygısı → Öznel iyi oluş	.441	.180	.671
Algılanan sosyal destek → Öznel iyi oluş	.543	.307	.817
Yalnızlık → Öznel iyi oluş	-.122	-.246	-.019
Dolaylı etki			
Benlik Saygısı → Alg. Sos. Destek- Utangaçlık → Öznel iyi oluş	.575	.367	.829

Tablo 4.7 incelendiğinde modeldeki dolaylı etkinin anlamlı olduğu sonucuna varılabilir. Dolaylı etkinin bootstrapping güven aralıkları alt ve üst sınırları sıfırı kapsamamaktadır. Bu nedenle bootstrapping işleminin de üniversite öğrencilerinde benlik saygısının algılanan sosyal destek ve yalnızlık aracılığı ile üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşu etkilediği söylenebilir. Elde edilen sonuçlara göre 2. hipotetik modele ait araştırma sorularının kabul veya reddine ilişkin sonuçlar Tablo 4. 8’de sunulmuştur.

Tablo 4.8. 2. Hipotetik modelin araştırma soruları ait bulgular

Araştırma sorusu	Kabul/Red
1. Benlik saygısı utangaçlığı doğrudan yordamaktadır.	Kabul
2. Benlik saygısı yalnızlığı doğrudan yordamaktadır.	Kabul
3. Benlik saygısı algılanan sosyal desteği doğrudan yordamaktadır.	Kabul
4. Benlik saygısı öznel iyi oluşu doğrudan yordamaktadır.	Kabul
5. Utangaçlık öznel iyi oluşu doğrudan yordamaktadır.	Red
6. Yalnızlık öznel iyi oluşu doğrudan yordamaktadır.	Kabul
7. Algılanan sosyal destek öznel iyi oluşu doğrudan yordamaktadır.	Kabul
8. Benlik saygısı utangaçlığın aracılığı ile öznel iyi oluşu yordamaktadır.	Red
9. Benlik saygısı yalnızlığın aracılığı ile öznel iyi oluşu yordamaktadır.	Kabul
10. Benlik saygısı algılanan sosyal desteğin aracılığı ile öznel iyi oluşu yordamaktadır.	Kabul

Tablo 4.8’de sunulduğu üzere araştırma sorularından 1,2,3,4,6,7,9 ve 10’un doğrulandığı, 5 ve 8’in doğrulanmadığı saptanmıştır.

4.5. Model 4 (Hipotetik Model 1) ve Model 7’nin (Hipotetik Model 2) Karşılaştırılması

Bu çalışmanın *son araştırma sorusu* da “Öznel iyi oluşa yönelik önerilen hipotetik modeller karşılaştırıldığında hangi model daha iyi uyum vermektedir?” biçiminde oluşturulmuştur. Bu sorunun yanıtı için Model 4 ve Model 7’nin uyum iyiliği indeks değerleri Tablo 4.9’da karşılaştırılmıştır.

Tablo 4.9. Model 4 ve Model 7’ye ait uyum iyiliği indeksleri

	χ^2 (sd)	GFI	CFI	NFI	TLI	SRMR	RMSEA	AIC	ECVI
Model 4**	492.25 (97)	.93	.96	.95	.95	.044	.070	570.24	.695
Model 7	907.01 (98)	.87	.92	.91	.90	.070	.100	983.01	1.199

Not. ** tercih edilen model

Tablo 4.9’da sunulduğu üzere, üniversite öğrencilerinde utangaçlığın algılanan sosyal destek, benlik saygısı ve yalnızlık aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemesine yönelik olarak kurulan Model 4’ün en iyi değerlere sahip model olduğu bulunmuştur.

Bu bulgular ışığında, Model 4’e göre utangaçlığın doğrudan benlik saygısını ve algılanan sosyal desteği azaltabileceği ve yalnızlığı güçlendirebileceği görülmektedir. Ayrıca modelde utangaçlığın öznel iyi oluş üzerinde doğrudan bir etkisinin olmadığı bununla birlikte dolaylı bir etkisinin olduğu bulunmuştur. Bu dolaylı etkiye göre utangaçlık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye benlik saygısı ve algılanan sosyal desteğin aracılık ettiği görülmektedir. Utangaçlığın artmasıyla algılanan sosyal desteğin ve benlik saygısının azalacağı ve benlik saygısı ile algılanan sosyal desteğin azalmasıyla da öznel iyi oluşun azalacağı söylenebilir. Tersini düşünüldüğünde utangaçlığın azalmasıyla benlik saygısı ve algılanan sosyal desteğin artacağı ve benlik saygısı ile algılanan sosyal desteğin artmasıyla da öznel iyi oluşun artacağı söylenebilir. Öte yandan yalnızlık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye de benlik saygısı ve algılanan sosyal desteğin aracılık ettiği görülmektedir. Diğer bir deyişle yalnızlığın azalmasıyla birlikte benlik saygısı ve algılanan sosyal desteğin artacağı söylenebilir. Benlik saygısı ve algılanan sosyal desteğin

artmasıyla da öznel iyi oluşun artacağı söylenebilir. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ve algılanan sosyal destek düzeyleri yükseldikçe, utangaçlık ve yalnızlık düzeylerinin azalacağı ve öznel iyi oluş düzeylerinin artacağı söylenebilir.



5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını etkileyebileceği düşünülmüş ve araştırmada yer alan utangaçlık, benlik saygısı, algılanan sosyal destek ve yalnızlık değişkenleri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere yönelik kurulan ve kabul edilen modellere ait bulgular kuramsal çerçeve ve alanyazında yer alan yurtdışı ve yurtiçi araştırmalar çerçevesinde tartışılmıştır. Öncelikle yapılan analizler sonucu en iyi model olduğu belirlenen utangaçlığın benlik saygısı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek aracılığı ile üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını etkilemesine yönelik kurulan modele (Model 4) dair tartışmaya yer verilmiştir. Sonrasında ise benlik saygısının utangaçlık, yalnızlık ve algılanan sosyal destek ile üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını etkilemesine yönelik kurulan modele (Model 7) ilişkin tartışma gerçekleştirilmiştir. Her iki model için ilk olarak doğrudan etkilere yönelik sonrasında ise dolaylı etkilere yönelik tartışmalar gerçekleştirilmiştir.

5.1. Utangaçlığın Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Algılanan Sosyal Destek Aracılığı ile Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarını Etkilemesine Yönelik Kurulan Modele İlişkin Tartışma

Gerçekleştirilen yapısal eşitlik modeli analizleri sonucu bulunan en iyi uyum iyiliğine sahip yapısal eşitlik modeline (Model 4) göre üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşları benlik saygısı ve algılanan sosyal desteğin tam aracılığı ile utangaçlık tarafından yordanmaktadır. Bu modele ait doğrudan ve dolaylı yollara ait tartışmalar alt başlıklar halinde aşağıda sunulmuştur.

5.1.1. Modelde yer alan doğrudan etkilere ilişkin tartışma

Bu modelde; utangaçlığın benlik saygısını, yalnızlığı ve algılanan sosyal desteği doğrudan anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Ayrıca öznel iyi oluşun benlik saygısı ve algılanan sosyal destek tarafından doğrudan anlamlı düzeyde yordandığı fakat yalnızlığın öznel iyi oluşu doğrudan yordamadığı saptanmıştır. Doğrudan ilişkilere yönelik tartışmalar sırasıyla aşağıda ele alınmıştır.

5.1.1.1. Utangaçlığın yalnızlığı doğrudan yordamasına ilişkin tartışma

Modelde utangaçlıktan diğer değişkenlere giden yollar incelendiğinde en güçlü doğrudan etki utangaçlık ve yalnızlık arasında bulunmuştur. Utangaçlık ile yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuş ve utangaçlığın yalnızlığı anlamlı biçimde yordadığı saptanmıştır. Bu bağlamda 1. hipotetik modele yönelik araştırma sorusu ikinin doğrulandığı söylenebilir. Bulguya göre bireylerin utangaçlık düzeyleri yükseldikçe yalnızlık düzeyleri de yükselmektedir. Alanyazında yapılan çalışmalarda utangaçlık ile yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğunu gösteren araştırmalara (Ashe ve McCuthen, 2001; Erözkan, 2009; Fitts, Sebbly ve Zlokovich, 2009; Zhao, Kong ve Wang, 2012) rastlanılmaktadır. Bu bağlamda utangaçlık ile yalnızlık arasındaki ilişkiye dair bu araştırma bulgusunun alanyazınla örtüştüğü söylenebilir.

Utangaçlık bireyin mevcut sosyal ortamında ya da özellikle yeni gireceği sosyal ortamlarda kendi cinsiyetinden ya da karşı cinsiyetten bireylerle kuracağı ilişkilerde kaygı yaşamasına neden olan çok değişkenli bir kişisel özelliktir (Zimbardo, 1990). Ayrıca utangaç bireylerin yeni biriyle tanışma, bir topluluk önünde konuşma ya da duygu ve düşüncelerini ifade etmekte zorlanan bireyler olduğu bilinmektedir. Bununla birlikte utangaç bireylerde gözlenen en önemli beceri eksikliklerinden birinin yeni bir ilişki başlatamamak olduğu ifade edilmektedir (Carducci ve Zimbardo, 1995). Bu durumun utangaçlığın yalnızlığı yordadığına dair araştırma bulgusunu açıkladığı söylenebilir. Şöyle ki utangaç bireyler yeni insanlarla tanışma, ilişki başlatma, ilişki sürdürme ve topluluk içerisinde konuşma becerilerini sergilemekte zorlandıkları için utangaç olmayan bireylere göre daha az iletişime geçmekte, duygu ve düşüncelerini daha az açabilmektedir. Kendilerini ifade etmekte beceri eksiklikleri yaşadıkları için daha az insanla iletişime geçen, daha az konuşan utangaç bireylerin kendilerini yalnız hissetmelerinin beklendik bir bulgu olduğu söylenebilir.

Utangaç bireylerin kendileri hakkında gerçekçi olmayan düşüncelere sahip oldukları ifade edilmektedir (Gard, 2000). Utangaç bireyler kendilerini çevrelerindeki girişken bireylerle karşılaştırarak kendilerine ilişkin olumsuz yargılar geliştirebilmektedir. Sürekli olarak eksik ya da zayıf yanlarına odaklandıklarında kendilerini diğerlerinin yanında ifade edemez hale gelebilecekleri öne sürülebilir. Örneğin kendini ifade ettiği zaman diğerlerinin önünde küçük düşeceği düşüncesi nedeniyle kendini ifade etmekten geri duracağı düşünülebilir. Bu bağlamda bireylerin

utangaçlıkları arttıkça sosyal ilişkilere girmekten daha da uzaklaşacakları ve böylece yalnızlık düzeylerinin daha da artacağı söylenebilir.

Utangaç bireylerin yeni bir ortama alışma süreçlerinin utangaç olmayan bireylere göre daha uzun ve zor olduğu belirtilmektedir (Carducci, 2000). Bu bağlamda utangaç bireyler için ailelerinden ve alışık oldukları sosyal çevrelerinden ayrılarak kendileri için yeni bir ortam olan üniversite hayatına adapte olmanın zorlayıcı bir durum olduğu söylenebilir. Bireyler üniversiteye geldiklerinde üniversite eğitiminin yanı sıra barınma, beslenme, sosyal bir çevre edinme gibi gündelik ihtiyaçlarını kendi çabalarıyla sağlamak durumundadırlar. Üniversite yaşamında hem eğitimi sürdürme hem de gündelik yaşamını sürdürme çabasında tek başına olan bireylerin üniversite yıllarında yaşamlarının önceki dönemlerine göre çevreleriyle daha fazla etkileşime girmek zorunda oldukları söylenebilir. Utangaç bireyler için ise bu durumun daha zorlu bir süreç olduğu ve utangaç olmayan bireylere göre üniversite yaşamına uyum sağlamakta daha zorlandıkları düşünülebilir. Bu bağlamda utangaç üniversite öğrencilerinin utangaç olmayanlara kıyasla ilişki başlatma, ilişki sürdürme, duyguları ifade etme, geribildirim alma ve verme gibi sosyal becerileri daha az sergilemeleri bakımından sosyal çevreleri ile daha az doyurucu ilişkiler kurdukları ve daha çok yalnızlık yaşadıkları düşünülebilir.

5.1.1.2 Utangaçlığın benlik saygısını doğrudan yordamasına ilişkin tartışma

Modelde ortaya çıkan bir diğer bulgu da utangaçlığın üniversite öğrencilerinin benlik saygılarını doğrudan etkilemesidir. Bulguya göre üniversite öğrencilerinin utangaçlıkları ile benlik saygıları arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuş ve utangaçlığın benlik saygısını anlamlı biçimde yordadığı saptanmıştır. Bu bağlamda 1. hipotetik modele yönelik araştırma sorusu birin doğrulandığı söylenebilir. Bulguya göre bireylerin utangaçlıklarının yükselmesiyle benlik saygılarının azaldığı ya da utangaçlıklarının azalmasıyla benlik saygılarının yükseldiği söylenebilir. Alanyazında yer alan çalışmalara (Cheek ve Buss, 1981; Wadman, Durkin ve Ramsden, 2008; Zhao, Kong ve Wang, 2012) bakıldığında da utangaçlık ile benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğunu gösteren araştırma bulgularına rastlanılmaktadır. Bu bağlamda bu çalışmada bulunan utangaçlığın benlik saygısını negatif yönde anlamlı biçimde yordadığı bulgusunun alanyazınla örtüştüğü söylenebilir. Ayrıca özellikle

üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilmiş araştırmaların bulguları da (Koydemir; 2006; Şahin 2013) utangaçlık ile benlik saygısı arasında negatif yönde ilişkilerin olduğunu yansıtmaktadır. Bu bağlamda utangaçlığın benlik saygısını negatif yönde anlamlı biçimde yordadığı bulgusu diğer gelişim dönemlerindeki bireylerle olduğu gibi, üniversite çağındaki gençlerle yapılan çalışmalarla da örtüşmektedir.

Utangaç bireylerin kendilerine dair algılarının olumsuz olması yönündeki iddia ve bulgular (Henderson ve Zimbardo, 1998) dikkate alındığında, bu araştırmadaki üniversite öğrencilerinde utangaçlığın benlik saygısını negatif yönde doğrudan yordamasının beklendik bir bulgu olduğu söylenebilir. Bulguların ışığında utangaç bireylerin kendi benliklerini objektif bir biçimde algılayamadıkları ve değerlendiremedikleri, aksine kendileri hakkında olumsuz yönde gerçekçi olmayan düşüncelere sahip oldukları ve kendi benliklerini olduklarından daha olumsuz biçimde değerlendirdikleri ileri sürülebilir.

Utangaç bireylerin başarılarını kendileri ile ilgili faktörlerle açıklamak yerine dış kaynaklı faktörlerle açıklarken, dışsal faktörlerden kaynaklanan başarısızlıklarını ise kendileri ile ilgili faktörlerle ilişkilendirme eğilimleri (Henderson ve Zimbardo, 1998) dikkate alındığında da bu durumun benlik saygılarını olumsuz yönde etkilediği ileri sürülebilir. Nitekim bu iki kavram arasındaki ilişkileri irdeleyen araştırma bulguları da (Wadman, Durkin ve Ramsden, 2008; Zhao, Kong ve Wang, 2012) benzer yönde sonuçlar vermiştir. Bütüncül bir gözle değerlendirildiğinde utangaç üniversite öğrencilerinin benlik saygılarını sağlıklı bir biçimde yeniden yapılandırmaya ihtiyaç duydukları sonucu çıkarılabilir.

Utangaç bireylerin bilinen bir başka özelliği olumlu geri bildirimleri ve övgüleri görmezden gelmeleri ve önemsememeleri, olumsuz geri bildirimleri ise gereğinden fazla ciddiye almaları ve önemsemeleridir (Zimbardo, 1990). Diğer bir deyişle utangaç bireyler çevrelerinden alacakları olumsuz geri bildirimlere odaklanmakta, olumlu geri bildirimleri ise yok saymaktadırlar. Övgü, tebrik ve kutlama gibi olumlu geri bildirimlerin bireyin benlik saygısına olumlu bir etkisinin olduğu; yıkıcı eleştiri, aşağılama ve küçük düşürme gibi olumsuz geri bildirimlerin ise bireyin benlik saygısına olumsuz bir etkisinin olduğu düşünüldüğünde utangaç bireylerin geri bildirimleri değerlendirme biçimlerinin benlik saygılarına olumsuz yönde etki ettiği söylenebilir. Örneğin utangaç olan bir öğrencinin sınıf ortamında gerçekleştirdiği bir sunumdan sonra sınıfın önünde sunumu dinleyenlerden olumlu ve olumsuz geri bildirimler aldıktan sonra olumlu geri bildirimleri

görmezden gelerek sadece olumsuz geri bildirimlere odaklanması sonucu kendini başarısız bulmasının bireyin benlik saygısını olumsuz yönde etkileyebileceği söylenebilir.

Utangaç bireylere görülen bir diğer özellik kendilerini çevrelerindeki başarılı, popüler ya da atılgan bireylerle karşılaştırmalarıdır (Zimbardo, 1990). Zaten kendine dair olumsuz bir algıya sahip olan utangaç birey, kendini çevresindeki başarılı, popüler ya da atılgan bireylerle karşılaştırdıkça benlik saygısının bu durumdan daha da olumsuz yönde etkileneceği söylenebilir. Burada üzerinde durulması gereken bir nokta da bireyin sosyal karşılaştırma yapmak için kimleri seçtiğidir. Bireyler kendilerini genellikle kendilerinden daha az başarılı, daha az popüler ya da daha az atılgan kişilerle karşılaştırmayı da tercih edebilmektedir. Fakat utangaç bireylerin sosyal karşılaştırma yapmak için kendi durumlarından daha olumsuz durumda olan bireyleri seçmek yerine genellikle kendilerinden daha olumlu özelliklere sahip bireyleri tercih ettikleri söylenebilir. Üniversite öğrencilerinin içinde bulundukları gelişim dönemi düşünüldüğünde bu dönemin sosyal karşılaştırmaların yapıldığı bir dönem olduğu söylenebilir. Utangaç bir üniversite öğrencisinin kendini girişken bir sınıf arkadaşıyla ya da sosyal açıdan aktif bir arkadaş grubuyla karşılaştırması sonucu kendini sosyal açıdan başarısız, pasif ve edilgen bir birey olarak algılayabilir. Kendini diğerleriyle karşılaştırması sonucu sosyal açıdan başarısız ya da pasif bulan utangaç bireyin benlik saygısının bu sosyal karşılaştırmalardan olumsuz biçimde etkileneceği söylenebilir.

5.1.1.3. Utangaçlığın algılanan sosyal desteği doğrudan yordamasına ilişkin tartışma

Modelde ortaya çıkan diğer bir bulgu da utangaçlığın üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal desteklerini doğrudan etkilemesidir. Bulguya göre üniversite öğrencilerinin utangaçlıkları ile algılanan sosyal destekleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuş ve utangaçlığın algılanan sosyal desteği anlamlı biçimde yordadığı saptanmıştır. Bu bağlamda 1. hipotetik modele yönelik araştırma sorusu için doğrulandığı söylenebilir. Bulguya göre bireylerin utangaçlıklarının yükselmesiyle algılanan sosyal desteklerinin azaldığı ya da utangaçlıklarının azalmasıyla algılanan sosyal desteklerinin arttığı söylenebilir. Utangaçlık ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkilerin üniversite öğrencileri örnekleminde ele alındığı çalışmalara bakıldığında

(Jackson, Fritch, Nagasaka ve Gunderson, 2002; Zhao, Kong ve Wang, 2013a; Zhao, Kong ve Wang, 2013b) utangaçlığın algılanan sosyal desteği negatif yönde yordadığına dair bulgulara rastlanılmaktadır. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinde utangaçlığın algılanan sosyal desteği negatif yönde yordadığı bulgusunun alanyazında yer alan diğer çalışmalarla örtüştüğü söylenebilir.

Utangaç bireyler rica ya da istekte bulunmakta, iletişimi başlatmakta ve sürdürmekte, duygu ve düşüncelerini ifade etmekte ve spontan tepkiler vermekte zorlanan bireylerdir (Gard, 2000). Bu bağlamda utangaç bireylerin utangaç olmayan bireylere göre daha az sosyal etkileşime geçtiği söylenebilir. Çevreleriyle daha az etkileşim yaşadıkları için ise sosyal destek kaynaklarının daha az olduğu düşünülebilir. Ayrıca utangaç bireylerin çevrelerinden sağladıkları olumlu geri bildirimleri göz ardı ettikleri ya da önemsemedikleri bilinmektedir. Bu nedenle çevrelerindeki az sayıdaki sosyal destek kaynaklarından gördükleri sosyal destekleri de sübjektif bir şekilde değerlendirdikleri için çevreden sağlanan reel sosyal desteği değil de reel sosyal desteğin daha az bir kısmını algıladıkları düşünülebilir.

Utangaç bireylerde gözlenen bir diğer özellik olan olumsuz geri bildirimlere odaklanma ve önemseme ile algılanan sosyal destek arasında da bir ilişki olduğu düşünülebilir (Henderson ve Zimbardo, 1998). Şöyle ki, utangaç birey sosyal çevrelerinden verilen olumsuz geri bildirimlere odaklandığı için çevrelerinden kendine sürekli negatif yönde geri bildirimler verildiğini düşünebilir. Çevresinden sürekli negatif yönde geri bildirimler aldığını düşünen bireyin ise algıladığı sosyal desteğin düşük olduğu söylenebilir. Hatta çevresinden sürekli negatif yönde geri bildirim algılayan bir birey çevresinden sosyal destek algılamak yerine sosyal gelişiminin çevresi tarafından engellendiğini de düşünebilir (Carducci ve Zimbardo, 1995).

Sosyal yaşantı içerisinde utangaç olmayan bireylerin aksine utangaç bireyler sosyal bir ortamda çevreleriyle ilgilenmek yerine sürekli kendileriyle ilgilenir ve kendi davranışlarını gözlemlerler (Carducci ve Zimbardo, 1995). Diğer bir deyişle sosyal etkileşim esnasında dikkatlerini sürekli kendi üzerlerine odaklarlar ve diğerlerinin kendine ne dediklerinden çok kendilerinin diğerlerine ne söylediklerine bakarlar. Sosyal etkileşim esnasında dikkatlerini kırıncı olmamaya, nazik bir şekilde konuşmaya ve doğru ifadeleri seçmeye odakladıkları için zihinleri sürekli kendi ifadeleri üzerinde odaklanmaktadır (Gard, 2000). Bu nedenle içinde bulundukları anda sosyal çevrelerinden

kopmalar yaşayabilmektedirler. Bu bakımdan sosyal etkileşim esnasında içinde bulundukları ana odaklanmak yerine sürekli kendi durumlarını düşünmeleri ve sosyal etkileşimden kopmalar yaşamalarının da algıladıkları sosyal desteğin olumsuz yönde etkilenmesiyle ilişkili olduğu düşünülebilir.

Üniversite öğrencilerinin içinde bulundukları gelişim dönemleri düşünüldüğünde bu dönemdeki bireyler için en önemli sosyal destek kaynağının arkadaş olduğu ifade edilmektedir (Yıldırım, 2017; Zimbardo, 1990). Üniversite öğrencileri ailelerini ve alışkın oldukları sosyal çevrelerini bırakarak üniversitede yeni bir sosyal çevreyle karşılaşmaktadırlar. Bu yeni sosyal çevrelerinde yeni arkadaşlıklar edinmek durumunda kalmaktadırlar. Gelişimsel açıdan da üniversite çağındaki bireylerden beklenen gelişim ödevinde de bu dönemdeki bireylerin yeni arkadaşlıklar ve yakın ilişkiler kurmaları gereğinden bahsedilmektedir (Aydın, 2005). Bu bağlamda bireylerin algıladıkları sosyal destek kaynağı olarak arkadaş desteğinin ön plana çıktığı söylenebilir. Bununla birlikte utangaç bireyin iletişim becerilerinin kısıtlı olmasından dolayı arkadaş çevresinden algıladığı sosyal desteğin düşük olduğu ileri sürülebilir.

5.1.1.4. Utangaçlığın öznel iyi oluşa doğrudan yordamamasına ilişkin tartışma

Modelde utangaçlığın öznel iyi oluşa doğrudan bir etkisinin olmadığı bulunmuştur. Bu bağlamda 1. hipotetik modele yönelik araştırma sorusu dördün doğrulanmadığı söylenebilir. Bu sonuç bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin doğrudan bireylerin utangaçlıkları ile ilişkili olmadığına işaret etmektedir. Nitekim toplulukçu kültürde yapılan bir çalışmada (Nasrin ve D'Souza, 2013) bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin utangaçlık düzeylerine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Bununla birlikte utangaçlık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelendiği az sayıdaki diğer araştırma bulgusunda (Findlay ve Coplan, 2008; Findlay, Coplan ve Bowker, 2009; Gross ve John, 2003; Rowsell ve Coplan, 2013) iki kavram arasında düşük düzeyde ve negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu belirtilmiştir.

Nasrin ve D'Souza (2013) ve bu araştırmanın bulgularıyla iki kavram arasındaki ilişkilerin ele alındığı az sayıdaki diğer araştırma (Findlay ve Coplan, 2008; Findlay, Coplan ve Bowker, 2009; Gross ve John, 2003; Rowsell ve Coplan, 2013) bulgularının örtüşmediği söylenebilir. Araştırma bulgularındaki bu farklılığın araştırmaların yapıldığı

kültüründen kaynaklandığı söylenebilir. Çünkü bu araştırma ile bulguları örtüşen diğer araştırmanın (Nasrin ve D'Souza, 2013) toplulukçu yapıya sahip kültürlerde gerçekleştirildiği, diğer çalışmaların ise bireyci kültürlerde gerçekleştiği görülmektedir. Bu bağlamda utangaçlık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin kültürden kültüre farklılık gösterdiği; bireyci kültürlerde iki kavram arasında doğrudan bir ilişki bulunmaktayken toplulukçu kültürlerde ise iki kavram arasındaki ilişkiye aracılık edebilen diğer kavramların olduğu söylenebilir. Bu bağlamda Türk kültüründe utangaçlık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi daha iyi anlayabilmek için doğrudan ve dolaylı yolların incelendiği yeni araştırma bulgularına gereksinim olduğu söylenebilir.

Utangaçlık ile öznel iyi oluş arasındaki dolaylı ilişkinin incelendiği araştırma sayısının yurtdışı alanyazında oldukça kısıtlı oluşu ve yurtiçi alanyazında daha önce bu iki kavram arasındaki ilişkilerin incelenmemiş olduğu göz önüne alındığında iki kavram arasındaki ilişkileri açıklamada daha çok araştırmaya ihtiyaç olduğu söylenebilir. Nitekim yurtdışında gerçekleştirilmiş olan birkaç araştırmada (Wang, Zhao ve Wang, 2014; Zhao, Kong ve Wang, 2013) utangaçlık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık eden farklı kavramların incelendiği görülmektedir. Bu araştırmada da utangaçlığın öznel iyi oluşa benlik saygısı ve algılanan sosyal destek aracılığı ile etki ettiği bulunmuştur. Utangaçlık ile öznel iyi oluş arasında benlik saygısı ve algılanan sosyal desteğin aracılık rolleri dolaylı etkilere ilişkin tartışma başlığı altında ele alınmıştır.

5.1.1.5. Benlik saygısının öznel iyi oluşu doğrudan yordamasına ilişkin tartışma

Modelde ortaya çıkan diğer bir bulgu benlik saygısının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını doğrudan etkilemesidir. Bulguya göre üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ile öznel iyi oluşları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuş ve benlik saygısının öznel iyi oluşu anlamlı biçimde yordadığı belirlenmiştir. Bu bağlamda 1. hipotetik modele yönelik araştırma sorusu beşin doğrulandığı söylenebilir. Bulguya göre üniversite öğrencilerinin benlik saygılarının yükselmesiyle öznel iyi oluşlarının da yükseldiği ya da benlik saygılarının düşmesiyle öznel iyi oluşlarının da düştüğü söylenebilir. Hem yurtiçi hem yurtdışı alanyazında yer alan çalışmalarda (Diener ve Diener, 1995; Doğan ve Eryılmaz, 2013; Kwan vd., 1999; Oishi vd., 1999; Schimmack ve Diener, 2003; Şimşek, 2013; Türkmen, 2012) benlik saygısı ile öznel iyi oluş arasında

pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğunu gösteren bulgulara rastlanılmaktadır. Bu bağlamda benlik saygısının öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğuna ilişkin bu araştırma bulgusunun alanyazında yer alan araştırmalarla örtüştüğü söylenebilir.

Benlik saygısı yüksek olan bireyler kendi benliklerine ilişkin pozitif bir algıya sahiptirler (Taşpınar, 2015). Bu bireyler kendileriyle ve çevreleriyle barışık, sosyal ilişkileri güçlü ve atılgan bireylerdir (Aydemir, 2014). Benlik saygısının üniversite öğrencileri açısından önemli bir kavram olduğu söylenebilir. Çünkü bu dönemdeki bireylerin sosyal çevreleriyle yakın ilişkiler kurma, mesleki gelişim sağlama ve kendilerini geliştirme gibi bir takım gelişim ödevleri bulunmaktadır. Yurtiçinde üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ile öznel iyi oluşlarını inceleyen çeşitli araştırmalarda (Doğan ve Eryılmaz, 2013; Şimşek, 2013; Türkmen, 2012) üniversite öğrencilerinde benlik saygısının öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Benlik saygısı yüksek olan bireylerin atılgan davranış becerisine sahip oldukları, iletişim becerilerinin güçlü olduğu ve sosyal etkileşimden keyif aldıkları göz önüne alındığında gelişim ödevlerini başarı ile yerine getirdikleri için yaşamlarından doyum sağladıkları diğer bir deyişle öznel iyi oluşlarının yüksek olduğu düşünülebilir.

Düşük benlik saygısına sahip bireyler sosyal ilişkilerde geri durma, kendini ifade etmekte zorlanma, kendini değersiz görme ve olumsuz değerlendirme gibi özelliklerin görüldüğü belirtilmektedir (Gençal-Yazıcı, 2015). Ayrıca benlik saygısı düşük olan bireylerin uyum bozuklukları yaşadıkları ve ruhsal sağlıklarında bozulma riskinin olduğu öne sürülmektedir (Kılıç, 2015). Bu bağlamda kendini değersiz gören ve kendine ilişkin olumsuz değerlendirmeleri olan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin düşük olmasının beklendik bir bulgu olduğu söylenebilir. Üniversite öğrencileri açısından düşünüldüğünde yakın arkadaşlıklar kurması ve sosyalleşmesi beklenen bireylerin düşük benlik saygıları nedeniyle çevresiyle uyum sorunları yaşamaları ve sosyal ortamlardan geri durmaları neticesinde öznel iyi oluş düzeylerinin düşük olduğu söylenebilir.

Benlik saygısı ile öznel iyi oluşun bilişsel bileşeni olan yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin 31 farklı ülkeden 13.118 kişinin katılımı ile incelendiği bir çalışmada (Diener ve Diener, 1995) benlik saygısının yaşam doyumunun en güçlü yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Bu iki kavram arasındaki ilişkinin bireyci kültürlerde daha yüksek düzeyde olduğu, toplulukçu kültürlerde ise görece daha düşük olduğu saptanmakla birlikte her iki tür kültürde de anlamlı ilişkilerin olması dikkat çekmektedir. Bu araştırmada da benlik

saygısının öznel iyi oluşun güçlü bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Ülkemizde toplulukçu kültürün bireyci kültüre göre daha baskın olduğu düşünüldüğünde bu araştırmadaki benlik saygısının öznel iyi oluşun güçlü bir yordayıcısı olduğu bulgusunun Diener ve Diener'ın (1995) öne sürdüğü bulgu ile tam olarak uyuşmadığı düşünülebilir. Bu bağlamda Karadayı'nın (1998) *ilişkili özerklik* kavramında belirttiği üzere 1990'lı yıllardan 2020'li yıllara geçerken toplumların kültür yapılarında bir takım değişikliklerin meydana gelmesinden kaynaklı olarak yeni araştırma bulgularına gereksinim olduğu söylenebilir. Ayrıca Kağıtçıbaşı'nın (1996) modernleşen dünyada kentleşmiş ve eğitilmiş bireylerin toplumsal yapılarında bir takım değişiklikler meydana geldiği iddiasından hareketle üniversite öğrencilerinin kültürel yapılarında bir takım değişikliklerin yaşandığı düşünülebilir. Nitekim yurtiçinde öznel iyi oluş ile benlik kurguları arasındaki ilişkilerin incelendiği bir araştırmada (Özdemir, 2012) toplulukçu, bireyci ve özerk-ilişkisel benlik kurguları arasında bireylerin öznel iyi oluşlarına en çok katkı sağlayan benlik kurgusunun özerk-ilişkisel olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada sanılanın aksine Türk kültürünün toplulukçu yapıya eskisi kadar sahip olmadığı, bir değişim geçirdiği ve bu değişimle birlikte özerk-ilişkisel bir yapıya doğru evrildiği öne sürülmüştür. Bu çalışmada da üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ile öznel iyi oluşları arasında orta düzeyde bir ilişki olmasının üniversite öğrencilerinin özerk-ilişkisel bir benlik kurgusuna sahip olmalarıyla ilişkili olduğu söylenebilir. Çünkü gelişime ve değişime açık bir grubu temsil eden üniversite öğrencilerinin ailelerinden uzaklaşarak kendi ayakları üzerinde durmaya başlamaları ile özerkliklerinin artması sonucu bu durumun onların değerlerine, algılarına ve tepkilerine yansımaları beklendiktir.

5.1.1.6. Algılanan sosyal desteğin öznel iyi oluşu doğrudan yordamasına ilişkin tartışma

Modelde ortaya çıkan diğer bir doğrudan etki algılanan sosyal desteğin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarına doğrudan etkisidir. Bulguya göre üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destekleri ile öznel iyi oluşları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuş ve algılanan sosyal desteğin öznel iyi oluşu anlamlı biçimde yordadığı belirlenmiştir. Bu bağlamda 1. hipotetik modele yönelik araştırma sorusu yedinin doğrulandığı söylenebilir. Buna göre üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal desteklerinin yükselmesiyle öznel iyi oluşlarının da yükseldiği ya da algılanan sosyal

destek düzeylerinin azalmasıyla öznel iyi oluş düzeylerinin de azaldığı söylenebilir. Algılanan sosyal destek ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri inceleyen araştırma (Chalise, Saito, Takahashi ve Kai, 2007; Chu, Saucier ve Hafner, 2010; Kırhallı, 2015; Pugliesi ve Shook, 1998; Saygın, 2008; Yalçın, 2015) bulgularına bakıldığında iki kavram arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğunu gösteren sonuçlara rastlanılmaktadır. Bu bağlamda bu araştırmadaki algılanan sosyal desteğin öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulgusunun alanyazında yer alan diğer araştırmalarla örtüştüğü söylenebilir.

Öznel iyi oluş ile sosyal destek arasındaki ilişkiyi içeren 246 araştırma bulgusunun incelendiği bir meta-analiz çalışmasında (Chu, Saucier ve Hafner, 2010) iki kavram arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca yurtiçinde iyi oluş kavramı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi içeren 35 farklı araştırma bulgusunun incelendiği bir meta-analiz çalışmasında da (Yalçın, 2015) algılanan sosyal destek ile iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin bulunduğu belirtilmiştir. Bu bağlamda algılanan sosyal desteğin öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulgusunun hem yurtdışı hem de yurtiçi alanyazınla tutarlı olduğu ifade edilebilir.

Bireyin çevresi tarafından kendisine değer verildiği, ilgi gösterildiği, ihtiyaç duyduğunda başvurabileceği insanların olduğunu ve ilişkilerinde tatmin olduğuna dair bir kanıya sahip olması olarak tanımlanan (Karadağ, 2007) algılanan sosyal destek ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olmasının beklendik bir bulgu olduğu söylenebilir. Çünkü algılanan sosyal destek düzeyi yüksek olan bireyin sosyal çevresi ile arasında güçlü bağlar olduğuna ilişkin ve zor durumda kaldığında çevresinden destek göreceğine ilişkin bir inancı bulunmaktadır (Park, 2007). Diğer bir deyişle birey kendini tek başına hissetmemekte, ihtiyacı olduğu zaman çevresinden destek göreceğine inanmaktadır. Böylelikle algılanan sosyal destek düzeyi yüksek olan bireylerin problem durumlarıyla karşılaştıklarında kendilerini tek başına hissetmemesi ve sosyal çevresinden gereksinim duyduğu sosyal desteği alacağına dair inancı sayesinde kendine ve çevresine ilişkin bilişsel değerlendirmelerinin olumlu yönde olacağı, pozitif duygulanımı daha sık, negatif duygulanımı daha az yaşayacağı ve bu durumda öznel iyi oluşlarının yükseleceği söylenebilir.

Algılanan sosyal desteğin ruh sağlığını koruyucu tampon bir etkisinin olduğu da bilinmektedir (Çeçen, 2008). Şöyle ki bireyler problem durumlarıyla karşılaştıklarında çevrelerinden algıladıkları sosyal destek sayesinde olumsuz yaşantının ruh sağlığı üzerindeki etkisini minimize ederek adeta bir tampon görevi gördüğü öne sürülmektedir. Diğer bir deyişle algılanan sosyal desteğin olumsuz duygulanımın daha az yaşanmasını sağlayarak bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini korumada da işlevsel olabileceği düşünülebilir.

Üniversite öğrencileri örnekleminde algılanan sosyal destek ve öznel iyi oluş kavramları arasındaki ilişkilerin ele alındığı yurtiçi araştırmalarda (Saygın, 2008; Yıldırım, 2017) algılanan sosyal destek ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. Bu bakımdan üniversite öğrencileri örneklemini açısından da bu araştırma bulgusunun alanyazında yer alan diğer çalışmalarla benzerlik gösterdiği ifade edilebilir.

Üniversite öğrencileri açısından algılanan sosyal desteğin önemli bir kavram olduğu söylenebilir (Kozaklı, 2006). Bu dönemde çoğunlukla ailelerinden ayrı yaşayan bireyler için arkadaş sosyal desteğinin daha önemli bir hal aldığı düşünülebilir. Çünkü çoğu üniversite öğrencisi zamanlarını en çok sınıf arkadaşları, ev/yurt arkadaşları, sosyal çevre arkadaşları gibi arkadaş toplulukları ile geçirmektedirler. Sosyal açıdan gerekli sosyal desteği algılayamayan bir üniversite öğrencisi için yaşam koşullarının zorlayıcı bir hal alacağı bu durumda da öznel iyi oluşlarını negatif yönde etkileyeceği ifade edilebilir. Bununla birlikte sosyal açıdan yeterli düzeyde sosyal destek algılayan bir üniversite öğrencisi için ise yaşam koşullarının sosyal çevresi tarafından kolaylaştırıldığı ve bu durumda da öznel iyi oluşlarının yükseleceği söylenebilir.

5.1.1.7. Yalnızlığın benlik saygısı, algılanan sosyal destek ve öznel iyi oluşu doğrudan yordamasına ilişkin tartışma

Modelde ortaya çıkan diğer bir bulgu da yalnızlığın üniversite öğrencilerinin benlik saygılarını doğrudan etkilemesidir. Bulguya göre üniversite öğrencilerinin yalnızlıkları ile benlik saygıları arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuş ve yalnızlığın benlik saygısını anlamlı biçimde yordadığı saptanmıştır. Bulguya göre bireylerin yalnızlıklarının yükselmesiyle benlik saygılarının düştüğü ya da yalnızlıklarının azalmasıyla benlik

saygılarının yükseldiği söylenebilir. Alanyazında yer alan çalışmalarda (Erözkan, 2009; Güloğlu ve Kararımak, 2010; Kemple, 1995; McWhirter, Besett-Alesch, Horibata ve Gat, 2002) yalnızlık ile benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğunu gösteren araştırma bulgularına rastlanılmaktadır. Bu bağlamda yalnızlığın üniversite öğrencilerinin benlik saygılarını doğrudan etkilemesi bulgusunun alanyazında yer alan araştırmalarla örtüştüğü söylenebilir.

Yalnızlığın istenmeyen ve kişiye acı veren bir durum olduğu bilinmektedir (Geçtan, 1998). Kendini yalnız hisseden bireylerde grup etkinlikleri yerine bireysel etkinlikleri tercih etme, sorumluluk almaktan kaçınma, kendini açmakta zorlanma, olaylar karşısında tepkisiz kalma ve diğerleri ile yüzeysel ilişkiler kurma gibi davranışların olduğu ifade edilmektedir (Danış, 2009; Ünlü, 2015). Bu bağlamda yalnız bireylerin durumlarından hoşnut olmadıkları söylenebilir. Benlik saygısı ise bireyin kendi benliğine ilişkin değerlendirmelerini içermektedir. Bu bağlamda kendini yalnız hisseden bireyin çevreden geri bildirim alamadığı için benlik algısının düşük olmasının beklendiği bir sonuç olduğu söylenebilir.

Yalnız bireylerde bilişsel açıdan kendini suçlama, kendi ve diğerleri hakkında olumsuz düşüncelere sahip olma ve diğer bireylerin kendini olumsuz biçimde değerlendireceğine dair yargıların olduğu bilinmektedir (Ünlü, 2015). Diğer bir deyişle yalnız bireylerin hem kendileriyle hem de diğer bireylerle barışık olmadığı söylenebilir. Benlik saygısında ise bireyin hem kendisi hem de sosyal çevresiyle barışık olma durumu söz konusudur.

Yalnız bireylerin genellikle içedönük bir kişilik yapısına sahip oldukları ifade edilmektedir (Wiseman, Mayseless ve Shabany, 2005). Benlik saygısının ise dışadönüklük ile ilişkili bir kavram olduğu belirtilmektedir (Aslan, 2012). Ayrıca yalnız bireyler sosyal beceri eksikliği yaşamakta ve iletişime girmekte zorlanmaktadırlar (Deniz, Hamarta ve Arı, 2005). Bununla birlikte benlik saygısı yüksek olan bireylerin sosyal beceri düzeylerinin yüksek olduğu ve iletişim başlatmakta daha rahat oldukları söylenebilir. Bu bağlamda yalnızlık düzeyi yüksek olan bireyler ile benlik saygısı yüksek olan bireylerin davranış örüntülerinin birbiriyle uyummadığı düşünülebilir.

Ayrıca modelde ortaya çıkan başka bir bulgu da yalnızlığın üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal desteklerini doğrudan etkilemesidir. Bulguya göre

üniversite öğrencilerinin yalnızlıkları ile algılanan sosyal destekleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuş ve yalnızlığın algılanan sosyal desteği anlamlı biçimde yordadığı saptanmıştır. Bulguya göre bireylerin yalnızlıklarının yükselmesiyle algılanan sosyal desteklerinin düştüğü ya da yalnızlıklarının azalmasıyla algılanan sosyal desteklerinin yükseldiği söylenebilir. Alanyazında yer alan araştırma bulgularında (Jackson, Fritch, Nagasaka ve Gunderson, 2002; Kozaklı, 2006; Yılmaz, Yılmaz, Karaca, 2008; Zhao, Kong, Wang, 2013) yalnızlık ile algılanan sosyal destek arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğunu gösteren sonuçlara rastlanılmaktadır. Bu bağlamda yalnızlığın üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal desteklerini doğrudan etkilediği bulgusunun alanyazında yer alan araştırmalarla örtüştüğü söylenebilir.

Sevme, sevilme ve ait olma gibi ihtiyaçlar sosyal çevreden karşılanabilmektedirler. Yalnızlık yaşayan bireyler ise baskın şekilde terk edilmiş, boşluk, ümitsizlik ve sevilmemeye duyguları içerisinde bulundukları (Pektekin, 1993). Diğer bir deyişle gereksinim duydukları sevmeye, sevilme ve ait olma ihtiyaçlarını karşılayamamaktadırlar. Sosyal destek ise bireylerin gereksinim duydukları sevgi, ilgi, değer ve aidiyet ihtiyaçlarını karşılamasına destek olmaktadır. Fakat yalnız bireylerin sosyal çevreleri ile ilişkileri kısıtlı olduğu düşünüldüğünde sosyal çevreleri ile olan ilişkilerinden yeterli sosyal desteği algılayamadıkları söylenebilir.

Yalnızlık yaşayan bireylerde görülen bir diğer durum çevresindeki kişiler hakkında olumsuz yargılara sahip olma ve diğerlerinin kendini olumsuz değerlendireceğini düşünmedir (Ünlü, 2015). Bu bağlamda yalnız bireylerin sosyal çevrelerine karşı olumsuz bir bakış açısına sahip oldukları söylenebilir. Algılanan sosyal destek ise sosyal destek kaynaklarından sunulan desteklerin ne kadarının birey tarafından algılandığı ile ilgili bir durumdur. Diğer bir deyişle birey çevresi tarafından sunulan desteklerin hepsini algılayamayabilmektedir. Yalnız bireylerin çevresine karşı olumsuz bir bakış açısına sahip olduğu düşünüldüğünde kendilerine sunulan sosyal desteklerin hepsini fark etmeyebileceği söylenebilir. Bu durumda da yalnız bireylerin algılanan sosyal destek düzeylerinin düşük olmasının beklendiği bir bulgu olduğu ifade edilebilir.

Üniversite öğrencileri açısından yalnızlık önemli güçlüklerden biridir (Kozaklı, 2006). Üniversite döneminde bireyler yaşamlarının önceki dönemlerine göre kendi sorumluluklarını daha çok üstlenmektedir. Üniversite öğrencilerinin içinde bulundukları gelişim dönemleri açısından genellikle ailelerinden uzakta yaşadıkları söylenebilir.

Ayrıca yalnız bireylerde olduğu ileri sürülen diğer bir güçlük sosyal beceri eksikliğidir (Deniz, Hamarta ve Arı, 2005). Bu bağlamda ailelerinden uzakta tek başına yaşamını sürdürme becerileri göstermesi beklenen üniversite öğrencileri için öne çıkan sosyal destek kaynaklarının barındığı yer, sınıfı ya da öğrenci kulüpleri gibi çevresindeki kaynaklar olduğu söylenebilir. Fakat yalnız bireylerin iletişimi başlatma, sürdürme, atılğan davranışta bulunma vb. gibi sosyal beceri eksiklikleri nedeniyle sosyal çevre ile bağ kurmakta zorlandıkları düşünülebilir. Yalnızlık yaşayan bireyler sosyal çevre ile gereksinim duydukları bağ kuramamaları nedeniyle de çevrelerinden gereksinim duydukları sosyal desteği alamayabilir.

Modelde ayrıca yalnızlığın öznel iyi oluşa doğrudan bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının doğrudan yalnızlıkları ile ilişkili olmadığı sonucuna işaret etmektedir. Bununla birlikte yalnızlık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırma bulgularında (Chalise, Saito, Takahashi ve Kai, 2007; Hsieh ve Hawkley, 2017; Saygın, Akdeniz ve Deniz, 2015; Tuzgöl-Dost, 2007) iki kavram arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu belirtilmiştir. Fakat bu çalışmada yalnızlığın öznel iyi oluşu benlik saygısı ve algılanan sosyal desteğin aracılığıyla dolaylı olarak yordadığı bulunmuştur. Nitekim yurtdışında gerçekleştirilmiş olan bir çalışmada da (Tu ve Zhang, 2015) yalnızlık ile öznel iyi oluş arasındaki dolaylı etkinin incelendiği ve yalnızlığın öz-yeterlik aracılığıyla öznel iyi oluşa bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yurtiçinde yalnızlık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeli aracılığıyla incelendiği bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Öznel iyi oluş ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi ele alan az sayıdaki yurtiçi çalışmalara (Saygın, Akdeniz ve Deniz, 2015; Tuzgöl-Dost, 2007) ilişki ve yordayıcılık düzeyinde bulguların yer aldığı görülmektedir. Bu çalışmaların bulgularına göre yalnızlık ile öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmekte ve yalnızlık öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olarak ifade edilmektedir. Bu bağlamda bu çalışmada yalnızlık ile öznel iyi oluş arasında benlik saygısı ve algılanan sosyal desteğin aracılığı ile dolaylı bir etkinin olduğu bulgusunun iki kavram arasındaki dolaylı etkilere ışık tutan bir sonuç olduğu söylenebilir. Üniversite öğrencinde utangaçlık ile öznel iyi oluş arasında benlik saygısı ve algılanan sosyal desteğin aracılık rolleri dolaylı etkilere ilişkin tartışma başlığı altında ele alınmıştır.

5.1.2. Modelde yer alan dolaylı etkilere ilişkin tartışma

Model 4'te doğrudan etkiler dışında dolaylı etkilerin de anlamlı olduğu saptanmıştır. Utangaçlığın öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin dolaylı olduğu anlaşılmıştır. Modele göre benlik saygısı ve algılanan sosyal destek üniversite öğrencilerinde utangaçlık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye tam aracılık yapmaktadır. Bu bağlamda 1. hipotetik modele yönelik ait sekizinci ve onuncu araştırma sorularının doğrulandığı, dokuzuncu araştırma sorusunun ise doğrulanmadığı söylenebilir. Diğer bir deyişle üniversite öğrencilerinin utangaçlıkları arttıkça benlik saygıları ve algılanan sosyal destekleri azalmakta ve benlik saygıları ile algılanan sosyal destek düzeyleri azaldıkça öznel iyi oluşları da azalmaktadır. Tersi düşünüldüğünde ise üniversite öğrencilerinin utangaçlıklarının azalmasıyla benlik saygıları ve algılanan sosyal desteklerinin artacağı ve benlik saygıları ile algılanan sosyal destek düzeyleri arttıkça da öznel iyi oluşlarının artacağı söylenebilir.

Utangaçlık bireyin yeni insanlarla tanışmasını, arkadaşlık ilişkisi geliştirmesini zorlaştıran, haklarını savunmaktan ya da talep etmekten alıkoyan, düşüncelerini ifade etmesini engelleyen ve iletişimi güçleştiren bir faktördür (Zimbardo, 1990). Dolayısıyla utangaçlığın bireyin yaşamını kısıtlayan, tedirginlik ve huzursuzluk yaşamasına yol açan bir olgu olduğu söylenebilir. Utangaç bireylerin kendilerini ifade etmekte zorlandığı, yeni ortamlara kolay uyum sağlayamadıkları, sosyal beceri eksikliği yaşadıkları, sosyal ortamlardan kaçındıkları, arkadaş edinmekte güçlük yaşadıkları, sosyal anksiyete ve çekingen davranışı birleştiren bir kişilik yapısına sahip oldukları ifade edilmektedir (Crozier ve Birdsall, 2003; Zimbardo, 1990). Utangaç bireylerde gözlenen bu özellikler düşünüldüğünde çevrelerindeki bireylerle yakın ilişkiler kurmakta zorlandıkları ve güven problemi yaşadıkları söylenebilir. Benlik saygısının şekillenmesinde ise bireyin hayatındaki önemli diğerlerinden alınan geri bildirimlerin önemli olduğu söylenebilir. Utangaç bireyler istedikleri ölçüde sosyalleşemedikçe çevrelerinden geri bildirim alamazlar. Bu bağlamda sosyal çevreleriyle kısıtlı bir ilişkiye sahip olan utangaç bireylerin çevrelerinden algıladıkları sosyal destek düzeylerinin düşük olmasının beklendiği bir sonuç olduğu söylenebilir. Ayrıca utangaç bireylerin kendi durumlarından memnun olmadıkları ve utangaç olmayan bireylerle kendilerini karşılaştırdıklarında kendilerini suçladıkları ifade edilmektedir (Henderson ve Zimbardo, 1998). Bu bağlamda kendi benliklerinden memnun olmayan utangaç bireylerin benlik saygılarının düşük

olmasının beklendik bir sonuç olduğu ifade edilebilir. Bu bağlamda bireylerin utangaçlık düzeyi arttıkça benlik saygıları ve algılanan sosyal desteklerinin azaldığı ve benlik saygıları ile algılanan sosyal desteklerinin azalması neticesinde öznel iyi oluşlarının da azaldığı söylenebilir.

Utangaçlık bireyin kendini diğerlerinin yanında rahat hissedememe durumu olarak ifade edilmektedir (Stevens, 1997). Üniversite öğrencilerinin gündelik yaşamlarında sık sık diğer insanlarla bir arada olmak durumunda kaldıkları söylenebilir. Bu bağlamda gündelik hayatın utangaç üniversite öğrencileri için zor geçtiği düşünülebilir. Çünkü utangaç bireylerin sosyal etkileşimden kaçınmaya eğilimli ve sosyal ortamlara dahil olmada başarısız oldukları ifade edilmektedir (Crozier, 2005). Fakat üniversite yaşamının doğasının bireyi sosyal etkileşime ve sosyal bir çevrede bulunmaya yönelttiği söylenebilir. Bu bağlamda her yeni gün tekrar tekrar sosyal bir çevrenin içerisinde kendini bulan utangaç birey zaman içerisinde utangaçlıkla başa çıkmada kendini daha ümitsiz ve karamsar bulabilir. Çevresiyle etkileşime geçemediği için sosyal destek kaynaklarından faydalanamayan ve kendi benliğine ilişkin olumsuz bir yargıya sahip olan utangaç bireyin utangaçlık düzeyi arttıkça çevresiyle ilişkisinin daha çok kopacağı ve kendi benliklerine ilişkin giderek artan bir olumsuz yargıya sahip olacağı bunun sonucunda da öznel iyi oluşunun düşeceği söylenebilir.

Modelde ortaya çıkan diğer bir dolaylı etki yalnızlık ile öznel iyi oluş arasındadır. Modele göre benlik saygısı ve algılanan sosyal destek üniversite öğrencilerinde yalnızlık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye tam aracılık yapmaktadır. Diğer bir deyişle üniversite öğrencilerinin yalnızlıkları arttıkça benlik saygıları ve algılanan sosyal destekleri azalmakta ve benlik saygıları ile algılanan sosyal destek düzeyleri azaldıkça öznel iyi oluşları da azalmaktadır. Tersini düşünüldüğünde ise üniversite öğrencilerinin yalnızlıklarının azalmasıyla benlik saygıları ve algılanan sosyal desteklerinin artacağı ve benlik saygıları ile algılanan sosyal destek düzeyleri artmasıyla da öznel iyi oluşlarının artacağı söylenebilir.

İlgili alanyazında (Geçtan, 1998; Perlman ve Peplau, 1984; Young, 1982) yalnızlık algısının bireyler üzerindeki acı ve rahatsızlık verici yönleriyle olumsuz etkilerinin vurgulandığı görülmektedir. Kendilerini yalnız hisseden bireylerin sosyal çevrelerinden yeterli sosyal desteği algılamadıkları ve bu durumdan rahatsızlık duydukları söylenebilir. Ayrıca kendini yalnız olarak algılayan bireylerin durumlarından hoşnut olmadıkları da

söylenbilir. Bu bağlamda kendilerini yalnız algılayan bireylerin hem kendileri ile barışık olmadıkları için hem de sosyal çevrelerinden gereksinim duydukları sosyal desteği hissedemedikleri için öznel iyi oluşlarının düşük olduğu ileri sürülebilir. Nitekim üniversite öğrencileriyle yapılmış olan çalışmalardan (Güloğlu ve Kararımak, 2010; Kozaklı, 2006; Yalçın, 2015; Zhao, Kong ve Wang, 2013;) elde edilen yalnızlığın benlik saygısı ve algılanan sosyal desteği negatif yönde yordamasına ilişkin bulgular bu çıkarımla tutarlılık göstermektedir.

Yalnızlık yaşayan bireylerde gözlenen diğer bir güçlük sosyal beceri eksikliği ve iletişim becerileri eksikliğidir (Deniz, Hamarta ve Arı, 2005). Üniversite öğrencilerinin içinde bulundukları gelişim dönemi düşünüldüğünde bu dönemdeki bireyler için yalnızlığın güç bir durum olduğu söylenebilir. Yakın ilişkiler kurması, karşı cinsle ilişki kurması ve sosyal çevresiyle uyum içerisinde olması beklenen üniversite öğrencileri için yalnızlığın gündelik yaşamı zorlaştıran bir faktör olduğu düşünülmektedir. Üniversite öğrencileri gündelik yaşamları gereği sosyal yaşamın içinde bulunmaktadırlar. Sosyal çevrelerindeki insanların bir uyum içerisinde olduklarını gören fakat kendini bu sosyal yaşamın bir parçası olarak göremeyen üniversite öğrencilerinin kendilerini yalnız hissettikleri söylenebilir. Ayrıca yalnızlık yaşayan üniversite öğrencileri için sosyal beceri eksikliği ve iletişim becerileri eksikliğinin sosyal çevre ile iletişim kurmak için engelleyici bir faktör olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda yalnızlık yaşayan üniversite öğrencilerinin sosyal çevrelerinden algıladıkları sosyal desteğin kısıtlı olduğu düşünülebilir. Sosyal çevreleri ile iletişim kurmakta zorlanan üniversite öğrencilerinin gelişim görevleri açısından arkadaş desteğinden faydalanamamanın önemli bir eksiklik olduğu söylenebilir. Sosyal çevresinden ilgi ve değer görmeyen, kendini sosyal ağın bir parçası olarak hissetmeyen, terk edilmişlik ve ümitsizlik içerisinde olan yalnız üniversite öğrencilerinin kendilerini değerli görmemeleri sonucu benlik saygılarının da olumsuz yönde etkileceği söylenebilir. Bu bağlamda sınıf, yurt, kampüs alanı gibi gündelik yaşamını geçirdiği yerlerde kendini yalnız hisseden, çevresinden ihtiyaç duyduğu sosyal desteği hissedemeyen ve kendi benliği ile barışık olmayan üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin de düşeceği söylenebilir.

Modelin bütününe bakıldığında utangaçlığın öznel iyi oluşu doğrudan yordamadığı fakat benlik saygısı ve algılanan sosyal desteğin tam aracılığı ile etkilediği görülmektedir. Diğer bir deyişle utangaçlık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi açıklamada benlik saygısı

ve algılanan sosyal desteğin aracılık rollerinin önemli olduğu söylenebilir. Çünkü bulguya göre utangaçlık bireylerin öznel iyi oluşlarına doğrudan etki etmemektedir. Alanyazında yer alan çalışmalarda (Findlay ve Coplan, 2008; Findlay, Coplan ve Bowker, 2009; Gross ve John, 2003; Rowsell ve Coplan, 2013) utangaçlık ile öznel iyi oluş arasında ilişki olup olmadığına ve ilişkinin yönünün incelendiği bulgulara rastlanmaktadır. Yurtiçinde üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş ile utangaçlık arasındaki dolaylı etkilerin incelendiği bir araştırmaya rastlanılmamakla birlikte yurtdışında gerçekleştirilen birkaç araştırmada (Liu, vd., 2018; Wang, Zhao ve Wang, 2014; Zhao, Kong ve Wang; 2013) öznel iyi oluş ile utangaçlık arasındaki ilişkiye aracılık edebilecek değişkenlerin incelendiği görülmektedir. Bu araştırmada güncel analiz yöntemlerinden biri olan yapısal eşitlik modeli sayesinde utangaçlık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi açıklamada iki kavram arasındaki dolaylı etkilere ışık tutulduğu söylenebilir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu da yalnızlığın öznel iyi oluşu doğrudan yordamadığıdır. Bu bağlamda 1. hipotetik modele yönelik araştırma sorusu altının doğrulanmadığı söylenebilir. Yalnızlık ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalarda (Chen ve Feeley, 2014; Hsieh ve Hawkley, 2017; Saygın, Akdeniz ve Deniz, 2015; Tuzgöl-Dost, 2007) iki kavram arasında ilişki olup olmadığına ve ilişkinin yönünün incelendiği araştırma bulgularına rastlanılmaktadır. Yurtiçinde üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş ile yalnızlık arasındaki dolaylı etkilerin incelendiği bir araştırmaya rastlanılmamakla birlikte yurtdışında gerçekleştirilen bir araştırmada (Tu ve Zhang, 2015) öznel iyi oluş ile yalnızlık arasındaki ilişkiye aracılık edebilecek değişkenlerin incelendiği görülmektedir. Bu araştırmada da yalnızlık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi açıklamada benlik saygısı ve algılanan sosyal desteğin dolaylı etkiler saptanmıştır.

Modelin bütününde ortaya çıkan diğer bir bulgu da insan yaşamına dair olumsuz kavramlar olan utangaçlık ve yalnızlığın öznel iyi oluşa doğrudan etki etmediği ancak pozitif kavramlar olan benlik saygısı ve algılanan sosyal destek aracılığıyla dolaylı etkilerinin olduğudur. Fakat insan yaşamına dair olumlu kavramlar olan benlik saygısı ve algılanan sosyal desteğin ise öznel iyi oluşa doğrudan etki ettiği görülmektedir. Bu bağlamda pozitif bir kavram olan öznel iyi oluşa pozitif kavramların doğrudan etki ettiği

fakat negatif kavramların ise pozitif kavramlar aracılığıyla dolaylı olarak etki ettiği söylenebilir.

5.2. Benlik Saygısının Utangaçlık, Yalnızlık ve Algılanan Sosyal Destek Aracılığı ile Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarını Etkilemesine Yönelik Kurulan Modele İlişkin Tartışma

Sunulan bu araştırmanın amaçlarından biri olan benlik saygısı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide utangaçlık, yalnızlık ve algılanan sosyal desteğin aracılık rollerinin incelenmesine ilişkin tartışmaya bu başlık altında yer verilmektedir. Bulgulara göre benlik saygısı ile öznel iyi oluş arasında utangaçlık, yalnızlık ve algılanan sosyal desteğin aracılık rollerinin incelendiği, dört farklı model test edildiği ve analizler sonucu 2. hipotetik modele ilişkin en iyi uyum indeksi değerlerine sahip olan modelin Model 7 olduğu saptanmıştır. Bu modele göre üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşları algılanan sosyal destek ve yalnızlığın kısmi aracılığı ile benlik saygısı tarafından yordanmaktadır. Bu sonuçlara göre üniversite öğrencilerinde benlik saygısının öznel iyi oluş ve algılanan sosyal desteği pozitif yönde yordadığı, yalnızlığı ve utangaçlığı ise negatif yönde yordadığı görülmektedir. Bu modele ait doğrudan ve dolaylı yollara ait tartışmalar alt başlıklar halinde aşağıda sunulmuştur.

5.2.1. Modelde yer alan doğrudan etkilere ilişkin tartışma

Bu modelde; benlik saygısının algılanan sosyal desteği, yalnızlığı, utangaçlığı ve öznel iyi oluşu doğrudan anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Ayrıca öznel iyi oluşun algılanan sosyal destek ve yalnızlık tarafından doğrudan anlamlı düzeyde yordandığı fakat utangaçlığın öznel iyi oluşu doğrudan yordamadığı saptanmıştır. Doğrudan ilişkilere yönelik tartışmalar sırasıyla aşağıda ele alınmıştır.

5.2.1.1. Benlik saygısının algılanan sosyal desteği doğrudan yordamasına ilişkin tartışma

Modeldeki en güçlü doğrudan etkinin benlik saygısı ile algılanan sosyal destek arasında olduğu görülmektedir. Benlik saygısı ile algılanan sosyal destek arasında pozitif

yönde anlamlı bir ilişki bulunmuş ve benlik saygısının algılanan sosyal desteği anlamlı biçimde yordadığı saptanmıştır. Bu bağlamda 2. hipotetik modele yönelik araştırma sorusu için doğrulandığı söylenebilir. Bulguya göre üniversite öğrencilerinin benlik saygıları arttıkça algılanan sosyal desteklerinin de arttığı söylenebilir. Alanyazında benlik saygısı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalarda da (Dumont ve Provost, 1999; Kahriman ve Polat, 2003; Nolen-Hoeksema ve Davis, 1999) iki kavram arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu bulgusu ön plana çıkmaktadır. Bu bağlamda benlik saygısının algılanan sosyal desteğin güçlü bir yordayıcısı olduğu bulgusunun alanyazında yer alan diğer araştırmalarla örtüştüğü söylenebilir.

Benlik saygısı yüksek olan bireylerde görülen bir özellik sosyal etkileşimde reddedilme korkusunu daha az yaşamalarıdır (MacDonald ve Leary, 2005). Bu bireylerin daha az reddedilme korkusu yaşadıkları için ilişkiyi başlatma ve sürdürme gibi sosyal becerilerini geliştirme konusunda daha cesaretli olduğu söylenebilir. Bu bağlamda benlik saygısı yüksek olan bireylerin çevreleriyle daha kolay sosyal ilişki kurdukları düşünülebilir. Dolayısıyla benlik saygısı yüksek olan bireylerin kendileriyle barışık oldukları ifade edilebilir. Ayrıca benlik saygısı yüksek olan bireylerde görülen diğer bir özellik, bu bireylerin sosyal çevreleri tarafından değer gördüklerini hissetmeleridir (Aydemir, 2014). Ayrıca benlik saygısı yüksek olan bireylerin kendilerine ve diğerlerine karşı daha iyimser bir algıya sahip oldukları, rekabet ve risk almaktan kaçınmadıkları belirtilmektedir (Yörükoğlu, 1990). Bu bağlamda benlik saygısı yüksek olan bireylerin benlik saygısı düşük olan bireylere göre daha çok sosyal ilişkilere girdiği, sosyal destek kaynakları tarafından sunulan destekleri daha çok algıladıkları ve çevreleri tarafından değer verildiğini görmekten memnun oldukları söylenebilir.

Benlik saygısı düşük olan bireylerin sosyal etkileşime dair olumsuz bir algıya sahip oldukları ve sosyal ilişkilerden kaçınma gibi özellikleri nedeniyle sosyal ağlarının kısıtlı olduğu belirtilmektedir (Taşpınar, 2015). Ayrıca benlik saygısı düşük olan bireylerin olumsuz yaşam olaylarını daha sık yaşayacaklarına dair bir inanca sahip olmaları nedeniyle sosyal ilişkilere dair algılarının olumsuz yönde olduğu söylenmektedir (Lakey, Tardiff ve Drew, 1994). Bu bağlamda benlik saygısı düşük olan bireylerin olumsuz tepkiler almaktan çekindikleri ve incinmek ya da zarar görmemek için sosyal çevreleri ile iletişime geçmekten geri durdukları düşünülebilir. Ayrıca benlik saygısı düşük olan

bireylerin sosyal ağı karşı olumsuz bir yargıya sahip oldukları için sosyal çevreleriyle etkileşime geçme durumunda kendilerine çok şans vermedikleri bu nedenle de kısıtlı sosyal ilişkilere sahip oldukları söylenebilir. Kısıtlı bir sosyal çevreye sahip olan benlik saygısı düşük bireylerin diğerlerine karşı olumsuz bir yargıya sahip olmaları nedeniyle de çevrelerindeki sosyal destek kaynaklarını algılayamadıkları düşünülebilir. Diğer bir deyişle benlik saygısı düşük olan bireylerin çevresinde yeterli sosyal destek kaynağı olmasına rağmen birey çevresinden zarar göreceği ve incitileceği gibi düşünceleri nedeniyle kendisine sunulan sosyal desteklere kendini kapatabileceği, sosyal destek tekliflerini reddedebileceği ya da fark etmeyebileceği söylenebilir. Bu bağlamda düşük benlik saygısına sahip bireylerin algılanan sosyal destek düzeylerinin düşük olmasının beklendik bir bulgu olduğu söylenebilir.

5.2.1.2. Benlik saygısının yalnızlığı doğrudan yordamasına ilişkin tartışma

Modelde ortaya çıkan diğer bir bulgu benlik saygısının yalnızlığı doğrudan etkilemesidir. Bulguya göre üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ile yalnızlıkları arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuş ve benlik saygısının yalnızlığı anlamlı biçimde yordadığı saptanmıştır. Bu bağlamda 2. hipotetik modele yönelik araştırma sorusu ikinin doğrulandığı söylenebilir. Bulguya göre bireylerin benlik saygıları arttıkça yalnızlıklarının azaldığı ya da tersi düşünüldüğünde benlik saygılarının azalmasıyla yalnızlıklarının arttığı söylenebilir. Alanyazında yer alan çalışmalarda (Erözkan, 2009; Güloğlu ve Kararımak, 2010; McWhirter, Besett-Alesch, Horibata ve Gat, 2002) benlik saygısı ile yalnızlık arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğunu gösteren araştırma bulgularına rastlanılmaktadır. Bu bağlamda benlik saygısının üniversite öğrencilerinin yalnızlıklarını negatif yönde yordadığı bulgusunun alan yazında yer alan çalışmalarla benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Düşük benlik saygısına sahip bireyler stresle etkili bir biçimde başa çıkmakta ve duygularını yönetebilmekte zorlanmaktadırlar (Gençal-Yazıcı, 2015). Bu bireyler dışlanma tehlikesi ve başaramama endişesi nedeniyle risk almak istememektedirler. Ayrıca benlik saygısı düşük olan bireylerin diğer kişilerden aldığı övgü ya da eleştiriyi kabul etmekte zorlandığı ifade edilmektedir (Yavuzer, 2003). Benlik saygısı düşük olan bireylerin diğer bireylere karşı olumsuz bir bakış açısına sahip oldukları söylenebilir.

Benlik saygısı düşük olan bireyler için sosyal çevrenin stres verici ve riskli bir alan olduğu söylenebilir. Bu bağlamda diğerleriyle ilişkilerinde dışlanmaktan, başaramamaktan ya da zarar görmekten endişe duyan bireylerin çevreleri ile kısıtlı bir biçimde etkileşime girdiği ve kendilerini sosyal çevreden izole etmeye çalıştıkları düşünülebilir. Kendilerini sosyal çevreye kapatan ya da kısıtlı bir biçimde etkileşime geçen bireylerin ise çevrelerindeki sosyal destek kaynaklarını fark edemedikleri ve bu nedenle kendilerini yalnız hissettikleri ileri sürülebilir.

Benlik saygısı yüksek olan kişiler arkadaşlık kurmakta zorlanmazlar ve toplum tarafından daha çabuk kabul görürler (Aydemir, 2014). Benlik saygısı yüksek olan bireylerin kendilerine güvenen, dışadönük ve atılgan bireyler oldukları söylenebilir. Ayrıca benlik saygısı düşük olan bireylerin aksine eleştirileri olumlu biçimde kabul etme eğilimine sahip oldukları söylenebilir (Yörükoğlu, 1990). Diğer bir deyişle sosyal çevrelerinden gelebilecek olumsuz tepkilerden çekinmedikleri söylenebilir. Gelebilecek olumsuz tepkilerden endişe duymadıkları için ise kendilerini sosyal çevrelerinden izole etmedikleri ya da sosyal ilişkilerinde kısıtlama yapmadıkları ve bu nedenle geniş bir sosyal çevreye sahip oldukları düşünülebilir. Ayrıca benlik saygısı yüksek olan bireyler sosyal becerileri yüksek olan bireyler oldukları için çevrelerindeki bireylerle yakın ilişkiler kurmakta daha rahat olabilmektedirler. Bu bağlamda çevrelerindeki sosyal kaynaklarla doyum verici sosyal ilişkiler kurabilmektedirler. Diğer bir deyişle çevrelerindeki kişilerle kurdukları güçlü ilişkiler sayesinde sosyal çevrelerinde kendilerine değer verildiğini hissedebilirler. Bu bağlamda benlik saygısı yüksek olan bireylerin çevreleriyle sosyal ilişkiler kurmaktan sakınmadığı aksine sosyal çevresiyle bir arada olmaktan hoşnut olduğu ve kendilerini yalnız hissetmedikleri söylenebilir.

5.2.1.3. Benlik saygısının utangaçlığı doğrudan yordamasına ilişkin tartışma

Modelde ortaya çıkan diğer bir bulgu da benlik saygısının üniversite öğrencilerinin utangaçlıklarını doğrudan etkilemesidir. Bulguya göre üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ile utangaçlıkları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuş ve benlik saygısının utangaçlığı anlamlı biçimde yordadığı saptanmıştır. Bu bağlamda 2. hipotetik modele yönelik araştırma sorusu birin doğrulandığı söylenebilir. Bulguya göre bireylerin benlik saygıları arttıkça utangaçlıklarının azalacağı ya da tersi düşünüldüğünde benlik

saygıları azaldığında utangaçlıklarının artacağı söylenebilir. Benlik saygısı ile utangaçlık arasındaki ilişkilerin ele alındığı araştırma (Demirbaş, 2009; Cheek ve Buss, 1981; Koydemir, 2006; Wadman, Durkin ve Ramsden, 2008) bulgularında iki kavram arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. Bu bağlamda benlik saygısının üniversite öğrencilerinin utangaçlıklarını negatif yönde yordadığı bulgusunun alan yazında yer alan çalışmalarla benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Benlik saygısı yüksek olan bireyler güçlü ve güçsüz yönlerinin farkındadırlar ve bu farkındalık sayesinde kendilerine güvenirlere (Tufan ve Yıldız, 1993). Kendileri ve yapabildikleri hakkında gerçekçi ve olumlu bir yargıya sahiptirler (Gençal-Yazıcı, 2015). Bu bağlamda benlik saygısı yüksek olan bireylerin hata yapmaktan korkmadıkları söylenebilir. Hatta hata yaptıklarında yaptıkları hatayı utanılacak bir durum olarak görmedikleri aksine kendilerini geliştirmek için bir fırsat olarak gördükleri ifade edilebilir. Çünkü benlik saygısı yüksek olan bireyler kendilerini yeterince güçlü hissetmedikleri ya da eksik hissettikleri alanlarda gelişime açıktırlar. Başarısız olduklarında vazgeçmek yerine başka bir alternatif arayışına girerek başarısızlığı bir hata değil, kendilerini geliştirmek için bir fırsat olarak görmektedirler (Soytetir, 2005). Utangaçlık ise sosyal etkileşimden kaçınma eğilimi ve sosyal ortamlara katılmada başarısızlık olarak ifade edilmektedir (Crozier, 2005). Utangaçlıkta küçük düşme, rezil olma ya da dalga geçilme gibi akılcı olmayan inançlar nedeniyle bilinmeyen ya da yeni ortam ve durumlarda geri çekilme durumu söz konusudur. Benlik saygısı yüksek olan bireyler ise yeni durumlarla karşılaştıklarında ya da bir problem durumu ile karşılaştıklarında ilk denemelerinde başarısız olsalar bile tekrar denemeye devam eden bireylerdir. Bu bağlamda benlik saygısı yüksek olan bireylerin utangaçlık düzeylerinin düşük olduğu bulgusunun beklendik bir sonuç olduğu söylenebilir.

Modelde (Model 7) ortaya çıkan diğer bir bulgu da benlik saygısının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını doğrudan etkilemesidir. En iyi uyum indeks değerlerine sahip olan model olan Model 4'te olduğu gibi bu modelde de üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ile öznel iyi oluşları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuş ve benlik saygısının öznel iyi oluşu anlamlı biçimde yordadığı bulunmuştur. Bu bağlamda 2. hipotetik modele yönelik araştırma sorusu dördün doğrulandığı söylenebilir. Bu konuya ilişkin tartışma benlik saygısının öznel iyi oluşa doğrudan etkisi en iyi uyum indeks değerlerine sahip olan modelde (Model 4) detaylı şekilde ele alınmıştır (Bknz. sf.

129). Ayrıca bu modelde ortaya çıkan bir diğer bulgu da algılanan sosyal desteğin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını doğrudan etkilemesidir. Yine en iyi uyum indeks değerlerine sahip olan Model 4'te olduğu gibi bu modelde de üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destekleri ile öznel iyi oluşları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuş ve algılanan sosyal desteğin öznel iyi oluşu anlamlı biçimde yordadığı bulunmuştur. Bu bağlamda 2. hipotetik modele yönelik araştırma sorusu yedinin doğrulandığı söylenebilir. Bu konuya ilişkin tartışmaya en iyi uyum indeks değerlerine sahip olan modelde (Bknz. sf. 130) detaylı olarak yer verilmiştir.

5.2.1.4. Yalnızlığın öznel iyi oluşu doğrudan yordamasına ilişkin tartışma

Modelde ortaya çıkan farklı bir bulguda yalnızlığın üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını doğrudan etkilemesidir. Bulguya göre üniversite öğrencilerinin yalnızlıkları ile öznel iyi oluşları arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuş ve yalnızlığın öznel iyi oluşu negatif yönde anlamlı biçimde yordadığı saptanmıştır. Bu bağlamda 2. hipotetik modele yönelik araştırma sorusu altının doğrulandığı söylenebilir. Bulguya göre bireylerin yalnızlıkları arttıkça öznel iyi oluşlarının azaldığı ya da tersi düşünüldüğünde yalnızlıkları azaldıkça öznel iyi oluşlarının arttığı söylenebilir. Alanyazında yalnızlık ile öznel iyi oluş kavramları arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalarda (Chen ve Feeley, 2014; Hsieh ve Hawkley, 2017; Tuzgöl-Dost, 2007; Saygın, Akdeniz ve Deniz, 2015; VanderWeele, Hawkley, Cacioppo, 2012) iki kavram arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğunu gösteren araştırma bulgularına rastlanılmaktadır. Bu bağlamda yalnızlığın üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını doğrudan etkilemesi bulgusunun alanyazında yer alan araştırmalarla örtüştüğü söylenebilir. Ancak yurtdışı alanyazında bu iki kavram arasındaki ilişkileri ele alan çalışmaların (Chen ve Feeley, 2014; Chalise, Saito, Takahashi ve Kai, 2007; Hsieh ve Hawkley, 2017; Mellor ve Edelman, 1988) büyük çoğunlukla ileri yetişkin ya da yaşlı bireylerle gerçekleştirildiği görülmektedir.

Yalnızlık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi üniversite öğrencileri örnekleminde ele alan araştırma (Bozorgpour ve Salimi, 2012; Saygın, Akdeniz ve Deniz, 2015) bulgularının oldukça kısıtlı olduğu görülmektedir. Her ne kadar bu modelde yalnızlık ile öznel iyi oluş arasında düşük düzeyde negatif yönde bir ilişki bulunmuş olsa da bu araştırmadaki en tercih edilebilir modelde (Model 4) yalnızlık ile öznel iyi oluş arasında

doğrudan bir etkinin olmadığı fakat yalnızlığın öznel iyi oluşu dolaylı bir biçimde etkilediği görülmektedir. Bu bağlamda üniversite öğrencileri örnekleminde yalnızlık ile öznel iyi oluş kavramları arasındaki ilişkide doğrudan ve dolaylı etkileri açıklamak için yeni araştırmalara ihtiyaç olduğu söylenebilir.

5.2.2. Modelde yer alan dolaylı etkilere ilişkin tartışma

Bu çalışmada öne sürülen benlik saygısının utangaçlık, yalnızlık ve algılanan sosyal destek aracılığıyla üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşları üzerindeki etkisinin incelenmesi için oluşturulan modelde doğrudan etkilerin yanında dolaylı bir etkinin olduğu da belirlenmiştir. Modelde benlik saygısının öznel iyi oluşa doğrudan bir etkisinin olmasının yanı sıra algılanan sosyal destek ve yalnızlık aracılığıyla da dolaylı bir etkisinin bulunduğu görülmektedir. Bu bağlamda 2. hipotetik modele yönelik araştırma sorusu dokuz ve onun doğrulandığı, araştırma sorusu sekizin ise doğrulanmadığı söylenebilir. Bu modelde algılanan sosyal destek ve yalnızlığın benlik saygısı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye kısmi aracılık yaptığı saptanmıştır. Bu dolaylı etki üniversite öğrencilerinin benlik saygıları arttıkça algılanan sosyal desteklerinin arttığına ve yalnızlıklarının azaldığına; algılanan sosyal destekleri arttıkça ve yalnızlıkları azaldıkça da öznel iyi oluşlarının arttığına işaret etmektedir. Tersini düşünüldüğünde ise üniversite öğrencilerinin benlik saygıları azaldıkça algılanan sosyal desteklerinin azaldığına ve yalnızlıklarının arttığına; algılanan sosyal desteğin azalması ve yalnızlıklarının artmasıyla da öznel iyi oluşlarının azalacağına işaret ettiği söylenebilir.

Benlik gelişiminin kişiler arası sosyal ilişkilere dayandığı ve benlik saygısı için kişilerarası ilişkilerin önemli bir faktör olduğu öne sürülmektedir (Kadıoğlu, 2014). Benlik saygısı yüksek olan bireyler sosyal ilişkileri kuvvetli bireylerken benlik saygısı düşük olan bireylerin ise zayıf sosyal ilişkilere sahip oldukları söylenebilir. Bu bağlamda benlik saygısı yüksek olan bireylerin sosyal çevreleri ile güçlü ilişkileri sayesinde sosyal destek algıladıkları ve kendilerini yalnız hissetmedikleri bu durumun da bireylerin öznel iyi oluşlarını güçlendirdiği; benlik saygısı düşük olan bireylerin ise sosyal çevrelerine karşı olumsuz bir algıya sahip olmaları nedeniyle yeterince sosyal destek algılamadıkları ve kendilerini yalnız hissettikleri bu nedenle de öznel iyi oluşlarının zayıfladığı söylenebilir.

Benlik saygısı yüksek olan kişilerin kişilerarası ilişkilere daha açık, katılımcı, istekli, olaylara pozitif bakan, kendini ifade etme yeteneği gelişmiş, gelecek hakkında iyimser olan bireyler oldukları ifade edilmektedir (Arıcak, 1999). Bu bağlamda benlik saygısı yüksek olan bireylerin eleştirilmekten endişe duymayan, eleştirileri kendilerini geliştirmek için fırsat olarak gören, yeni ortamlara kolay uyum sağlayabilen, yeniliklere açık olan bireyler olduğu söylenebilir. Bu nedenle benlik saygısı yüksek olan bireylerin kendilerini ifade etmekten geri durmadıkları, atılgan davranışlar sergiledikleri ve insanlarla daha kolay biçimde iletişim kurdukları söylenebilir. Benlik saygısı yüksek olan bireyler kendilerini toplumun değerli bir üyesi şeklinde görmektedirler (Saygın, 2009). Bu bağlamda kendilerini toplum içerisinde yalnız görmedikleri ve toplum tarafından desteklendiklerini hissettikleri söylenebilir. Kendilerini toplumun değerli bir parçası olarak görmeleri ve sosyal çevreleri tarafından desteklenmelerinin de öznel iyi oluşlarını güçlendirdiği söylenebilir.

Benlik saygıları düşük olan kişilerin ise kendilerini güçsüz ve değersiz hissetme eğiliminde olduğu, yakın ilişkiler kurmaktan kaçınan ve kendinden emin olamayan bireyler oldukları ifade edilmektedir (Kılıç, 2015). Bu bağlamda benlik saygısı düşük olan bireylerin küçük düşme, alay edilme ve eleştirilme gibi korkularının olduğu, bilmediği ortam ve durumlardan uzak durdukları, yeni ortamlara kolay uyum sağlayamadıkları söylenebilir. Bu bağlamda benlik saygısı düşük olan bireylerin kendilerini toplumun önemli ve değerli bir parçası olarak görmedikleri, sosyal çevrelerine karşı olumsuz bir algılarının olmaları nedeniyle diğerleriyle ilişkilerini kısıtladıkları ve bu nedenle toplum içerisinde kendilerini yalnız hissettikleri söylenebilir. Kendilerini toplum içinde yalnız hissetmeleri ve diğerlerine olan olumsuz algıları nedeniyle yeterli sosyal desteği algılayamadıkları ve bu durumun da öznel iyi oluşlarını zayıflattığı söylenebilir.

Modelin bütününe bakıldığında benlik saygısının öznel iyi oluşa etkisinin hem doğrudan hem de algılanan sosyal destek ve yalnızlık aracılığıyla dolaylı olduğu görülmektedir. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını güçlendirmede öğrencilerin benlik saygılarını yükseltmenin önemli bir faktör olduğu söylenebilir. Çünkü modele göre benlik saygısı doğrudan öznel iyi oluşu artırdığı gibi algılanan sosyal desteği yükselterek ve yalnızlığı azaltarak da bireylerin öznel iyi oluşlarına dolaylı yoldan katkı sağlamaktadır.

Modelde utangaçlığın öznel iyi oluşa doğrudan bir etkisinin olmadığı da görülmektedir. Model 4'te de utangaçlığın öznel iyi oluş üzerinde doğrudan bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşıldığı görülmektedir. Model 4'te utangaçlık ve öznel iyi oluş arasında benlik saygısı ve algılanan sosyal desteğin aracı değişkenler olduğu saptanmıştır. Bu bağlamda utangaçlık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri açıklamada ne gibi aracı değişkenler olduğunun belirlenmesinin önemli olduğu ve bu iki kavram arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkileri inceleyen yeni araştırmalara gereksinim olduğu söylenebilir.

5.3. Model 4 (Hipotetik Model 1) ve Model 7'nin (Hipotetik Model 2) Karşılaştırılmasına ilişkin tartışma

Bu araştırmada utangaçlığın benlik saygısı yalnızlık ve algılanan sosyal destek aracılığı ile üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşları üzerindeki etkisinin dört ayrı model test edilerek incelendiği ve uyum iyiliği indeksleri açısından Model 1, Model 2 ve Model 3'ün uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir düzeylerde olmadıkları Model 4'te ise hem tüm yolların anlamlı olması hem de uyum iyiliği indeks değerlerinin kabul edilebilir düzeylerde olması nedeniyle bu dört model arasında en iyi model olduğu saptanmıştır. Ardından benlik saygısının utangaçlık, yalnızlık ve algılanan sosyal destek aracılığı ile üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşları üzerindeki etkisinin test edilmesi içinde dört ayrı model incelenmiş ve hem tüm yol katsayılarının anlamlı olması hem de uyum iyiliği indeks değerlerinin daha kabul edilebilir olması açısından Model 7'nin en tercih edilebilir model olduğu anlaşılmaktadır. Bununla birlikte model 7'deki bazı uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir sınırların dışında kaldığı bulgulara belirtilmiştir. Ardından Model 4 ve Model 7'den hangisinin en iyi model olduğuna karar vermek için uyum iyiliği indeksleri ve AIC - ECVI değerleri karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırma sonrasında Model 4'ün en iyi değerlere sahip model olduğu görülmektedir.

Model 4'e göre üniversite öğrencilerinin utangaçlıkları öznel iyi oluşlarını doğrudan yordamamaktadır. Utangaçlık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide benlik saygısı ve algılanan sosyal destek tam aracılık yapmaktadır. Diğer bir deyişle bireylerin utangaçlıkları onların benlik saygılarını ve ayrıca algıladıkları sosyal desteği etkilemektedir. Bireylerin benlik saygıları ve algıladıkları sosyal destek düzeylerindeki

değişimde öznel iyi oluşlarını etkilemektedir. Bu model yorumlanacak olursa, bireylerin utangaç olmaları doğrudan onların öznel iyi oluşlarını düşürür demek yerine utangaçlıkları benlik saygılarını ve algıladıkları sosyal destek düzeyini azaltır ve bireylerin benlik saygıları ile algıladıkları sosyal destek düzeyinin azalması ile de öznel iyi oluşları azalır demektir.

Model 4'te saptanan diğer bir bulgu da benlik saygısının öznel iyi oluşu doğrudan yordamasıdır. Bu bağlamda utangaçlığın öznel iyi oluşu doğrudan yordamadığı fakat benlik saygısının öznel iyi oluşu doğrudan yordadığı söylenebilir. Utangaçlığa ilişkin açıklamalarda utangaçlığın yeni insanlarla tanışmayı ve arkadaşlık ilişkisi geliştirmeyi zorlaştıran, hakları savunmaktan ya da talep etmekten alıkoyan, düşüncelerin ifade edilmesini engelleyen ve iletişimi güçleştiren bir faktör olduğundan bahsedilmektedir (Zimbardo, 1990). Bu açıdan utangaç bireylerin öznel iyi oluşlarının düşük olmasında kendi benliklerine ilişkin olumsuz bir yargıya sahip olmalarının ve çevrelerinden bekledikleri sosyal desteği bulamamalarının etkili olduğu düşünülebilir. Fakat benlik saygısı düşük olan bireylerin öznel iyi oluşlarının düşük olmasında kendi benliklerine ilişkin olumsuz bir yargıya sahip olmalarının negatif duygulanımı artırdığı, pozitif duygulanımı azalttığı ve yaşam doyumunu düşürdüğü düşünülebilir.

Araştırma bulgularının bütünü birlikte değerlendirildiğinde utangaçlığın öznel iyi oluşa doğrudan bir etkisinin bulunmadığı fakat benlik saygısı ve algılanan sosyal destek aracılığıyla dolaylı bir etkisinin olduğu söylenebilir. Ayrıca benlik saygısının öznel iyi oluşa hem doğrudan hem de algılanan sosyal destek ve yalnızlığın aracılığıyla dolaylı bir etkisinin olduğu da görülmektedir. Bu bağlamda bu çalışmanın ülkemizin geleceği olan üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını artırmak için öznel iyi oluş ile utangaçlık, benlik saygısı, algılanan sosyal destek ve yalnızlık arasındaki doğrudan ve dolaylı etkileri açıklamada yeni araştırmalara ışık tutacağı söylenebilir.

5.4. Sonuç

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin benlik saygıları, utangaçlıkları, yalnızlıkları ve algılanan sosyal destekleri ile öznel iyi oluşları diğer bir deyişle mutlulukları arasındaki örüntüyü açıklayabilmek için teorik olarak desteklenen iki model önerisinde bulunulmuştur. Bu iki model önerisinden hangisinin kabul edilebilir ve en iyi model

olduğunu belirlemek için her iki model önerisi dörder yapısal eşitlik modeli ile test edilerek toplam sekiz model arasında karşılaştırmalar yapılmıştır. Her iki model önerisi için kabul edilen modellerdeki dolaylı etkilerin anlamlılığına ek kanıt sağlamak için bootstrapping analizi yapılmıştır. Gerçekleştirilmiş olan tüm analizler sonrasında ortaya çıkan sonuçlar aşağıda belirtilmiştir:

- Yapılan karşılaştırmalar sonrası sekiz model arasında en iyi değerlere sahip olan modelin üniversite öğrencilerinin utangaçlıklarının benlik saygısı ve algılanan sosyal desteğin tam aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemesine ilişkin kurulan yapısal model (Model 4) olduğu bulunmuştur.

Modelde yer alan doğrudan etkiler şu şekildedir:

- Utangaçlık ile benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı bir yol katsayısı bulunmaktadır.
- Utangaçlık ile algılanan sosyal destek arasında negatif yönde anlamlı bir yol katsayısı bulunmaktadır.
- Utangaçlık ile yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı bir yol katsayısı bulunmaktadır.
- Yalnızlık ile benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı bir yol katsayısı bulunmaktadır.
- Yalnızlık ile algılanan sosyal destek arasında negatif yönde anlamlı bir yol katsayısı bulunmaktadır.
- Benlik saygısı ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir yol katsayısı bulunmaktadır.
- Algılanan sosyal destek ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir yol katsayısı bulunmaktadır.

Modelde yer alan dolaylı etkiler şu şekildedir:

- YEM ve bootstrapping analizi sonucunda benlik saygısı ile algılanan sosyal desteğin utangaçlık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide tam aracı oldukları görülmektedir.
- YEM ve bootstrapping analizi sonucunda modelde yer alan diğer dolaylı etkinin ise yalnızlık ile öznel iyi oluş arasında olduğu görülmektedir. Benlik saygısı ve algılanan sosyal desteğin yalnızlık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide tam aracı oldukları görülmektedir.

- Benlik saygısının utangaçlık, yalnızlık ve algılanan sosyal destek aracılığı ile üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını etkilemesine yönelik kurulan modeller arasında en iyi değerlere sahip olan modelin Model 7 olduğu saptanmıştır. Modelde yer alan doğrudan ve dolaylı etkilerin anlamlı olduğu bulunmuştur.

Modelde yer alan doğrudan etkiler şu şekildedir:

- Benlik saygısı ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir yol katsayısı bulunmaktadır.
- Benlik saygısı ile algılanan sosyal destek arasında pozitif yönde anlamlı bir yol katsayısı bulunmaktadır.
- Benlik saygısı ile utangaçlık arasında negatif yönde anlamlı bir yol katsayısı bulunmaktadır.
- Benlik saygısı ile yalnızlık arasında negatif yönde anlamlı katsayısı bulunmaktadır.
- Algılanan sosyal destek ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir yol katsayısı bulunmaktadır.
- Yalnızlık ile öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir yol katsayısı bulunmaktadır.

Modelde yer alan dolaylı etki şu şekildedir:

- YEM ve bootstrapping analizi sonucunda algılanan sosyal destek ile yalnızlığın benlik saygısı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide kısmi aracı oldukları bulunmuştur.
- Model 4 ve Model 7'ye ait değerler karşılaştırıldığında Model 4'ün en iyi değerlere sahip model olduğu görülmektedir. Bu bağlamda utangaçlığın benlik saygısı ve algılanan sosyal desteğin tam aracılığı ile öznel iyi oluşu etkilemesine yönelik olarak kurulan modelin en kabul edilebilir model olduğu bulunmuştur.

5. 5. Öneriler

Araştırmada elde edilen bulgular ışığında araştırmacılara, psikolojik danışmanlara ve eğitimcilere bir takım önerilerde bulunulabilir.

Araştırmacılara yönelik öneriler:

- Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini yordayabileceği kavramlar seçilirken kuramsal çerçeve ışığında bireylerin değiştirmeleri görece daha zor olan utangaçlıkları ve benlik saygıları ile bireylerin görece değiştirmeleri daha kolay olan algılanan sosyal destekleri ve yalnızlıkları arasındaki ilişkilerin ortaya çıkarılması amaçlanmıştır. Araştırma bulgularında görüldüğü üzere insan doğasına dair olumlu kavramlar olan benlik saygısı ve algılanan sosyal desteğin öznel iyi oluşu doğrudan yordadığı fakat utangaçlık ile yalnızlığın dolaylı şekilde yordadığı görülmektedir. Bu bağlamda insan doğasına dair olumsuz kavramlar ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin ele alınacağı çalışmalarda aracı değişkenlerin olabileceği göz önünde bulundurulabilir.
- Bu araştırmanın örneklemini üniversite öğrencilerinden oluşmuştur. Öznel iyi oluşun her yaşam dönemindeki birey için önemli bir kavram olduğu düşünüldüğünde, araştırmanın aynı değişkenlerle farklı yaşam dönemlerindeki bireylerle tekrar test edilerek sonuçların genellenebilirliği araştırılabilir.
- Bu çalışmada “doğrudan etki” ve “dolaylı etki” ifadeleri yapısal eşitlik modeli terminolojisi nedeniyle kullanılmıştır. Dolayısıyla araştırmada yer alan doğrudan ve dolaylı etkilerin tam bir nedensellik bağlamında değerlendirilmemesi gerektiği söylenebilir. Araştırmada yer alan değişkenler arasında gerçek nedensellik bağlamını ortaya koyabilmek için deneysel çalışmalar gerçekleştirilebilir.
- Araştırmada ele alınan kavramların ilk defa bir arada ele alınmış olmaları nedeniyle bu çalışmada önerilen modellerin genellenebilirliğini artırmak için benzer ya da farklı örneklemelerde modellerin test edilebileceği araştırmalar gerçekleştirilebilir.
- Üniversite öğrencilerinin ilk sınıftan son sınıfa kadar öznel iyi oluşları ile utangaçlık, benlik saygısı, yalnızlık ve algılanan sosyal destekleri arasındaki ilişkinin gelişimi gözlemlemek için boylamsal çalışmalar yapılabilir.
- Bu çalışmada katılımcıların öznel iyi oluş, utangaçlık, benlik saygısı, yalnızlık ve algılanan sosyal desteklerini belirlemek için öz bildirime dayalı likert tipi ölçekler kullanılmıştır. Bu değişkenlerin birbirleriyle ilişkilerinin ele alınacağı yeni araştırmalarda değişkenler arasındaki örüntüyü anlayabilmek için farklı tekniklerin kullanılacağı nitel çalışmalar gerçekleştirilebilir.

Psikolojik danışmanlara yönelik öneriler:

- Bu araştırmada pozitif kavramların öznel iyi oluşu doğrudan güçlendirdiği, negatif kavramların ise öznel iyi oluşu dolaylı olarak zayıflattığı bulgusu elde edilmiştir. Bireyle/grupla psikolojik danışma oturumları gerçekleştirirken danışmanların, danışanların kendileri ve diğer insanlara ilişkin olumsuz kavramsallaştırmaları ve algılarının sonuçları konusunda ve bunun alternatifleri konusunda farkındalıklarını artırmaya yönelmeleri önerilebilir.
- Üniversite öğrencileri ile yapılması planlanan grupla psikolojik danışma ve bireyle psikolojik danışma oturumlarında öznel iyi oluşu güçlendirmek için bireylerin sürece getirdikleri negatif duygularla etkili biçimde başa çıkmada pozitif duyguları ve yaşantıları cesaretlendirmenin önemli olduğu söylenebilir.
- Benlik saygısı ve algılanan sosyal desteğin öznel iyi oluşu doğrudan yordadığı fakat utangaçlık ile yalnızlığın dolaylı şekilde yordadığı bulgusuna dayanarak, yalnızlık ve utangaçlık gibi güçlükler nedeniyle danışma almak isteyen danışanlarla çalışırken, süreç içerisinde yapamadıklarına odaklanmak yerine yapabildiklerine odaklanmalarını sağlamanın öznel iyi oluşları artırmalarına daha çok katkı sağlayacağı söylenebilir.
- Bu çalışmada utangaçlığın öznel iyi oluşu benlik saygısı ve algılanan sosyal desteğin aracılığı ile dolaylı olarak etkilediği görülmüştür. Utangaç oldukları belirlenen üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yükseltmeyi amaçlayan grupla psikolojik danışma/psiko-eğitim uygulamalarında benlik saygısı ve algılanan sosyal desteği geliştirecek sosyal beceriye dayalı etkinliklerle öğrencilerin öznel iyi oluşları yükseltilebilir.
- Bu çalışmanın diğer bir bulgusunda da yalnızlığın öznel iyi oluşu benlik saygısı ve algılanan sosyal desteğin aracılığı ile dolaylı olarak etkilediği görülmüştür. Yalnızlık yaşayan üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yükseltmeyi amaçlayan grupla psikolojik danışma/psiko-eğitim uygulamalarında benlik saygısı ve algılanan sosyal desteği geliştirecek sosyal beceriye dayalı etkinliklerle öğrencilerin öznel iyi oluşları yükseltilebilir.
- Bu araştırmanın utangaçlık ve yalnızlığın öznel iyi oluşu, benlik saygısı ve algılanan sosyal destek aracılığıyla dolaylı biçimde etkilediği bulunmuştur. Bu bulgudan hareketle öznel iyi oluş düzeyleri düşük olan bireyler için

gerçekleştirilebilecek olan grup çalışmalarında sosyal beceri eğitimi, iletişim becerileri eğitimi, bilinçli farkındalık, olumlu kimlik geliştirme, stresle başa çıkma ve ilişki yönetimi gibi beceri kazandırmaya yönelik etkinliklerden faydalanılabilir.

- Üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerinde psikolojik danışmanlar tarafından üniversite öğrencilerine yönelik sosyal beceri eğitimi, iletişim becerileri eğitimi, bilinçli farkındalık, olumlu kimlik geliştirme, stresle başa çıkma ve ilişki yönetimi gibi konularda seminerlerle bireylerin benlik saygılarına ve algıladıkları sosyal desteğe olumlu katkılar sağlanarak öznel iyi oluşları güçlendirilebilir.
- Kişilik örüntülerinin oluşumunun bir süreç içinde gerçekleştiği göz önüne alındığında okullarda çalışan psikolojik danışmanlar okullarında yapabilecekleri grup rehberliği, grupla psikolojik danışma/psiko-eğitim grupları gibi faaliyetlerde öğrencilere sosyal destek arama ve kullanma becerileri, olumlu akran desteği kazanma becerileri, duyguları ifade etme becerisi, olumlu geri bildirim alma ve verme becerileri gibi sosyal becerileri kazandırarak öğrencilerin benlik saygıları ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin artmasını, utangaçlık ve yalnızlık düzeylerinin azalmasını sağlayarak öznel iyi oluşlarının yükselmesine katkı sağlayabilirler.
- Bireylerde benlik saygısı ve utangaçlığın görece kalıcı yapılar olduğu düşünüldüğünde bireylerin anne-babalarıyla olan ilişkilerinin önemli olduğu söylenebilir. Bu bağlamda anne-babaların çocuklarına davranış biçimlerinin onların benlik saygılarını ve utangaçlık düzeylerini nasıl etkilediğini fark ettirecek eğitim, seminer ve kurs gibi programlar hazırlanabilir.

Eğitimcilere yönelik öneriler:

- Üniversite öğrencilerinin içinde bulundukları gelişim dönemi düşünüldüğünde bu bireyler için sosyal çevreleriyle doyurucu ilişkiler kurmanın önemli olduğu fakat utangaç olan bireylerin sosyal çevreyle doyurucu ilişkiler kuramadıkları ve yalnızlaştıkları bu nedenle benlik saygıları ve algılanan sosyal destek düzeylerinin düştüğü bulgusundan hareketle üniversite öğrencileri için tüm fakültelerde “Yaşam Becerileri” ve “İnsan İlişkileri ve İletişim” gibi beceri geliştirmeye yönelik dersler zorunlu hale getirilebilir.

- Bireylerde benlik saygısı ve utangaçlığın gelişiminin ağırlıklı olarak çocukluk yıllarındaki yaşantılarla belirlendiği ve görece kalıcı yapılar olduğu düşünüldüğünde tüm öğretim kademelerinde bireylerin olumlu iletişim kurma, yapıcı eleştiride bulunma, hayır diyebilme, olumlu kimlik geliştirme, topluluk önünde konuşma, stresle başa çıkma ve öfkeyi ifade etme gibi sosyal becerilerini geliştirecek ve sosyal destek ihtiyaçlarını karşılayacak ortamlar düzenlenerek bireylerin öznel iyi oluşlarının güçlendirilmesi önerilebilir.
- Bireylerin öznel iyi oluşlarını artırmak için yerel yönetimler, akademisyenler, sivil toplum kuruluşları ve okul idarecileri bir araya gelerek toplumun benlik saygısını ve algılanan sosyal destek düzeyini yükseltecek, utangaçlık ve yalnızlıklarını azaltacak geniş çaplı projeler gerçekleştirilebilir. Gerçekleştirilebilecek olan bu projelerde bireylerin sosyal becerilerini geliştirebilecekleri etkinliklerden faydalanılabilir.

KAYNAKÇA

- Adams, J. F. (1995). *Ergenliği anlamak*. (Çev: B. Onur) Ankara: İmge Kitapevi.
- Akaike, H. (1987). Factor analysis and AIC. *Psychometrika*, 52 (3), 317-332.
- Akın, A. (2009). *Akılcı duygusal davranışçı terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Akın, A. (2013). *Güncel psikolojik kavramlar 1 - pozitif psikoloji*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Yayınları.
- Aksakal, S. (2008). *Obez lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aksaray, S. (2003). *Ergenlerde benlik saygısı geliştirmede beceri eğitimi ve aktivite merkezli programların etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aksoy, M. (2012). *Yabancı dil öğreniminde kaygı, utangaçlık, strateji ve akademik başarı arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aksüllü, N. ve Doğan, S. (2004). Relationship of social support and depression in institutionalized and non-institutionalized elderly. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 5 (2), 76-84.
- Altay, M. (2007). *Okul yöneticilerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile çok boyutlu algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Tokat: Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Altıntaş, E. ve Gültekin, M. (2005). *Psikolojik danışma kuramları*. Bursa: Aktüel Yayınları.
- Altıparmak, S. (2009). Huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerin yaşam doyumu, sosyal destek düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 23 (3), 159-164.
- Anderson, J.C. ve Gerbing, D.W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological bulletin*, 103 (3), 411-423.

- Antony, M.M. ve Swinson, R.P. (2000). *The shyness and social anxiety workbook*. USA: New Harbinger Publications, Inc.
- Ardahan, M. (2006). Sosyal destek ve hemşirelik. *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences*, 9 (2).
- Arıca, O.T. (1999). *Grupla psikolojik danışma yoluyla benlik ve mesleki benlik saygısının geliştirilmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aristoteles. (1997). *Nikomakhos'a etik* (Çev. S. Babür). Ankara: Ayraç Yayınevi.
- Ashe, D.D. ve McCutcheon, L.E. (2001). Shyness, loneliness, and attitude toward celebrities. *Current Research in Social Psychology*, 6 (9), 124-133.
- Aslan, S. (2012). Türk geç ergenlerde beş faktör kişilik boyutlarının ergenlerin benlik saygılarıyla yordanması. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14 (1), 25-40.
- Assendorpf, J.B. (1990). The expression of shyness and embarrassment. W.R. Crozier (Ed.), *Shyness and Embarrassment: Perspectives From Social Psychology* içinde (s. 87-118) Cambridge: Cambridge University Press.
- Atalay, H. (2010). Yalnızlık notları. *Psikeart Dergisi*, (11) 6, 16-20.
- Avcı, C. (2015). *Cinsel işlev bozukluğu olan ve olmayan kadınların benlik saygıları ve cinsel doyumları arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Aydemir, S. (2014). *Hemşirelerde benlik ve benlik saygısı (Diyarbakır Kadın Doğum ve Çocuk Hastalıkları Hastanesi örneği)*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aydın, B. (2005). *Çocuk ve ergen psikolojisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Aydın, G. ve Demir, A. (1988). Çok Yönlü Depresyon Envanterinin geçerlik ve güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, 6, 1-6.
- Bacanlı, H. (1997). *Sosyal ilişkilerde benlik: Kendini ayarlamamanın psikolojisi*. İstanbul: MEB Yayınları.
- Bandalos, D.L. (2002). The effects of item parceling on goodness-of-fit and parameter estimate bias in structural equation modeling. *Structural equation modeling*, 9 (1), 78-102.

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Macmillan.
- Baron, R.M. ve Kenny, D.A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, 51 (6), 1173-1182.
- Barrera Jr, M. ve Ainlay, S.L. (1983). The structure of social support: A conceptual and empirical analysis. *Journal of community psychology*, 11 (2), 133-143.
- Başer, Z. (2006). *Aileden algılanan sosyal destek ile kendini kabul düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Baştürk, D. (2002). *Ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerde algılanan sosyal desteğin akademik başarı üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bayraktar, Ö. (2011). *Üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyleri ile duygusal zekaları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü.
- Berry, D.S. ve Hansen, J.S. (1996). Positive affect, negative affect, and social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71 (4), 796.
- Betton, A. (2001). *Psychological well-being: a comparison of correlates among minority and non-minority female college students*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ohio: The Ohio State University, Columbus.
- Biswas-Diener, R., Diener, E. ve Tamir, M. (2004). The psychology of subjective well-being. *Daedalus*, 133 (2), 18-26.
- Bosson, J.K., Swann Jr, W.B., ve Pennebaker, J.W. (2000). Stalking the perfect measure of implicit self-esteem: The blind men and the elephant revisited?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79 (4), 631.
- Boysan, M. (2012). *Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere yönelik bir model sınaması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Bozkurt, Y. (2013). *Dershane öğretmenlerinin iş tatmini ve yöneticilerden algılanan sosyal destekleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bozorgpour, F. ve Salimi, A. (2012). State self-esteem, loneliness and life satisfaction. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 69, 2004-2008.
- Bradburn, N.M. (1969). *The structure of psychological well-being*, Chicago: Aldine.
- Brief, A.P., Butcher, A.H., George, J.M., ve Link, K.E. (1993). Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: the case of health. *Journal of personality and social psychology*, 64 (4), 646.
- Briggs, S.R. (1988). Shyness: Introversion or neuroticism?. *Journal of Research in Personality*, 22 (3), 290-307.
- Brown, J.D. ve Dutton, K.A. (1995). The thrill of victory, the complexity of defeat: Self-esteem and people's emotional reactions to success and failure. *Journal of personality and social psychology*, 68 (4), 712.
- Brown, T.A. (2006). *Confirmatory factor analysis for applied research*. New York: Guilford Press.
- Browne, M.W. ve Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. *Sage Focus Editions*, 154, 136-136.
- Bryant, F.B. ve Veroff, J. (1982). The structure of psychological well-being: A sociohistorical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43 (4), 653.
- Buckingham, W. (2012). *Introducing happiness: A practical guide*. London: Icon Books Ltd.
- Burger, J.M. (2006). *Kişilik* (Çev. İ. Sarioğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Buss, A.H. (1980). *Self-consciousness and social anxiety*. San Francisco: W. H. Freeman and Company.
- Caplan, G. (1974). *Support systems and community mental health: Lectures on concept development*. New York: Behavioral Publications.
- Carducci, B.J. (2000). Shyness: The new solution. *Psychology Today*, 33 (1), 38-46.
- Carducci, B.J. ve Zimbardo, P.G. (1995). Are you shy?. *Psychology Today*, 28 (6), 34-46.

- Cevher, F.N. ve Buluş, M. (2007). Benlik kavramı ve benlik saygısı: önemi ve geliştirilmesi. *Akademik Dizayn Dergisi*, 2, 52-64.
- Chalise, H.N., Saito, T., Takahashi, M., ve Kai, I. (2007). Relationship specialization amongst sources and receivers of social support and its correlations with loneliness and subjective well-being: A cross sectional study of Nepalese older adults. *Archives of gerontology and geriatrics*, 44 (3), 299-314.
- Chan, D.W. (2013). Subjective well-being of Hong Kong Chinese teachers: The contribution of gratitude, forgiveness, and the orientations to happiness. *Teaching and Teacher Education*, 32, 22-30.
- Cheek, J.M. ve Briggs, S.R. (1990). Shyness as a personality trait. *Shyness and embarrassment: Perspectives from social psychology*, 315-337.
- Cheek, J.M., & Buss, A.H. (1981). Shyness and sociability. *Journal of personality and social psychology*, 41 (2), 330.
- Chen, S.X., Cheung, F.M., Bond, M.H. ve Leung, J.P. (2006). Going beyond self-esteem to predict life satisfaction: The Chinese case. *Asian Journal of Social Psychology*, 9 (1), 24-35.
- Chen, Y. ve Feeley, T.H. (2014). Social support, social strain, loneliness, and well-being among older adults: An analysis of the Health and Retirement Study. *Journal of Social and Personal Relationships*, 31 (2), 141-161.
- Chu, P.S., Saucier, D.A. ve Hafner, E. (2010). Meta-analysis of the relationships between social support and well-being in children and adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29 (6), 624-645.
- Cırık, İ. (2010). *İlköğretim 5, 6, 7 ve 8. sınıf öğrencilerinin aldıkları sosyal destek düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38 (5), 300-314.
- Cohen, S. ve Syme, S.L. (1985). Issues in the study and application of social support. *Social Support and Health*, 3, 3-22.
- Cohen, S. ve Wills, T.A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98 (2), 310.

- Compton, W.C. ve Hoffman, E. (2013). *Positive psychology: The science of happiness and flourishing*. Belmont, CA: Wadsworth.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (Çev: T. Ergene) Ankara: Mentis.
- Costa, P.T. ve Mc Crae, R.R. (1980). Influence of extraversion and neurotism on subjective wellbeing happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668-678.
- Costa, P.T., Terracciano, A. ve McCrae, R.R. (2001). Gender differences in personality traits across cultures: robust and surprising findings. *Journal of personality and social psychology*, 81 (2), 322.
- Coyne, J.C. ve Downey, G. (1991). Social factors and psychopathology: Stress, social support, and coping processes. *Annual Review of Psychology*, 42 (1), 401-425.
- Crawford, L. ve Taylor, L. (2001). *Çekingenlik*. (Çev: M. Sağlam). İstanbul: Alfa Yayınevi.
- Cristopher, J.C. (1999). Stituating psychological well-being: exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling and Development*, 77, 141-152.
- Crocker, J. ve Wolfe, C.T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108 (3), 593.
- Crozier, W.R. (1990). *Shyness and embarrassment: Perspectives from social psychology*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Crozier, W.R. (2001). *Understanding shyness: Psychological perspectives*. Palgrave: Macmillan.
- Crozier, W.R. (2005). Measuring shyness: analysis of the Revised Cheek and Buss Shyness scale. *Personality and Individual Differences*, 38 (8), 1947-1956.
- Crozier, W.R. ve Birdsey, N. (2003). Shyness, sensation seeking and birth-order position. *Personality and Individual Differences*, 35 (1), 127-134.
- Csikszentmihalyi, M. ve Figurski, T.J. (1982). Self-awareness and aversive experience in everyday life. *Journal of Personality*, 50, 15-24.
- Csikszentmihalyi, M. ve Larson, R. (1984). *Being adolescent: Conflict and growth in the teenage years*. New York: Basic Books.

- Csikszentmihayli, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper&Row.
- Çakır, Y. (1993). *12-22 Yaş grubundaki gençlerde çok yönlü Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik Araştırması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çakır, Y. ve Palabıyıkoglu, R. (1997). Gençlerde sosyal destek-çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Kriz Dergisi*, 5 (1), 15-24.
- Çeçen, A.,R. (2008). Öğrencilerin cinsiyetlerine ve ana baba tutum algılarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. 6 (3), 415-431.
- Çelik, S. (2008). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal zeka açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çetin, B. (2015). *Kentte ve kırsalda yetişmiş ortaokul öğrencilerinin benlik saygısı ile saldırganlık düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çevik, N. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordayan bazı değişkenler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çivilidağ, A. (2011). *Üniversitelerdeki öğretim elemanlarının psikolojik taciz (mobbing), iş doyumu ve algılanan sosyal destek düzeyleri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü.
- Çuhadaroglu, F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı*. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı.
- Damran-Akyıldırım, P. (2017). *Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı algılanan sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Danış, M.Z. (2009). Türkiye’de yaşlı nüfusun yalnızlık ve yoksulluk durumları ve sosyal hizmet uygulamaları açısından bazı çıkarımlar. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 20 (1), 67-83.

- Demir, A. (1989). UCLA yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 7 (23), 14-18.
- Demir, A. (1990). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini etkileyen bazı etmenler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Demirbaş, E. (2009). *Lise öğrencilerinin utangaçlık ve benlik saygılarının fonksiyonel olmayan tutumlar açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Demirdüzen, H. (2013). *Ergenlerin algılanan sosyal destek düzeyleri ile duygusal özyeterlik düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- DeNeve, K.M. ve Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124 (2), 197.
- Deniz, M., Hamarta, E. ve Ari, R. (2005). An investigation of social skills and loneliness levels of university students with respect to their attachment styles in a sample of Turkish students. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 33 (1), 19-32.
- Deveci, F. (2011). *Ergenlerde karar verme stilleri ile algılanan sosyal destek düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55 (1), 34-43
- Diener, E. (2009). *The science of well-being*. USA: Springer.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J. ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.
- Diener, E. ve Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being?. *Social Indicators Research*, 57 (2), 119-169.
- Diener, E. ve Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663.

- Diener, E. ve Diener, M. (2009). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. E. Diener ve E.M. Suh (Editörler), *Culture and subjective well-being* içinde (s. 71-91). Springer, Dordrecht.
- Diener, E. ve Lucas, R.E. (1999). Personality and subjective well-being. D. Kahneman, E. Diener ve N. Schwartz (Editörler), *Well-being: Foundations of hedonic psychology* içinde (s. 213-228). New York: Russell Sage Foundation.
- Diener, E. ve Seligman, M.E. (2002). Very happy people. *Psychological science*, 13 (1), 81-84.
- Diener, E., Diener, M. ve Diener, C. (2009). *Culture and well-being*. Springer, Dordrecht.
- Diener, E. ve Larsen, R.J. (1993). The experience of emotional well-being. M. Lewis ve J. M. Haviland (Editörler), *Handbook of Emotions* içinde (s. 405-415). Guilford; New York.
- Diener, E., Lucas, R.E. ve Oishi, S. (2002). Subjective well-being. C.R. Synder, S.J. Lopez (Editörler), *Handbook of positive psychology* içinde (s. 63-73). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Oishi, S. ve Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54 (1), 403-425.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R.E. ve Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276-302.
- Diener, E., Suh, E., Smith, H. ve Shao, L. (1995). National differences in reported subjective wellbeing: Why do they occur?. *Social Indicators Research*, 34, 7-32.
- Diener, E., ve Fujita, F. (1995) Resources, personal striving and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69 (1), 120-132.
- Dilmaç, B., ve Bozgeyikli, H. (2009). Öğretmen adaylarının öznel iyi olma ve karar verme stillerinin incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11 (1), 171-187.
- Doğan, T. ve Eryılmaz, A. (2013). Benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 107-117.
- Dost, M.T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22, 132-143.

- Dumont, M. ve Provost, M.A. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28 (3), 343-363.
- Durak, S. (2009). *Anadolu ve genel liselerde çalışan öğretmenlerin iş tatmini ve sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Durak, M., Senol-Durak, E. VE Gencoz, T. (2010). Psychometric properties of the Satisfaction with Life Scale among Turkish university students, correctional officers, and elderly adults. *Social Indicators Research*, 99 (3), 413-429.
- Duru, E. (2008). Yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bağlılığın rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23 (61), 15.
- Dülger, Ö. (2009). *Ergenlerde algılanan sosyal destek ile karar verme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Eisenberg, N., Fabes, R.A. ve Murphy, B. C. (1995). Relations of shyness and low sociability to regulation and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68 (3), 505.
- Eker, D. ve Arkar, H. (1995). Perceived social support: psychometric properties of the MSPSS in normal and pathological groups in a developing country. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 30 (3), 121-126.
- Eker, D. ve Akar, H. (1995). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin faktör yapısı, geçerlilik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10, 45-55.
- Ekinci, N.E., Demirel, M., Demirel, D.H. ve Işık, U.(2015). Lise öğrencilerinin yalnızlık algılarının rekreasyonel etkinliklere katılımları ve bireysel değişkenlere göre incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2 (2), 71-78.
- Enç, M. (1980). *Ruh bilim terimleri sözlüğü*. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Erözkan, A. (2009). Ergenlerde yalnızlığın yordayıcıları. *İlköğretim Online*, 8 (3), 809-819.
- Erşan, E.E., Doğan, O. ve Doğan, S. (2009). Beden eğitimi ve antrenörlük bölümü öğrencilerinde benlik saygısı düzeyi ve bazı sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 12 (1), 35-42.

- Eryılmaz, A. (2009). Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7 (4), 973–989.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 139-149.
- Fennell, M.J. (1997). Low self-esteem: A cognitive perspective. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 25 (1), 1-26.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7 (2), 117-140.
- Findlay, L.C. ve Coplan, R.J. (2008). Come out and play: Shyness in childhood and the benefits of organized sports participation. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 40 (3), 153.
- Findlay, L.C., Coplan, R.J. ve Bowker, A. (2009). Keeping it all inside: Shyness, internalizing coping strategies and socio-emotional adjustment in middle childhood. *International Journal of Behavioral Development*, 33 (1), 47-54.
- Fitts, S.D., Sebbey, R.A. ve Zlokovich, M.S. (2009). Humor styles as mediators of the shyness-loneliness relationship. *North American Journal of Psychology*, 11 (2).
- Ford, K. (1997). *An investigation of the relationship between a child's ability to tell a story orally and his/her reading ability*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Cardiff: Wales Üniversitesi.
- Fordham, F. (2001). *Jung psikolojisinin ana hatları*. (Çev: A. Yalçınar). İstanbul: Soy Yayınları.
- Fox, N. A. ve Davidson, R. J. (1988). Patterns of brain electrical activity during facial signs of emotion in 10-month-old infants. *Developmental Psychology*, 24 (2), 230.
- Frankl, V. (2012). İnsanın anlam arayışı. (Çev: S. Budak). İstanbul: Okuyan Us Yayınevi.
- Furnham, A. ve Cheng, H. (2000). Perceived parental behaviour, self-esteem and happiness. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 35 (10), 463-470.
- Fyer, A.J. (1993). Heritability of social anxiety: A brief review. *The Journal of Clinical Psychiatry*. (12), 10-12.
- Gard, C. (2000). How to overcome shyness. *Current Health* 2, 27 (1), 28–30.
- Garland, J. (2001). *Problems of life: Loneliness*. Norwood. NJ.

- Gazioğlu, E. (2015). *Bağlanma stilleri algılanan sosyal destek benlik saygısı ve kişilik özellikleri bakımından ergenlerin stresle başa çıkma tarzları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Geçtan, E. (1998). *İnsan olmak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E. (2016). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Gençal-Yazıcı, S. (2015). *Evli ve bekâr yetişkinlerin genel öz-yeterlik ve benlik saygılarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15 (46), 19-26.
- Goodwin, R., Cook, O. ve Yung, Y. (2001). Loneliness and life satisfaction among three cultural groups. *Personal Relationships*, 8, 225-230.
- Gökçe, S. (2002). *Lise öğrencilerinin utangaçlık düzeylerinin yordanması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gökler, I. (2007). Çocuk ve ergenler için sosyal destek değerlendirme ölçeği Türkçe formunun uyarlama çalışması: Faktör yapısı, geçerlik ve güvenirliği. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 14 (2), 90-99.
- Gross, J.J. ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85 (2), 348.
- Gutiérrez, J.L., Jiménez, B.M., Hernández, E.G. ve Pcn, C. (2005). Personality and subjective well-being: Big five correlates and demographic variables. *Personality and Individual Differences*, 38 (7), 1561-1569.
- Gülaçtı, F. (2009). *Sosyal beceri eğitime yönelik programın üniversite öğrencilerinin, sosyal beceri, öznel ve psikolojik iyi olma düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güloğlu, B. ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11 (2), 73-88.

- Gün, F. (2006). *Kent kültüründe yalnızlık duygusu*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güngör, A. (1996). *Üniversite öğrencilerinde sosyal destek, negatif yaşam olayları, öfkenin ifade edilme biçimi ile kendini suçlamanın fiziksel sağlık ve sosyal uyumla olan ilişkilerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güngör, A. (2001). Utangaçlık ölçeğinin geliştirilmesi geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 15 (2), 17–22.
- Haliloğlu, S. (2008). *Ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri, bağlanma biçimleri ve işlevsel olmayan tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Malatya ili örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Malatya: İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Haring, M.J., Stock, W.A. ve Okun, M. A. (1984). A research synthesis of gender and social class as correlates of subjective well-being. *Human Relations*, 37 (8), 645-657.
- Haslam, N., Whelan, J. ve Bastian, B. (2009). Big Five traits mediate associations between values and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 46 (1), 40-42.
- Hayes, A.F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: Guilford Press.
- Helliwell, J., Layard, R. ve Sachs, J. (2017). *World happiness report 2017*. New York: Sustainable Development Solutions Network.
- Henderson, L. ve Zimbardo, P.G. (1998). *Shyness. Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press CA.
- Henderson, L. ve Zimbardo, P. G. (2001). Shyness as a clinical condition: The Stanford Model. W. R. Crozier, ve L.E. Alden (Editörler), *International handbook of social anxiety: Concepts, research, and interventions relating to the self and shyness* içinde (s. 431-448). New York: John Wiley & Sons.
- Hofmann, S.G., Heinrichs, N. ve Moscovitch, D.A. (2004). The nature and expression of social phobia: Toward a new classification. *Clinical Psychology Review*, 24 (7), 769-797.

- Horley, J. ve Lavery, J.J. (1995). Subjective well-being and age. *Social Indicators Research*, 34 (2), 275-282.
- House, J.S., Kahn, R.L., McLeod, J.D., Williams, D., Cohen, S. ve Syme, S.L. (1985). Social support and health. *Measures and concepts of social support*, 83-108.
- Hsieh, N. Ve Hawkley, L. (2017). Loneliness in the older adult marriage: Associations with dyadic aversion, indifference, and ambivalence. *Journal of Social and Personal Relationships*, 1-20.
- Hsu, L.R., Hailey, B.J. ve Range, L.M. (1987). Cultural and emotional components of loneliness and depression. *The Journal of Psychology*, 121 (1), 61-70.
- Hu, L.T. ve Bentler, P.M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6 (1), 1-55.
- Hupcey, J.E. (1998). Social support: Assessing conceptual coherence. *Qualitative Health Research*, 8 (3), 304-318.
- Işın, S.A. (2015). *Akademik başarı düzeyi yüksek olan ergenlerin benlik saygısı ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- İlhan, T. (2012). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık: cinsiyet rolleri ve bağlanma stillerinin yalnızlığı yordama güçleri. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 12 (4), 2377-2396.
- İlhan, T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin benlik uyumu modeli: Yaşam amaçları, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- İmamoğlu, S. (2003). *Öğretmen adaylarının öfke ve öfke ifade tarzları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Jackson, T., Fritch, A., Nagasaka, T. ve Gunderson, J. (2002). Towards explaining the association between shyness and loneliness: A path analysis with American college students. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 30 (3), 263-270.

- Jones, W.H. (1987). Research and theory on loneliness: A response to Weiss's reflections. *Journal of Social Behavior and Personality*, 2 (2), 27–30.
- Jones, W.H. ve Hebb, L. (2003). The experience of loneliness: Objective and subjective factors. *The International Scope Review*, 5 (9), 41-68.
- Kadıoğlu, F. (2014). *Psikolojik danışmanların (Rehber öğretmenlerin) mesleki doyum ile kendine saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kagan, J. Ve Snidman, N. (1999). Early childhood predictors of adult anxiety disorders. *Biological Psychiatry*, 46 (11), 1536-1541.
- Kagan, J., Snidman, N., Julia-Sellers, M. ve Johnson, M.O. (1991). Temperament and allergic symptoms. *Psychosomatic Medicine*. 53, 332-340.
- Kagan, J. (1998). Biology and the child. N. Eisenberg (Editör). *Handbook of child psychology içinde* (s.177-236). New York: Wiley.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1996). Özerk-ilişkisel benlik: Yeni bir sentez. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11 (37), 36-43.
- Kahneman, D. ve Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the national academy of sciences*, 107 (38), 16489-16493.
- Kahriman, İ. ve Polat, S. (2003). Adölesanlarda aileden ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek ve benlik saygısı arasındaki ilişki. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 6 (2), 13-24.
- Karadağ, İ. (2007). *İlköğretim beşinci sınıf öğrencilerinin akademik başarılarının sosyal destek kaynakları açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karadayı, F. (1998). *İlişkili özerklik: Kavramı, ölçülmesi, gelişimi ve toplumsal önemi, gençlere ve kültüre özgü değerlendirmeler*. Adana: Çukurova Üniversitesi Basımevi.
- Karaduman, M. (2013). *İş yaşamında yalnızlık algısının örgütsel vatandaşlık davranışı ile ilişkisi ve öğretmenler üzerinde bir uygulama*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Kararırmak, Ö. (2007). *Deprem yaşamış bireylerde psikolojik sağlamlığa etki eden kişisel faktörlerin incelenmesi: bir model test etme çalışması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karancı, N., Dirik, G. ve Yorulmaz, O. (2007). Eysenck kişilik anketi-gözden geçirilmiş kısaltılmış formu'nun (EKA-GGK) Türkiye'de geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18 (3), 1-8.
- Kashef, Z. (2001). Shy?. *Essence*, 32 (5), 142-147.
- Kayaalp, M. (2001). Yalnızlık kader, yaşam heder (midir), *Psikanaliz Yazıları*, (3) 39-43.
- Kemple, K.M. (1995). Shyness and self-esteem in early childhood. *The Journal of Humanistic Education and Development*, 33 (4), 173-182.
- Keskin, G.S. (2013). *Travmatik bir yaşantı olarak boşanma: Aile içi şiddet, travmatik stres ve sosyal desteğin travma sonrası büyüme ile ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kılıç, M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kılıççı, Y. (1992). *Okulda Ruh Sağlığı*. Ankara: Şafak Matbaacılık.
- Kırhallı, B. (2015). *İlköğretim okulu yöneticilerinin otantik liderlik düzeylerinin yaşam deneyimleri ve aileden algılanan sosyal destek algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kızılgöç, M. (2011). *Yalnızlık umutsuzluk ve dindarlık ilişkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kim, O. (1997). Loneliness: A predictor of health peceptions among older Korean immigrants. *Psychological Reports*, 81, 591-594.
- Klein, M. (1980). On the sense of loneliness. J. Hartog, J.R. Audy ve Y.A. Cohen (Editörler), *The anotomy of loneliness* içinde (s. 362-376). New York: International Universities Press.
- Kline, R.B. (2015). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. New York: Guilford Publications.

- Koydemir, S. (2006). *Predictors of shyness among university students: Testing a self-presentational model*. Unpublished Doctoral Dissertation. Ankara: Middle East Technical University.
- Kozaklı, H. (2006). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin: Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Köknel, Ö. (1985). *Kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar Yay.
- Körükçü, Ö. (2004). *Altı yaş grubundaki çocukların özsaygı düzeyleri ile anne empatik becerilerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Kulaksızoğlu, A. (2002). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kwan, V.S., Bond, M.H. ve Singelis, T. M. (1997). Pancultural explanations for life satisfaction: Adding relationship harmony to self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73 (5), 1038.
- Lakey, B., Tardiff, T.A. ve Drew, J. B. (1994). Negative social interactions: Assessment and relations to social support, cognition, and psychological distress. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 13 (1), 42-62.
- Little, T.D., Cunningham, W.A., Shahar, G. ve Widaman, K.F. (2002). To parcel or not to parcel: Exploring the question, weighing the merits. *Structural Equation Modeling*, 9 (2), 151-173.
- Liu, C., Cheng, Y., Hsu, A.S., Chen, C., Liu, J. ve Yu, G. (2018). Optimism and self-efficacy mediate the association between shyness and subjective well-being among Chinese working adults. *PloS One*, 13 (4), e0194559.
- Lu, L., Gilmour, R. ve Kao, S. F. (2001). Cultural values and happiness: An East-West dialogue. *The Journal of Social Psychology*, 141 (4), 477-493.
- Lucas, R.E. ve Gohm, C.L. (2000). Age and sex differences in subjective well-being across cultures. *Culture and Subjective Well-being*, 3 (2), 91-317.
- Lucas, R.E., Diener, E. ve Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71 (3), 616-628.

- Lyubomirsky, S. ve Ross, L. (1997). Hedonic consequences of social comparison: a contrast of happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73 (6), 1141.
- MacDonald, G. ve Leary, M.R. (2005). Why does social exclusion hurt? The relationship between social and physical pain. *Psychological Bulletin*, 131 (2), 202.
- MacKinnon, D.P., Lockwood, C.M. ve Williams, J. (2004). Confidence limits for the indirect effect: Distribution of the product and resampling methods. *Multivariate Behavioral Research*, 39 (1), 99-128.
- McCrae, R.R. ve Costa Jr, P.T. (1991). Adding Liebe und Arbeit: The full five-factor model and well-being. *Personality and social psychology bulletin*, 17 (2), 227-232.
- McCullough, M.E., Bellah, C.G., Kilpatrick, S.D. ve Johnson, J.L. (2001). Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the Big Five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27 (5), 601-610.
- McWhirter, B.T. (1990). Loneliness: A review of current literature with implications for counseling and research. *Journal of Counseling and Development*, 68 (4), 417-422.
- McWhirter, B.T. (1997). Loneliness, learned resourcefulness, and self-esteem in college students. *Journal of Counseling and Development*, 75 (6), 460-470.
- McWhirter, B.T., Besett-Alesch, T.M., Horibata, J. ve Gat, I. (2002). Loneliness in high risk adolescents: The role of coping, self-esteem, and empathy. *Journal of Youth Studies*, 5 (1), 69-84.
- Mellor, K.S. ve Edelman, R.J. (1988). Mobility, social support, loneliness and well-being amongst two groups of older adults. *Personality and Individual Differences*, 9 (1), 1-5.
- Michela, J.L., Peplau, L.A. ve Weeks, D.G. (1982). Perceived dimensions of attributions for loneliness. *Journal of personality and social psychology*, 43 (5), 929.
- Moore, D. ve Schultz, N.R. (1983). Loneliness at adolescence: Correlates, attributions and coping. *Journal of Youth and Adolescence*, 12, (2), 95-100.
- Moustakas, C E. (1961). *Loneliness*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Myers, D.G. (1992). *The pursuit of happiness: What makes a person happy-and why*. New York: William Morrow & Company.

- Myers, D.G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55 (1), 56.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological Science*, 6 (1), 10-19.
- Nasrin, B. ve D'Souza, L. (2013). Effect of shyness on subjective wellbeing of adolescents. *Asian Journal of Development Matters*, 7 (1), 230-234.
- Nasser-Abu Alhija, F. ve Wisenbaker, J. (2006). A Monte Carlo study investigating the impact of item parceling strategies on parameter estimates and their standard errors in CFA. *Structural Equation Modeling*, 13 (2), 204-228.
- Neto, F. (1993). Satisfaction with life scale: Psychometrics properties in an adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 22 (2), 125- 134.
- Neto, F. (2001). Satisfaction with life among adolescents from immigrant families in Portugal. *Journal of Youth and Adolescence*, 30 (1), 53-67.
- Nickerson, C., Schwarz, N., Diener, E.ve Kahneman, D. (2003). Zeroing in on the dark side of the American dream: A closer look at the negative consequences of the goal for financial success. *Psychological Science*, 14 (6), 531-536.
- Nolen-Hoeksema, S. ve Davis, C. G. (1999). "Thanks for sharing that": Ruminators and their social support networks. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77 (4), 801.
- Nur-Şahin, G. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayımlanmamış yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Oishi, S., Diener, E.F., Lucas, R.E. ve Suh, E.M. (1999). Cross-cultural variations in predictors of life satisfaction: Perspectives from needs and values. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25 (8), 980-990.
- Okyayuz, Ü. H. (1999). *Sağlık psikolojisi*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Ökdem, Ş. ve Yardımcı F. (2010). Üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11 (3), 228-34.
- Özatça, A. (2009). *Ergenlerde sosyal ve duygusal yalnızlığın yordayıcısı olarak aile işlevleri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Özbesler, C. (2001). *Çocukluk Çağı Lösemileri ve Sosyal Destek Sistemlerinin Aile İşlevlerine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özer, Ş. (2013). *Problemlili internet kullanımının benlik saygısı ve öznel iyi oluş ile açıklanabilirliği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özodaşık, M. (2005). *Yalnızlık*. Konya: Tablet Yayınları.
- Öztürk, A. (2013). *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile tinsellik, iyimserlik, kaygı ve olumsuz duygu düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bursa: Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Öztürk, M., Sayar, K., Uğurad, I. ve Tüzün, Ü. (2005). Sosyal fobisi olan çocukların annelerinde sosyal fobi yaygınlığı, *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 15, 60-64.
- Page, R.M. (1990). Adolescent shyness and wellness impairment. *Wellness Perspectives*, 7(1), 3-13.
- Park, K. O. (2007). Social support for stress prevention in hospital settings. *The journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 127 (6), 260-264.
- 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.
- Paul, K.I., Vastamäki, J. ve Moser, K. (2016). Frustration of life goals mediates the negative effect of unemployment on subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 17 (2), 447-462.
- Pavot, W. ve Diener, E. (1993). The affective and cognitive context of self-reported measures of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 28 (1), 1-20.
- Pavot, W. ve Diener, E. (2004). The subjective evaluation of well-being in adulthood: Findings and implications. *Ageing International*, 29 (2), 113-135.
- Peplau, L.A., Miceli, M., ve Morasch, B. (1982). Loneliness and self-evaluation. L.A. Peplau ve D. Perlman (Editörler). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* içinde (s. 135-151) New York: Wiley.
- Perlman, D. ve Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. *Personal relationships*, 3, 31-56.

- Perlman, D. ve Peplau, L. A. (1982). Theoretical approaches to loneliness. *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1984). Loneliness research: A survey of empirical findings. L.A. Peplau ve S.E. Goldston (Editörler). *Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness* içinde (s. 13-46). Los Angeles: DHHS Publication.
- Pişkin, M. (2003). Özsaygı geliştirme eğitimi. Y. Kuzgun (Editör) *İlköğretimde Rehberlik* içinde (s. 95-123). Ankara: Nobel Yayınları.
- Plomin, R. ve Rowe, D. C. (1977). A twin study of temperament in young children. *The Journal of Psychology*, 97 (1), 107-113.
- Preacher, K.J. ve Hayes, A.F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40 (3), 879-891.
- Pugliesi, K. ve Shook, S.L. (1998). Gender, ethnicity, and network characteristics: variation in social support resources1. *Sex Roles*, 38 (3-4), 215-238.
- Rapee, R.M., Kim, J., Wang, J., Liu, X., Hofmann, S.G., Chen, J., ... ve Alden, L.E. (2011). Perceived impact of socially anxious behaviors on individuals' lives in Western and East Asian countries. *Behavior Therapy*, 42 (3), 485-492.
- Reichmann, F. F. (1959). Loneliness. *Psychiatry*, 22 (1), 1-15.
- Reisoğlu, S. (2014). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordamada beş faktör kişilik özellikleri, mizah tarzları ve duygusal zekânın rolü*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Rogers, C.R. (2003) *Etkileşim grupları* (Çev: H. Erbil). İstanbul: Doruk Yayınları.
- Rokach, A. (1998). Loneliness and psychotherapy. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 35 (3-4), 2-18.
- Rosenbaum, J.F., Biederman, J., Bolduc-Murphy, E.A., Faraone, S.V., Chaloff, J., Hirshfeld, D.R. ve Kagan, J. (1993). Behavioral inhibition in childhood: A risk factor for anxiety disorders. *Harvard Review of Psychiatry*, 1 (1), 2-16.
- Rosenbaum, J.F., Biederman, J., Hirshfeld, D.R., Bolduc, E.A. ve Chaloff, J. (1991). Behavioral inhibition in children: a possible precursor to panic disorder or social phobia. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 52 (11), 5-9.
- Rosenberg, M. (1986). *Conceiving the self*. New York: Basic Books.

- Rosenberg, S. (1965). The Rosenberg self-esteem scale. J. Paradise (Editör), *Society and the adolescent self image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rowell, H.C., & Coplan, R.J. (2013). Exploring links between shyness, romantic relationship quality, and well-being. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 45 (4), 287.
- Rubin, K.H., LeMare, L.J. ve Lollis, S. (1998). Social withdrawal in adolescents. *Adolescent Development*, 63, 350-365.
- Russell, D., Peplau, L.A. ve Cutrona, C.E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39 (3), 472-480.
- Russell, D., Peplau, L.A. ve Ferguson, M.L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42 (3), 290-294.
- Rusting, C.L. ve Larsen, R.J. (1997). Extraversion, neuroticism, and susceptibility to positive and negative affect: A test of two theoretical models. *Personality and Individual Differences*, 22 (5), 607-612.
- Ryan, R.M. ve Deci, E.L. (2000). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C.D. ve Singer, B. (2000). Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millennium. *Personality and Social Psychology Review*, 4 (1), 30-44.
- Ryff, C.D. VE Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9 (1), 13-39.
- Santrock, J.W. (1993). *Adolescence an introduction*. Wisconsin: Brown and Benmark Pub.
- Sarason, I.G., Levine, H.M., Basham, R.B. ve Sarason, B.R. (1983). Assessing social support: The social support questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44 (1), 127.
- Sardoğan, M.E. ve Karahan, T.F. (2007). Kişilik gelişimi. A. Kaya (Editör). *Eğitim Psikolojisi içinde* (s.135-170). Ankara: Pegem Akademik Yayıncılık.

- Sarıkaya, A. (2015). *14-18 yaş arası ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Satici, S.A. (2018). Facebook addiction and subjective well-being: A study of the mediating role of shyness and loneliness. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-15.
- Saygın, Y. (2009). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 207-222.
- Saygın, Y. ve Arslan, Ç. (2009). An investigation social support, self-esteem and subjective well-being level of college students. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 207-22.
- Saygın, Y., Akdeniz, S. ve Deniz, M.E. (2015). Loneliness and interpersonal problem solving as predictors of subjective well-being. *International Journal of Information and Education Technology*, 5 (1), 32.
- Schimmack, U. ve Diener, E. (2003). Predictive validity of explicit and implicit self-esteem for subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 37 (2), 100-106.
- Schreiber, J.B., Nora, A., Stage, F.K., Barlow, E.A. ve King, J. (2006). Reporting structural equation modeling and confirmatory factor analysis results: A review. *The Journal of Educational Research*, 99 (6), 323-338.
- Scott, S. (2006). The medicalisation of shyness: from social misfits to social fitness. *Sociology of Health & Illness*, 28 (2), 133-153.
- Seligman, M.E. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychological Association*, 55 (1) 5-14.
- Sermat, V. (1978). Sources of loneliness. *Essence*, 2, 271-276.
- Sharf, R.,S. (2014). *Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları*. (Çev: N. V. Acar). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Shultz, J., Schmidt, J. ve Steel, P. (2006). Controlling for commensurability in a metaanalysis of personality and subjective well-being. *Retrieved December, 20, 2008*

- Simsek, Ö.F. (2013). Structural relations of personal and collective self-esteem to subjective well-being: Attachment as moderator. *Social Indicators Research*, 110 (1), 219-236.
- Snyder, C.R. ve Lopez, S.J. (2009). *Oxford handbook of positive psychology*. Oxford: Oxford Library of Psychology.
- Sorias, O. (1988). Sosyal destek kavramı. *Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 27 (1), 353-357.
- Soytetir, S. (2005). Benlik ve kişilerarası iletişim. A. Temel, D. Gürüz. (Editörler.). *İletişimde yeni yaklaşımlar içinde*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Steel, P., Schmidt, J. ve Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological bulletin*, 134 (1), 138.
- Stevens, J.A. (1997). *Utangaçlığınızı yenin*. (Çev: G. Tümer). Ankara: Hyb Yayıncılık.
- Stevenson, B. ve Wolfers, J. (2008). Happiness inequality in the United States. *The Journal of Legal Studies*, 37 (2), 33-79.
- Suh, E.M., Diener, E.D. ve Updegraff, J. A. (2008). From culture to priming conditions: Self-construal influences on life satisfaction judgments. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39 (1), 3-15.
- Sullivan, H.S. (2013). *The interpersonal theory of psychiatry*. London: Routledge.
- Şahin, E.E. (2013). *Cinsiyete göre üniversite öğrencilerinde utangaçlık: Benlik saygısı, ilişki başlatma, kendini açma, etki bırakma, duygusal destek ve çatışma yönetimi değişkenlerinin rolü*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin: Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Şenocak, E. (2015). *Kuran kursu öğrencilerinde benlik saygısı*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Taşpınar, A. (2015). *Gebelikte benlik saygısı ve beden imajı ile ilişkili özellikler*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Taysi, E. (2000). *Benlik saygısı arkadaşlardan ve aileden sağlanan sosyal destek: Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışma*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Traş, Z. ve Güngör, H. C. (2011). Avrupa ülkelerinden gelen Türk asıllı üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve sosyal bağlılıkları üzerine nitel bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (25), 261.
- Tu, Y. ve Zhang, S. (2015). Loneliness and subjective well-being among Chinese undergraduates: The mediating role of self-efficacy. *Social Indicators Research*, 124 (3), 963-980.
- Tufan, B. ve Yıldız, S. (1993). *Geri dönüş sürecinde ikinci kuşak. Almanya'dan dönen öğrencilerin benlik saygıları ve ruhsal belirtileri*. Ankara: Nadir Kitap.
- Turner, R.J. (1981). Social support as a contingency in psychological well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 357-367.
- Turner, R. J. ve Noh, S. (1983). Class and psychological vulnerability among women: The significance of social support and personal control. *Journal of Health and Social Behavior*, 2-15.
- Tuzgöl-Dost, M. (2004). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tümekaya, S., Aybek, B. ve Çelik, M. (2008). An investigation of students' life satisfaction and loneliness level in a sample of Turkish students. *Journal of Human Sciences*, 5 (1), 1-15.
- Türkçapar, M.H. (1996). Sosyal fobinin biyolojisi. *3P (Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji) Dergisi*, 4 (1), 18-21.
- Türkçapar, M.H., (1999). Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 2, 247-253.
- Türkmen, M. (2012). Öznel iyi oluşun yapısı ve anababa tutumları, özsaygı ve sosyal destekle ilişkisi: Bir model sınaması. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5 (1), 41-73.
- Tüzün, Z. (1997). *Üniversite öğrencilerinde yaşam olayları, depresyon, sosyal destek sistemleri, yaşama nedenleri ve intihar olasılığı*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Uchino, B. N. (2004). *Social support and physical health: Understanding the health consequences of relationships*. Yale: Yale University Press.

- Ünlü, F. (2015). *Ebeveyni boşanmış bireylerde benlik saygısı, yalnızlık ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tTzi. İstanbul: Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ünüvar, A. (2003). *Çok yönlü algılanan sosyal desteğin 15-18 yaş arası lise öğrencilerinde problem çözme becerisine ve benlik saygısına etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü.
- Vaidya, J.G., Gray, E.K., Haig, J. ve Watson, D. (2002). On the temporal stability of personality: Evidence for differential stability and the role of life experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83 (6), 1469-1484.
- Van Der Molen, T.H. (1990). A definition of shyness and its implications for clinical practice R. Crozier (Editör), *Shyness and emrrassment: Perspectives from social psychology*. içinde (s.255). Cambridge: Cambridge University Pres.
- VanderWeele, T.J., Hawkley, LC. ve Cacioppo, J.T. (2012). On the reciprocal association between loneliness and subjective well-being. *American Journal of Epidemiology*, 176 (9), 777-784.
- VanderZee, K.I., Buunk, B.P. ve Sanderman, R. (1997). Social support, locus of control, and psychological well-being. *Journal of Applied Social Psychology*, 27 (20), 1842-1859.
- Veenhoven, R. (1988). The utility of happiness. *Social indicators research*, 20 (4), 333-354.
- Wadman, R., Durkin, K. ve Conti-Ramsden, G. (2008). Self-esteem, shyness, and sociability in adolescents with specific language impairment (SLI). *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, 51 (4), 938-952.
- Walsh, J. (2002). Shyness and social phobia a social work perspective on a problem in living. *Health & Social Work*, 27 (2), 137-144.
- Wang, J., Zhao, J. ve Wang, Y. (2014). Self-efficacy mediates the association between shyness and subjective well-being: The case of Chinese college students. *Social Indicators Research*, 119 (1), 341-351.
- Waterman, A.S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64 (4), 678.

- Watson, D. ve Clark, L. A. (1992). On traits and temperament: General and specific factors of emotional experience and their relation to the five-factor model. *Journal of personality*, 60 (2), 441-476.
- Watson, D., Clark, L. A. ve Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 54 (6), 1063-1070.
- Weiss, R.S. (1973). *Loneliness: The experience of emotion and social isolation*. Cambridge: MIT Pres.
- Wilson, W.R. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67 (4), 294-306.
- Winefield, A.H., Tiggemann, M. ve Winefield, H.R. (1991). The psychological impact of unemployment and unsatisfactory employment in young men and women: Longitudinal and cross-sectional data. *British Journal of Psychology*, 82 (4), 473-486.
- Wiseman, H., Mayseless, O. ve Sharabany, R. (2006). Why are they lonely? Perceived quality of early relationships with parents, attachment, personality predispositions and loneliness in first-year university students. *Personality and Individual Differences*, 40 (2), 237-248.
- Woodward, J.C. ve Frank, B.D. (1988). Rural adolescent loneliness and coping strategies. *Adolescence*, 23 (91), 559.
- Yahyaoğlu, R. (2007). *Yalnızlık psikolojisi: Kurt kapaından huzur limanına*. İstanbul: Nesil Yayınları.
- Yalçın, İ. (2015). İyi oluş ve sosyal destek arasındaki ilişkiler: Türkiye’de yapılmış çalışmaların meta analizi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26 (1), 21-32.
- Yalom, I. (1999). *Varoluşçu Psikoterapi*, (Çev. Z. İyidoğan Babayigit). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Yanbastı, G. (1996). *Kişilik kuramları*. İzmir: Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları.
- Yang, C., Nay, S. ve Hoyle, R. H. (2010). Three approaches to using lengthy ordinal scales in structural equation models: Parceling, latent scoring, and shortening scales. *Applied Psychological Measurement*, 43, 122-142.

- Yang, Y. (2008). Social inequalities in happiness in the United States, 1972 to 2004: An age-period-cohort analysis. *American sociological review*, 73 (2), 204-226.
- Yaşar, M.R. (2007). Yalnızlık. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17 (1), 377-260.
- Yavuzer, H. (2003). *Çocuğu tanımak ve anlamak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yenidünya, A. (2005). *Lise öğrencilerinde rekabetçi tutum, benlik saygısı ve akademik başarı ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yeşilyaprak, B. (2009). *Eğitim psikolojisi*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Yetim, Ü. (2001). Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri. Bağlam Yayınları. İstanbul.
- Yıldırım, İ. (1997). Algılanan sosyal destek ölçeğinin geliştirilmesi, güvenirliği ve geçerliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13, 81-87.
- Yıldırım, İ. (2006). Akademik başarının yordayıcısı olarak gündelik sıkıntılar ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(30).
- Yıldız, M. ve Çapar, B. (2010). Orta öğretim öğrencilerinde benlik saygısı ile dindarlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 10 (3), 103-131.
- Yıldız, M.A. (2014). *Ergenlerde anne-babaya bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve baş etme yöntemlerinin çoklu aracılık rolü*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Mersin: Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yılmaz, A. S. (2011). *Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı ve karar verme stillerinin benlik saygısı ve utangaçlık açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü.
- Yılmaz, E., Yılmaz, E. ve Karaca, F. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Genel Tıp Dergisi*, 18 (2), 71-79.
- Yoon, E., Hacker, J., Hewitt, A., Abrams, M. ve Cleary, S. (2012). Social connectedness, discrimination, and social status as mediators of acculturation/enculturation and well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 59 (1), 86-96.

- Young, J.E. (1982). Loneliness, depression and cognitive therapy: Theory and application. L.A. Peplau ve D. Perlman (Editörler), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* içinde (s. 379-405). New York: Wiley.
- Yörükoğlu, A. (1990). *Çocuk ruh sağlığı: çocuk yetiştirme sanatı ve kişilik gelişimi*. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Yüksel, G. (2002). Üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini etkileyen faktörler, *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22 (3), 37-57.
- Yüksel, G. (2005). Türkiye Cumhuriyetleri öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini etkileyen faktörler: Gazi Üniversitesi örneği. *Bilgi*, 35, 151-172.
- Zhang, L. ve Leung, J. P. (2002). Moderating effects of gender and age on the relationship between self-esteem and life satisfaction in mainland Chinese. *International Journal of Psychology*, 37 (2), 83-91.
- Zhao, J., Kong, F. ve Wang, Y. (2012). Self-esteem and humor style as mediators of the effects of shyness on loneliness among Chinese college students. *Personality and Individual Differences*, 52 (6), 686-690.
- Zhao, J., Kong, F. ve Wang, Y. (2013). The role of social support and self-esteem in the relationship between shyness and loneliness. *Personality and Individual Differences*, 54 (5), 577-581.
- Zhao, J., Kong, F. ve Wang, Y. (2013b). Shyness and subjective well-being: The role of emotional intelligence and social support. *Social Indicators Research*, 114 (3), 891-900.
- Zilboorg, C. (1938). Loneliness. *Atlantic Monthly*, (1), 45-54.
- Zimbardo, P. G. (1986). *The Stanford shyness Project*. Boston: Springer.
- Zimbardo, P. G. (1990). *Shyness: What it is, what to do about it*. Cambridge, MA: Perseus Publishing.
- Zimet, G.D., Dahlem, N.W., Zimet, S.G. ve Farley, G.K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52 (1), 30-41.
- Zolten K, ve Long N, (1997). *Shyness*. Arkansas: Department of Pediatrics University of Arkansas for Medical Sciences.

EKLER

- EK-1. Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği seçilmiş örnek maddeleri
- EK-2. Yaşam Doyumu Ölçeği seçilmiş örnek maddeleri
- EK-3. Utangaçlık Ölçeği seçilmiş örnek maddeleri
- EK-4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği seçilmiş örnek maddeleri
- EK-5. UCLA Yalnızlık Ölçeği seçilmiş örnek maddeleri
- EK-6. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği seçilmiş örnek maddeleri
- EK-7. Kişisel Bilgi Formu
- EK-8. Anadolu Üniversitesi Etik Kurul Kararı
- EK-9. Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanım izni
- EK-10. Utangaçlık Ölçeği kullanım izni
- EK-11. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanım izni
- EK-12. UCLA Yalnızlık Ölçeği kullanım izni
- EK-13. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği kullanım izni

EK-1. Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği seçilmiş örnek maddeleri

1. ...
2. Sıkıntılı
3. ...
4. ...
5. Güçlü
6. ...
7. ...
8. ...
9. Hevesli
10. ...
11. ...
12. ...
13. ...
14. ...
15. Sinirli
16. ...
17. ...
18. ...
19. Aktif
20. ...

EK-2. Yaşam Doyumu Ölçeği seçilmiş örnek maddeleri

1. ...
2. Yaşam koşullarım mükemmeldir.
3. ...
4. Şimdiye kadar, yaşamda istediğim önemli şeyleri elde ettim.
5. ...



EK-3. Utangaçlık Ölçeği seçilmiş örnek maddeleri

1. ...
2. ...
3. Başkalarından herhangi bir konuda bilgi istemek bana zor gelir.
4. ...
5. Başkaları ile birlikte iken konuşacak uygun konuları bulmakta güçlük çekerim.
6. ...
7. ...
8. ...
9. ...
10. Karşımdaki kişinin gözlerinin içine bakmak bana zor gelir.
11. ...
12. ...
13. ...
14. Topluluk önünde konuşmakta güçlük çekerim.
15. ...
16. ...
17. ...
18. ...
19. Başkalarına duygularımı açıklamakta güçlük çekerim.
20. ...

EK-4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği seçilmiş örnek maddeleri

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.

2. ...

3. ...

4. ...

5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.

6. ...

7. ...

8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.

9. ...

10. ...

EK-5. UCLA Yalnızlık Ölçeği seçilmiş örnek maddeleri

1. ...
2. ...
3. Başvuracağım kimse yok.
4. ...
5. Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum.
6. ...
7. ...
8. ...
9. ...
10. Kendimi yakın hissettiğim insanlar var.
11. ...
12. ...
13. Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor.
14. Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.
15. ...
16. ...
17. ...
18. ...
19. ...
20. Derdimi anlatabileceğim insanlar var.

EK-6. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği seçilmiş örnek maddeleri

1. ...
2. ...
3. Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır.
4. ...
5. Ailem ve arkadaşlarımdan dışında, beni gerçekten rahatlatan özel bir insan var (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor).
6. ...
7. İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim.
8. ...
9. ...
10. ...
11. ...
12. ...

EK-7. Kişisel Bilgi Formu

Sevgili Öğrenciler;

Üniversite öğrencilerinin sosyal yaşam örüntülerini araştırmak için bir çalışma planlanmıştır. Bu çalışma kapsamında aşağıdaki anketi doldurmanızı rica ediyorum. Vereceğiniz bilgiler sadece bilimsel amaçlı kullanılacak, bireysel değerlendirmeler yapılmayacaktır. Bu nedenle, kimlik bilgilerinizi yazmanıza gerek yoktur. İçten ve samimi yanıtlarınız çalışmaya bilimsel katkıda bulunacaktır. Lütfen aşağıda yer alan tüm ifadelere içtenlikle yanıt veriniz ve **EKSİK İŞARETLEME YAPMADIĞINIZDAN VE HİÇ BİR MADDEYİ ATLAMADIĞINIZDAN EMİN OLUNUZ.**

Zamanınızı ayırıp, bilimsel bir çalışmaya katkıda bulunduğunuz için çok teşekkür ederim.

Arş. Gör. M. Fatih YILMAZ
Anadolu Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Cinsiyet:

Bölüm:

Sınıf düzeyi:

Yaş:



ANADOLU ÜNİVERSİTESİ ETİK KURULU KARARI

ÇALIŞMANIN TÜRÜ:	BAP Projesi-Doktora Tez Çalışması
KONU:	Eğitim Bilimleri
BAŞLIK:	Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarını Açıklamaya Yönelik Model Sınaması: Utangaçlık, Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Algılanan Sosyal Desteğin Etkileri
PROJE/TEZ YÜRÜTÜCÜSÜ:	Prof. Dr. A. Sibel TÜRKÜM
TEZ YAZARI:	Muhammet Fatih YILMAZ
ALT KOMİSYON GÖRÜŞÜ:	—
KARAR:	Olumlu

ETİK KURUL ÜYELERİ

Prof. Dr. Aydın AYBAR
Rektör Yardımcısı / Etik Kurul Başkanı

Prof. Dr. Hayrettin TÜRK
Fen Bil. (Fen Fak.)

Prof. Dr. Yusuf ÖZTÜRK
Sağlık Bil. (Ecz. Fak.)

Prof. Dr. Esra CEYHAN
Eğitim Bil. (Eğitim Bil. Ens.)

Prof. Dr. Kemal YILDIRIM
Sos. Bil. (İkt. ve İd. Bil. Fak.)

Prof. Dr. Münevver ÇAKI
Güz. San. (Güz. San. Fak.)

İMZA/ TARİH

25.03.2016

(Handwritten signatures of Prof. Dr. Aydın Aybar, Prof. Dr. Hayrettin Türk, and Prof. Dr. Yusuf Öztürk)

(Handwritten signature of Prof. Dr. Esra Ceyhan)

(Handwritten signature of Prof. Dr. Kemal Yıldırım)

(Handwritten signature of Prof. Dr. Münevver Çaki)

EK-9. Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanım izni

PANAS ve Yaşam Doyumu ölçek kullanım izni

Tulin Gencoz [tgencoz@metu.edu.tr]

 Eylemler -

Kime: Muhammet Fatih YILMAZ

Eklere: (5) Tüm ekleri karpdan yükle
 PANAS.doc (29 KB) [Web Sayfası Olarak Aç]  PANAS.PDF (8 MB) [Web Sayfası Olarak Aç]  PANAS_info.doc (27 KB) [Web Sayfası Olarak Aç]  satisfaction with life scale.pdf (250 KB) [Web Sayfası Olarak Aç]  TURKISH VERSION OF THE SAT-1.doc (27 KB) [Web Sayfası Olarak Aç]

07 Mart 2016 Pazartesi 15:01

Merhabalar,

Ölçekleri, ilgili makaleleri, değerlendirme şekli için hazırladığım dokümanları ekte yolluyorum.

İyi çalışmalar dilekleriyle,

--

Prof. Dr. Tulin Gençöz - Tulin Gencoz, Ph.D.
Psikoloji Bölüm Başkanı - Professor of Clinical Psychology
Orta Doğu Teknik Üniversitesi - Chairperson
06800 Ankara - Department of Psychology
TÜRKİYE - Middle East Technical University
- 06800 Ankara
- TURKEY

Tel. : + 90 312 210 3182
Fax : + 90 312 210 7975

Alinti Muhammet Fatih YILMAZ <muhammetfatihyilmaz@anadolu.edu.tr>

Muhammet Fatih YILMAZ

 Eylemler -

Gönderilmiş Ögeler

04 Mart 2016 Cuma 15:54

Hocam merhabalar,

Ben Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD'de araştırma görevlisi olarak görev yapmaktayım. Doktora tezimde kullanmak üzere uyarlamasını sizin yaptığınız PANAS ve Yaşam Doyumu ölçeklerini kullanabilir miyim? Teşekkür eder, iyi günler dilerim.

Arş. Gör. M. Fatih YILMAZ

ANADOLU ÜNİVERSİTESİ

Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı

EK-10. Utangaçlık Ölçeği kullanım izni

Utangaçlık Ölçeği için İzin Talebi

abide gungor [abidegungor@yahoo.com]



04 Mart 2016 Cuma 21:43

Merhaba,Fatih.Ölçeği kullanabilirsiniz,başarılar dilerim.İyi çalışmalar.

Muhammet Fatih YILMAZ

Kime: abidegungor@yahoo.com



Eylemler ▾

Gönderilmiş Öğeler

04 Mart 2016 Cuma 16:02

Hocam merhabalar,

Ben M. Fatih Yılmaz, Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD'de araştırma görevlisi olarak görev yapmaktayım. Müsaade eder, uygun görürseniz, geliştirdiğiniz Utangaçlık Ölçeğini doktora tezimde kullanmak istiyorum. Teşekkür eder, iyi günler dilerim.

Arş. Gör. M. Fatih YILMAZ

ANADOLU ÜNİVERSİTESİ

Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilimdalı

EK-11. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanım izni

Rosenberg benlik saygısı ölçeği için bağış

▲ Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği [cogepder...

Kime: Muhammet Fatih YILMAZ

Eklere: (3) Tüm ekleri karşıdan yükle

 Rosenberg - açıklama.doc (24 KB) [Web Sayfası Olarak Aç];  ROSENBERG.doc (28 KB) [Web Sayfası Olarak Aç];  rosenberg.pdf (89 KB) [Web Sayfası Olarak Aç]

07 Mart 2016 Pazartesi 12:24

ölçek ektedir. teşekkürler

▲ Muhammet Fatih YILMAZ

Gönderilmiş Ögeler



07 Mart 2016 Pazartesi 12:11

Merhaba,

Rosenberg benlik saygısı ölçeği için derneğimize 50 TL'lik bağışta bulundum. Ölçeği, değerlendirme formunu ve kullanım iznini gönderebilir misiniz? İyi günler.

Arş. Gör. M. Fatih YILMAZ

ANADOLU ÜNİVERSİTESİ

Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı

EK-12. UCLA Yalnızlık Ölçeği kullanım izni

UCLA Yalnızlık Ölçeği kullanım izin talebi

Ayhan Demir [aydemir@metu.edu.tr]



Eylemler ▾

Kime: Muhammet Fatih YILMAZ

Ekler: (2) Tüm ekleri karşıdan yükle



UCLA puanlama.docx (13 KB) [Web Sayfası Olarak Aç]



Yalnızlık.pdf (382 KB) [Web Sayfası Olarak Aç]

07 Mart 2016 Pazartesi 12:02

Merhaba Fatih, yalnızlık ölçeğini üniversite öğrencilerinde kullanabilirsin. Ekte ölçeğin kendisi ve puanlama anahtarı bulunmaktadır. Ters yönde puanlanacak maddeler de gösterilmiştir.

Kolay gelsin..

Sevgiler...

Prof. Dr. Ayhan Demir

EK-13. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği kullanım izni

ERDİNÇ DURU [eduru@pau.edu.tr]



Eylemler ▾

Kime: Muhammet Fatih YILMAZ

Ekliler: ALGILANAN ÇOK BOYUTLU SOSY~1.doc (52 KB) [Web Sayfası Olarak Aç]

Gelen Kutusu

09 Eylül 2015 Çarşamba 11:16

Merhaba Muhammet Fatih,

İhtiyaç duyduğun ölçeği ekli dosya olarak gönderiyorum. Ölçeği kullanabilirsin.

Çalışmalarında şimdiden başarılar dileğiyle...



ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Muhammet Fatih YILMAZ
Yabancı Dil : İngilizce
Doğum Yeri ve Yılı : Şahinbey/1990
E-Posta : muhammetfatihyilmaz@anadolu.edu.tr

Eğitim Geçmişi:

- Yüksek Lisans 2013 Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
- Lisans 2011 Sakarya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
- Lise 2007 Eskişehir Atatürk Lisesi

Mesleki Geçmişi:

- Araştırma Görevlisi 2017 – devam eden Erzincan Binalı Yıldırım Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
- Araştırma Görevlisi 2012-2017 Anadolu Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
- Araştırma Görevlisi 2011-2012 Erzincan Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Seçilmiş Yayınları:

- Kayış, A. R., Satıcı, S. A., Yılmaz, M. F., Şimşek, D., Ceyhan, E., & Bakioğlu, F. (2016). Big five-personality trait and internet addiction: A meta-analytic review. *Computers in Human Behavior*, 63, 35-40. (SSCI)
- Satıcı, S. A., Uysal R., Yılmaz, M. F., & Deniz, M. E. (2016). Social safeness and psychological vulnerability in Turkish youth: The mediating role of life satisfaction. *Current Psychology*, 35(1), 22-28. <http://dx.doi.org/10.1007/s12144-015-9359-1> (SSCI)

Ödülleri:

- 2017, Anadolu Üniversitesi Makale Performans Sertifikası
- 2016, Anadolu Üniversitesi Makale Performans Sertifikası

Bilimsel Kuruluşlara Üyelikleri:

- 2016, American Counseling Association, Amerika Birleşik Devletleri.
- 2012, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği, Eskişehir.

